



## Sie haben **Fragen?**

- X Wie lernt mein Kind zu essen?
- X Wann ist mein Kind satt?
- X Worauf muss ich beim Kochen achten?
- X Was ist das ideale Getränk?
- X Welche Lebensmittel soll ich auswählen?
- X Wie viele Mahlzeiten braucht mein Kind?
- X Wie kann es gelingen, dass mein Kind „gesundes“ Essen mag?

## Workshop- Anmeldung

Für nähere Informationen zu Terminen und Anmeldung zum Ernährungsworkshop „Jetzt ess´ ich mit den Großen!“ nutzen Sie folgende Möglichkeiten:

**Telefon:**  
05 0766-14103524

**Mail:**  
einsbisdrei@oegk.at

**Weitere Informationen und Termine:**  
gesundheitskasse.at/einsbisdrei



Finanziert aus Mittel des Landesgesundheitsförderungsfonds



Österreichische Gesundheitskasse, Haidingergasse 1, 1030 Wien  
www.gesundheitskasse.at/impressum • Redaktion/Gestaltung: ÖGK  
Landesstelle OÖ • Bilder: shutterstock • Druck: BTS, Engerwitzdorf



## Jetzt ess´ ich mit **den Großen!**



14-ÖGK-GF 09.07.2020



## Kleine Esser ganz **groß**

Kinder sollen gesund groß werden. Die Ernährung spielt dabei eine wesentliche Rolle. Dieser Ernährungsworkshop richtet sich an Eltern und Großeltern, mit Kindern vom 1. bis zum 3. Lebensjahr. Wie entwickelt sich das Essverhalten? Welche Lebensmittel sollen ausgewählt werden? Im Mittelpunkt stehen Antworten auf viele Fragen rund um das Thema Ernährung. Tipps und Tricks werden praxisnah vermittelt und sollen Sie im Familienalltag umfassend unterstützen.

## Wir bieten **Unterstützung**

Machen Sie mit beim Ernährungsworkshop für Eltern von ein- bis dreijährigen Kindern und Sie erhalten von uns Tipps zu folgenden Themen:

- Richtig essen lernen
- Familienkost kindgerecht
- Trinken, aber richtig
- Lebensmittel für später
- Gesundes Essen mögen
- Kinder und Süßes
- Zubereitung



... von  
**Anfang**  
an!

### **Dauer:**

2 Stunden (vormittags bzw. abends)

### **Kosten:**

Die Teilnahme am Workshop ist kostenlos.

### **Gruppen:**

Maximal 10 Teilnehmer/innen. Gerne können Sie auch Ihr Kind mitnehmen. Bitte teilen Sie uns das bei der Anmeldung mit.

### **Leitung:**

Ernährungswissenschaftler/in oder Diätologe/Diätologin

### **Ort:**

Die Veranstaltungen finden in Kundenservicestellen der Österreichischen Gesundheitskasse, Eltern-Kind-Zentren oder Eltern-/Mutterberatungsstellen statt.