

Gut ernährt von Anfang an - Ernährung in der Schwangerschaft

Vortrag

Do 24.09.2020, 9.30 - 11.00 Uhr

Ort:

Freyung, KEB Freyung-Grafenau,
Abteistr. 23, 94078 Freyung

Mit der Schwangerschaft treten viele Fragen für die werdende Mutter auf. In dieser Veranstaltung lernen Sie den Energiebedarf und die ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung in der Schwangerschaft kennen und erfahren auf welche Nährstoffe besonders zu achten ist. Weiterhin erhalten Sie Antworten auf wichtige, aktuelle Fragen wie z.B. Wie hoch sollte die Gewichtszunahme in der Schwangerschaft sein? Ist Nahrungsergänzung sinnvoll? Kann ich mich vegetarisch oder vegan ernähren? Welche Lebensmittel sollte ich vermeiden?

Referent: Matthias Hoffmeister, Apotheker mit Zusatzausbildung in der Ernährungsberatung

Mitveranstalter:

KEB, Informierte Eltern, Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regen, Bildungswerk Stadt Freyung

Referent:

Apotheker Matthias Hoffmeister

Kosten:

kostenlos