

Mit der ÖGK richtig essen von Anfang an: Kostenlose Workshops für Jungeltern

Der Grundstein für gesunde Ernährung wird bereits in der Schwangerschaft und in den ersten Lebensjahren gelegt. Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) bietet gemeinsam mit der Arbeitsgemeinschaft Gesundheitsförderung GmbH (ARGEF) kostenlose Workshops mit aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und hilfreichen Tipps zu diesem Thema an.

Im Rahmen der österreichweiten Initiative „Richtig essen von Anfang an“ (REVAN) finden im Bezirk Scheibbs fünf Workshops statt.

Der erste REVAN-Workshop befasst sich mit

„Babys erstes Löffelchen – Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter“:

Eine Expertin beantwortet alle Fragen rund ums Stillen und bespricht mit den Jungeltern unter anderem, welche Lebensmittel Babys zu Beikostbeginn guttun und welche Nährstoffe für die Kinder wichtig sind.

Wann: 28. April, 2. Juni und 22. September 2022, 9.00 – 11.00 Uhr

Wo: Pro Mami Purgstall, Kirchenstraße 15/7, 3251 Purgstall

Der zweite REVAN-Workshop lautet

„Jetzt ess ich mit den Großen – Richtig essen für Ein- bis Dreijährige“:

In diesem Workshop erklärt eine Expertin, ob jede Mahlzeit Obst und Gemüse enthalten muss, wie viel Flüssigkeit Kinder trinken sollten und welche Möglichkeiten es gibt, den Kindern ungeliebte Lebensmittel schmackhaft zu machen.

Wann: 18. Mai und 5. Oktober 2022, 9.00 – 11.00 Uhr

Wo: Sporthalle Bodensdorf, Haag 21, 3250 Wieselburg-Land

Eintritt für alle Workshops frei!

Anmeldung erforderlich unter www.argef.at/revan oder 0664 88 60 21 24 oder office@argef.at.

Selbstverständlich werden die geltenden Covid-Schutzmaßnahmen eingehalten.

Darüber hinaus werden wieder **Online-Workshops** angeboten. Termine, Anmeldung und weitere Informationen gibt es unter www.argef.at/revan.

26. Jänner 2022

Presseaussendung



Rückfragehinweis:

Österreichische Gesundheitskasse
Gesundheitsförderung und Prävention

Tel. +43 5 0766-126210

E-Mail: gsund-12@oegk.at