

## 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 (ARGE) 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 ersten Halbjahr 2023 in ganz Niederösterreich Workshops zu den Themen „Ernährung in der Schwangerschaft“, „Babys erstes Löffelchen – Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter“ sowie „Jetzt ess ich mit den Großen – Richtig essen für Ein- bis Dreijährige“ statt.

### **Ernährung in der Schwangerschaft:**

Im ÖGK-Workshop gibt eine Expertin Tipps, wie werdende Mütter den erhöhten Nährstoffbedarf ganz einfach decken können, was gegen Schwangerschaftsübelkeit hilft und auf welche Nahrungsmittel sie in diesem Lebensabschnitt verzichten sollten.

### **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 gut tun und welche Nährstoffe für die Kinder wichtig sind.

### **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.

Anmeldung für alle Workshops erforderlich unter [www.argef.at/revan](http://www.argef.at/revan), per E-Mail an [office@argef.at](mailto:office@argef.at) oder telefonisch unter 0664/88 60 21 24. Selbstverständlich werden die geltenden Covid-Schutzmaßnahmen eingehalten.

Darüber hinaus werden wieder **Online-Workshops** angeboten. Termine, Anmeldung und Informationen gibt es in der beiliegenden Tabelle oder unter [www.argef.at/revan](http://www.argef.at/revan).

### **Rückfragehinweis:**

Österreichische Gesundheitskasse  
[presse@oegk.at](mailto:presse@oegk.at)  
[www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)