

WORKSHOP

Ernährung für Schwangere, Säuglinge und Kleinkinder

Liebe (werdende) Eltern,

die gesunde und lustvolle Ernährung in Schwangerschaft, Stillzeit und Kleinkindphase ist eine wichtige Weichenstellung für die Gesundheit Ihrer gesamten Familie.

Die besondere Verbindung zwischen Ihnen als Schwangerer und Ihrem ungeborenen Kind sorgt für einen direkten Austausch der von Ihnen konsumierten Nahrungsmittel. In der Stillzeit sind Sie es wiederum, deren Nahrung direkt Ihr Kind und dann auch wieder Sie selbst beeinflusst. Sie als Eltern bestimmen in der Kleinkindphase maßgeblich die Nahrungszusammensetzung ihrer Kinder. Dadurch entsteht eine starke Verantwortung.

Natürlich sind auch Sie als Vater häufig an der Zusammensetzung und Einnahme der Mahlzeiten beteiligt. Auswahl, Einkauf, Zubereitung und das gemeinsame Essen bestimmen die Qualität der Nahrungsmittel und der Ernährung an sich.

Wir möchten Sie mit unseren fundierten Hintergrundinformationen zu Nahrungsmitteln, deren Beurteilung und Auswahl im Hinblick auf Gesundheit, Frische, Zubereitung und Darbietung unterstützen. Gemeinsam mit Ihnen möchten wir uns daher mit aktuellen Empfehlungen der Fachgesellschaften auseinandersetzen. In den Workshops geht es im Wesentlichen um die Auswahl der Zutaten, verschiedene Zubereitungsweisen und den Spaß an Ernährung und Essen. Alle Informationen basieren selbstverständlich auf den aktuellen ernährungswissenschaftlichen Standards.

In diesem Jahresprogramm haben wir unsere modular aufgebauten Workshops für 2013 für Sie zusammengetragen. Dabei ist es durchaus sinnvoll, mehrere Workshops mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten zu besuchen. Am Ende jedes einzelnen Workshops erhalten Sie ein Rezeptheft mit wertvollen Tipps für zu Hause zum Erinnern, Nachlesen und Nachkochen.

Ihr Kind ist als Verkostungsexperte herzlich zu unseren Workshops eingeladen. Während Sie mit uns kochen, kümmern wir uns in sicherer Entfernung und Sichtweite um Ihren Nachwuchs.

Wir freuen uns, Sie und Ihr Baby bzw. Kleinkind bald kennenzulernen und in unseren Workshops begrüßen zu dürfen.

Herzliche Grüße

*Priv.-Doz. Dr. med.
Dominique Finas*

Ulrike Schweitzer

Programmablauf der Workshops

- Einführung in die Thematik
- Ernährungswissenschaftlicher Hintergrund, aktuelle Leitlinien, Empfehlungen und Erfahrungen
- Tipps für die Praxis – Fragen und Antworten
- Praxis in der Lehrküche – Gemeinsames Herstellen und Verkosten von Gerichten

Anmeldung

Bitte melden Sie sich telefonisch oder per Mail über das Sekretariat der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe im Ev. Krankenhaus Bielefeld (EvKB) wie folgt an:

Telefonisch: 05 21 | 772 - 7 53 81
per E-Mail: angelika.walkenhorst@evkb.de

Eine frühzeitige Anmeldung wird wegen der begrenzten Teilnehmerzahl empfohlen.

Ihre Anmeldung gilt erst nach Eingang der Teilnahmegebühr als verbindlich.

Kostenstelle: 4040630

Teilnahmegebühr

40 Euro pro TeilnehmerIn

Veranstalter

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe im EvKB
Standort Johannesstift und Gilead I
Schildescher Str. 99 | 33611 Bielefeld
Tel. 05 21 | 7 72 - 7 53 81
E-Mail: angelika.walkenhorst@evkb.de

Schule für Diätassistenten der Gesundheitsschulen im EvKB
Johannesstift
Schildescher Str. 99 | 33611 Bielefeld
Tel. 05 21 | 772 - 7 68 05
E-Mail: ulrike.schweitzer@bethel.de

Referenten

PD Dr. Dominique Finas, Klinikdirektor,
Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe im EvKB

Ulrike Schweitzer, Schulleiterin
Schule für Diätassistenten der Gesundheitsschulen im EvKB

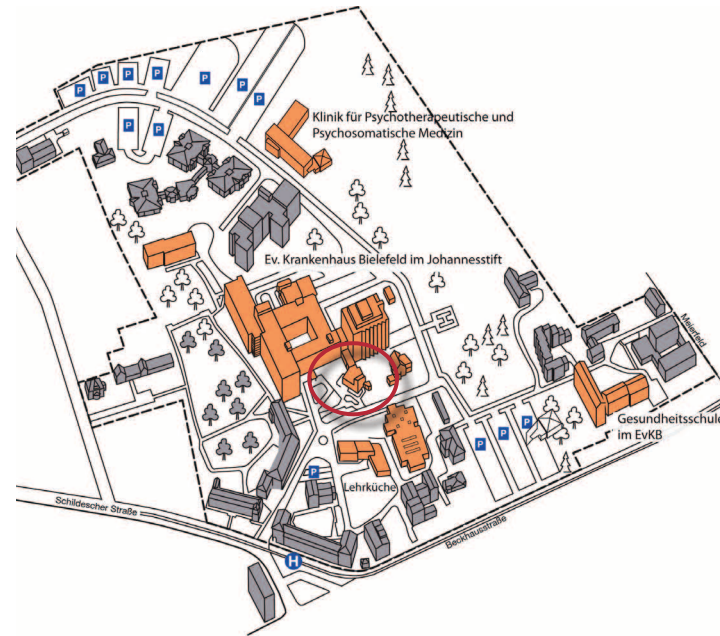
Frederike Kreft, staatlich geprüfte Diätassistentin

Unter Beteiligung der Hebammen sowie
Still- und Laktationsberaterinnen – IBCLC (International Board
Certified Lactation Consultant) im EvKB
Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe EvKB mit Perinatal-
zentrum Bielefeld (Level I)
Standort Johannesstift und Gilead I

Susanne Klemme, Corinna Reuschel
Kinderkrankenschwestern, Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC

Petra Streck
Ltd. Hebamme EvKB im Johannesstift
Heike Meinefeld
Ltd. Hebamme EvKB in am Standort Bethel

*Schüler der Schule für Diätassistenten der Gesundheits-
schulen im EvKB*



Veranstaltungsort

Lehrküche der Schule für Diätassistenten im Johannesstift
Schildescher Str. 99
33611 Bielefeld

Sponsoring

Die Workshops werden durchgeführt mit freundlicher
Unterstützung der BKK Diakonie.

BKK Diakonie

Von Mensch zu Mensch...



Ernährung für Schwangere, Säuglinge und Kleinkinder



Jahresüberblick WORKSHOPS 2013
Do. von 11 - 15:00 Uhr

19.06. Säuglingsnahrung – selbst gemacht

05.09. Lecker Essen in Schwangerschaft
und Stillzeit

21.11. Gesund Kochen für Kleinkinder
(1.-3. Lebensjahr)

Bausteine der Elternschule der Klinik für Gynäkologie und
Geburtshilfe EvKB mit Perinatalzentrum Bielefeld (Level I)