

... von  
Anfang  
an!

Was soll  
mein  
Kind  
trinken?

Wie lange soll  
ich stillen?

Wie viel soll  
mein Baby  
essen?

Wann fange  
ich mit  
Beikost an?

## Workshop-Anmeldung

Sie wollen sich zum Workshop „Babys erstes Löffelchen“ anmelden, dann nutzen Sie folgende Möglichkeiten:

### Anmeldekarte:

Karte vollständig ausfüllen, abtrennen und abschicken.  
Postgebühr übernehmen wir.

### Telefon:

05 78 07 - 10 35 24

### Mail:

erstesloeffelchen@oegkk.at

### Weitere Informationen und Termine:

[www.oegkk.at/erstesloeffelchen](http://www.oegkk.at/erstesloeffelchen)



gefördert aus den Mitteln des  
OÖ Gesundheitsförderungsprogramms

OÖ GKK  
FORUM GESUNDHEIT



OÖ Gebietskrankenkasse, Gruberstraße 77, 4021 Linz

## Babys erstes Löffelchen

... von  
Anfang  
an!



Sie haben unzählige Fragen.

- ✗ Welche Lebensmittel sollten für Babys ersten Brei ausgewählt werden?
- ✗ Welche Lebensmittel sind für mein Baby noch nicht geeignet?
- ✗ Wie kann ich Allergien verhindern?
- ✗ Was muss ich bei der Zubereitung von Beikost beachten?
- ✗ Darf ich Breie aufbewahren?
- ✗ Darf mein Kind schon Fisch und Nüsse essen?

OÖ GKK  
FORUM GESUNDHEIT



## Gesund ab dem ersten Löffelchen

Anfangs ist es einfach: Stillen ist die natürlichste und praktischste Art Ihrem Kind alles zur Verfügung zu stellen, was es benötigt. Doch es kommt der Zeitpunkt, an dem Ihr Baby seine Bereitschaft signalisiert, dass es mehr braucht. Jetzt gilt es das Kind nach und nach mit einzelnen Lebensmitteln vertraut zu machen, um so den Grundstein zu seiner Gesundheit zu legen. In speziellen Ernährungsworkshops gibt Ihnen die OÖGKK wertvolle Tipps für die Beikosteinführung.

## Wir haben die Antworten.

### Babys erstes Löffelchen:

Ernährungsberatung (in der Stillzeit und) im Beikostalter. Machen Sie mit beim Workshop für Schwangere und „frischgebackene“ Eltern. Sie erhalten von uns Tipps für Babys erste Breimahlzeit.

### Workshop-Themen:

- Was ist Beikost?
- Der Geschmack entwickelt sich
- Jetzt geht's los!
- Was soll drin sein?
- Zubereitung
- Alternative Ernährungsformen
- Prävention
- Nahrung für die Seele
- Gesunde Zähnnchen

### Dauer:

2 1/2 Stunden (vormittags bzw. abends)

... von  
Anfang  
an!

### Kosten:

Die Teilnahme an den Workshops ist für alle kostenlos.

### Gruppen:

Maximal 12 Teilnehmer/innen.  
Gerne können Sie auch Ihr Baby mitnehmen. Bitte teilen Sie uns das bei der Anmeldung mit.

### Leitung:

Ernährungswissenschaftler/in oder Diätologe/Diätologin

### Ort:

Kundenservicestellen der OÖGKK, Eltern-Kind-Zentren, Eltern-/Mutterberatungstellen oder Krankenanstalten



## Anmeldekarte

Ich melde mich zu einer Teilnahme am Workshop „Babys erstes Löffelchen“ an. Bitte informieren Sie mich über Workshop-Termine und Orte.

Name: .....

Adresse: .....

Tel.Nr: .....

E-Mail: .....

Ich komme mit Baby  Ja  Nein

Karte bitte ausfüllen und einsenden, oder anmelden per:  
Mail: [erstesloeffelchen@oegkk.at](mailto:erstesloeffelchen@oegkk.at)  
Telefon: 05 78 07 - 10 35 24

ANTWORTSENDUNG  
OÖ Gebietskrankenkasse  
Gesundheitsförderung  
von Anfang an!  
Gruberstraße 77  
4021 Linz

Porto beim  
Empfänger  
einheben.