

Richtig Essen von Anfang an!

Fortbildung für MultiplikatorInnen (VEÖ und VDÖ)

Inhalte

Die Wichtigkeit einer ausgewogenen Ernährung von frühester Kindheit an ist heutzutage wissenschaftlich unumstritten. Richtige Ernährung weist ein gesundheitsförderndes und präventives Potenzial auf, das sich positiv auf die gesamte Lebensspanne auswirkt. Daher ist es wichtig, sowohl das Ernährungsverhalten der Mütter und der Kinder als auch das Nahrungsangebot für Kinder langfristig und nachhaltig zu optimieren.

In der MultiplikatorInnen Fortbildung werden unter anderem folgende Themen behandelt:

Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit: Energiebedarf, Gewichtszunahme, Einfluss der mütterlichen Ernährung auf die Gesundheit des Kindes, Ausgewogene Ernährung während der Schwangerschaft und Stillzeit, Schwangerschaftsbeschwerden, Vorteile des Stillens, mögliche Risiken und Erkrankungen.

Ernährung im Beikostalter: Geschmacksprägung, Beikosteinführung, Energie- und Nährstoffbedarf, Zubereitung, alternative Ernährungsformen, Prävention

Ernährung für ein- bis dreijährige Kinder: Entwicklung des Kindes/Essen lernen, Energie- und Nährstoffbedarf, lebensmittelbasierte Empfehlungen, alternative Ernährungsformen, Zubereitungs- und Hygienetipps, Allergien und Unverträglichkeiten sowie körperliche Aktivität.

Diese Inhalte und ebenso mögliche Praxisbeispiele, wie zum Beispiel die praktische Umsetzung der Portionsgrößen der einzelnen Lebensmittelgruppen für Kleinkinder, werden in der Fortbildung für MultiplikatorInnen durchbesprochen.

Weitere Informationen unter www.richtigessenvonanfangan.at.

Workshop- leitung

Mag. Bernadette Bürger-Schwanager, Ernährungswissenschaftlerin, seit 2011 Programmassistenz des Public Health Programms "Richtig essen von Anfang an!", Arbeitsschwerpunkte: Projektbetreuung - Workshops "Ernährung in der Schwangerschaft, Stillzeit, im Beikostalter und für ein- bis dreijährige Kinder" in ganz Österreich, Vortragstätigkeiten und Organisation, Koordination und Vernetzung der Bundesländer, systematische Literaturrecherche, Expertise wissenschaftlicher Fragestellungen, Erstellung zielgruppenspezifischer Publikationen.

Lisa Sturm, MSc, Ernährungswissenschaftlerin, seit 2016 Programmassistenz des Public Health Programms "Richtig essen von Anfang an!", Arbeitsschwerpunkte: Ernährung von Säuglingen, Ernährung von Kindern (4 - 10 Jahre); Erarbeitung eines Detailmaßnahmenkatalogs für die Zielgruppe 4- bis 10-jährige Kinder, Evaluierung, systematische Literaturrecherche, Expertise wissenschaftlicher Fragestellungen, Vortragstätigkeiten, wissenschaftliche Publikationen & Berichte, Organisation

Termin

23. Jänner 2017, 09:00 - 16:00 Uhr

Es können auch nur Teilbereiche besucht werden.

Kosten

Die Teilnahme ist kostenlos! Eine Anmeldung ist jedoch aus organisatorischen Gründen erforderlich. Bitte geben Sie uns bei der Anmeldung bekannt, falls Sie nur an Teilbereichen teilnehmen möchten.

Ort

Bundesministerium für Gesundheit und Frauen, Raum 2H06
Radetzkystraße 2, 1030 Wien

Anmeldung

VEÖ-Geschäftsstelle; via Webiste (www.veoe.org/Termine) oder per E-Mail: veoe@veoe.org