

Gut ernährt durch die Schwangerschaft

Online-Vortrag

Di 08.10.2024, 19.30 - 21.00 Uhr

Ort:

ONLINE

"Wieviel soll ich jetzt essen? Wie hoch darf die Gewichtszunahme sein? Brauche ich Nahrungsergänzungsmittel? Kann ich mich vegetarisch oder vegan ernähren? Welche Lebensmittel sollte ich vermeiden? Mit der Schwangerschaft treten viele Fragen für die werdende Mutter auf. Unterschiedliche, teils widersprüchliche, oft gut gemeinte Ratschläge verunsichern viele Schwangere.

Antworten auf diese und weitere wichtige Fragen hinsichtlich einer ausgewogenen Ernährung und eines gesundheitsförderlichen Lebensstils in der Schwangerschaft erhalten Sie in dieser Veranstaltung".

weitere Infos unter:

www.aelf-pa.bayern.de/ernaehrung/familie

Mitveranstalter:

Amt für Ernährung Landwirtschaft und Forsten

Referent/in:

Simone Heilmeyer

Kosten:

kostenlos