



## **Gut ernährt in und durch die Schwangerschaft**

**Vortrag für schwangere Frauen (& Partner)**

**Di 04.06.2024, 19.00 - 20.30 Uhr**

**Ort:**

Online, via WebEx

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.

weiterer Termin:

Di: 01.10.24 jeweils 19:00-20:30 Uhr

Weitere Infos unter:

<https://www.aelf-to.bayern.de/ernaehrung/familie/264792/index.php>

[susanne.berger@aelf-to.bayern.de](mailto:susanne.berger@aelf-to.bayern.de)

**Mitveranstalter:**

AELF Töging

**Referentin:**

Tanja Liebl-Gschwind



**Kosten:**  
kostenfrei