



# Einladung zum ÖGK Ernährungsworkshop

Thema:

## „Ernährung im ersten Lebensjahr“

Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) unterstützt mit dem Programm „Richtig essen von Anfang an!“ werdende Eltern, Eltern von Babys und Kleinkindern sowie deren Angehörige in allen Fragen rund um das Thema Ernährung.

Bei diesem Workshop geht es um die Ernährung des Kindes im ersten Lebensjahr. Nach den ersten Lebensmonaten benötigen Babys neben dem Stillen oder der Säuglingsanfangsnahrung zusätzliche Nährstoffe in Form von Beikost. Sie erfahren, ab wann Sie mit der Beikost anfangen können & welche Lebensmittel und Nährstoffe bei der Beikosteinführung besonders wichtig sind.

Termin:

**Montag 13.01.2025**

**14:00-16:30**

**Elternberatungszentrum Halbenrain**

Alle Angebote sind kostenlos. Um Anmeldung wird gebeten.

Information und Anmeldung vormittags unter 03152 2511 446 (Sekretariat)  
oder ganztägig unter [ebz-halbenrain@stmk.gv.at](mailto:ebz-halbenrain@stmk.gv.at)

