Praxis für Ernährungsberatung
Dr. Gabriele Schilling
Diplom-Ernährungswissenschaftlerin

Essen für zwei

Ernährung während Schwangerschaft und Stillzeit ohne unnötige Gewichtszunahme

Ziel Prävention für Mutter und Kind in der Schwangerschaft

Dauer 90 Minuten

Inhalt Die Ernährung der Mutter während der Schwangerschaft hat einen großen Einfluss auf die Prägung des kindlichen Stoffwechsels. Da der Energiebedarf nur mäßig erhöht ist, einzelne Nährstoffe aber besonders wichtig werden, sollten Schwangere und Stillende sich vor allem an einer geeigneten Lebensmittelauswahl orientieren. Eine maßvolle Gewichtszunahme und ausgewogene Ernährung fördern nicht nur die gesunde Entwicklung des Kindes sondern schützen auch den Körper der Mutter.

- Energie- und Nährstoffbedarf im Verlauf der Schwangerschaft
- geeignete Lebensmittelauswahl
- kritische Lebensmittel
- Speiseplangestaltung
- Übelkeit, Erbrechen, Appetitlosigkeit, Heißhunger
- Allergieprävention
- Ernährung in der Stillzeit: Unterstützung der Milchbildung
- Gewichtsregulation

Zielgruppe Frauen

Durchführung Vortrag & Gespräch

Voraussetzung keine

Teilnehmerzahl mindestens 7

Dieses Angebot wurde unter www.eb-gs.de/display-angebot/88 gefunden.
Erstellt am 12.11.2026