

## Ansprechpartnerin und Informationen erteilt Ihnen gerne

Doris Schwalm, Dipl.oec.troph.  
Mobil: (01523) 4365275  
doris.schwalm@googlemail.com

## Warum in Workshopform?

Weil in den verschiedenen Kursen Theorie und Praxis ineinander übergehen.

So werden wir z.B. beim Kochen für Löffelkinder lernen, Texte auf Gläschen und Breipackungen zu lesen, zu übersetzen und im direkten Vergleich "Baby - fast - food" und unsere selbstgemachten „slow - food - Breie“ probieren.

Ihr Kind ist als Verkostungsexperte jederzeit herzlich eingeladen.

Ich möchte Sie gerne mit fundierten Hintergrundinformationen zu Nahrungsmitteln, deren Beurteilung und Auswahl im Hinblick auf Gesundheit, Frische, Zubereitung, Lagerung und Darbietung unterstützen. Sie erhalten individuelle Beratung und die Möglichkeit Fragen zu stellen, die Sie bewegen.

An jedem Termin werden wir, passend zum Thema, eine leckere Kleinigkeit zubereiten.

Sie erhalten alle Rezepte und Infos zum Nachlesen als Handzettel.

Auch nach unserem Kurs stehe ich Ihnen gerne jederzeit per E-Mail für etwaige Fragen zur Verfügung.

Das Asklepios Bildungszentrum für Gesundheitsfachberufe Nordhessen unterstützt eine gesunde Ernährung vom Kinderwunsch über die Schwangerschaft, Stillzeit und Beikost, bis hin an den Familientisch....

Suchen Sie noch mehr Fort- und Weiterbildungsangebote . . .

dann informieren Sie sich einfach auf unserer Homepage unter:

[www.asklepios.com/bildungszentrumnordhessen](http://www.asklepios.com/bildungszentrumnordhessen)

## Adresse

### Asklepios Bildungszentrum für Gesundheitsfachberufe Nordhessen

Ihr Ansprechpartner:  
Manuel Hosak  
Leitung der Fort- und Weiterbildungsabteilung  
Laustr. 37  
34537 Bad Wildungen  
Tel.: (0 56 21) 795-24 05  
m.hosak@asklepios.com  
www.asklepios.com



**Kochen für Babys**  
Vom Kinderwunsch über die Schwangerschaft, Stillzeit und Beikost, bis hin an den Familientisch . . .

 **ASKLEPIOS**

Bildungszentrum für  
Gesundheitsfachberufe Nordhessen



## Einleitung

Auf dieser Reise können Sie die wichtige Weichenstellung für sich und Ihre Familie vornehmen.

Die Gelegenheit ist günstig und der Zeitpunkt perfekt, um alte Gewohnheiten durch neue zu ersetzen. Sollten Sie sich allerdings dabei fragen, ob Sie in der Ernährung alles richtig machen, oder wie Sie Veränderungen in Ihr Tagesgeschehen einplanen und umsetzen können, dann wären Sie in unseren Workshops genau richtig.

## Workshop-Beginn

Immer in der ersten Woche in jedem Monat beginnen alle Kurse erneut!

## Treffpunkt

Patientenküche im Untergeschoss der  
Asklepios Klinik Schwalm-Eder  
Krankenhausstraße 27, 34613 Schwalmstadt

## Dauer und Kosten der Workshops:

- Jeder Workshop dauert 3 x 2 Stunden
- Kosten pro Stunde = 8,00 Euro
- Kosten für den gesamten Workshop = 48,00 Euro

## Workshop für Schwangere und Frauen mit Kinderwunsch

Immer dienstags von 18.00 - 20.00 Uhr

- Was, wie viel, wovon, darf ich oder sollte ich essen?
- Brauche ich Nahrungsergänzungsmittel?
- Wie kann ich mich ausgewogen ernähren, wenn ich viel unterwegs bin?
- Wie komme ich gut ernährt durch die Woche?
- Sport? Wenn ja, welchen und wie setze ich es um?
- Kleine Entspannungsübungen, Traumreisen....

## Workshop für Stillende und Fläschengeber

Immer donnerstags von 9.30 - 11.30 Uhr

- Was, wie viel, wovon, darf ich oder sollte ich essen?
- Wie kann ich mich ausgewogen ernähren, wenn ich zusätzlich einen Säugling zu versorgen und zu ernähren habe?
- Welche Flaschennahrung und wie viel ist die Richtige?
- Welche Schadstoffe können in die Muttermilch gelangen?
- Sport, mit Kind?
- Kleine Entspannungsübungen, Fingerspiele,...
- Schnelle, kleine Gerichte mit hoher Nährstoffdichte, die Mutter und Kind guttun und auch dem Papa schmecken.

## Workshop für Kleinkinder am Familientisch

Immer mittwochs von 9.30 - 11.30 Uhr

- Brei kochen kann ich jetzt, aber was kommt danach?
- Ich hätte gern einen Tagesplan! Was, wie viel, wovon!
- Mein Kind darf fast alles essen. Und das bedeutet genau?
- Hilfe, mein Kind isst, trinkt nicht!



- Brauche ich jetzt spezielle Kinderlebensmittel?
- Was mache ich am ersten Kindergeburtstag ?
- Tipps, damit der erste Geburtstag gut gelingt.
- Wie schaffe ich es zu kochen und gleichzeitig ein Krabbelkind/Laufkind unter Kontrolle zu halten?
- Sport mit Kind, wie soll das bitte gehen?
- Wer beantwortet meine anderen Fragen?

## Workshop für Löffelkinder

Immer freitags von 9.30 - 11.30 Uhr

- Wann kann ich mit der B(r)eikost beginnen?
- Bis wann sollte sie spätestens eingeführt sein?
- Mit welchem Brei beginne ich und wie?
- Selbstgemacht oder doch lieber industriell?
- Wann führe ich den nächsten Brei ein und welchen?
- Wie bekommt mein Kind alle Nährstoffe, die es braucht und welche sind das?
- Können wir auch mitessen?  
Babykost = Erwachsenenkost ?
- Wie ernährt sich mein Kind bei der Tagesmutter oder in der Kita?
- Und weitere Fragen, die vielleicht noch offen sind!