

Online-Vortrag

Gesund und fit durch die Schwangerschaft

mit Kristina Heinzl-Neumann
(Diplom Oekotrophologin)



Dienstag, 25.04.2024

19.00 – 20.30 Uhr

In der Schwangerschaft haben werdende Mütter meist viele Fragen.

In dieser Veranstaltung lernt Ihr den Energiebedarf und die ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung in der Schwangerschaft kennen. Außerdem erfahrt Ihr, auf welche Nährstoffe besonders zu achten ist.

Weiterhin erhaltet Ihr Antworten auf wichtige, aktuelle Fragen wie z. B. „Ist Nahrungsergänzung sinnvoll?“ „Kann ich mich vegetarisch oder vegan ernähren?“ „Welche Lebensmittel sollte ich vermeiden?“

Die Teilnahme ist durch die Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Tirschenreuth - Weiden kostenlos.

Der Vortrag findet über die Kommunikationsplattform webex statt. Der Link kommt direkt vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

Anmeldung und weitere Informationen im Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin