

# WEBINAR: DAS ABC DER ERNÄHRUNG FÜR SCHWANGERE BIS ZUM KLEINKIND

## *Ganzheitliche Ernährung in der Schwangerschaft, Stillzeit und Kindernährung*

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung ist in der Schwangerschaft und Stillzeit sehr entscheidend für Mutter und Kind. Wieso ist es wichtig warme Mahlzeiten zu essen? Braucht es Supplemente? Wie kommt eine Wöchnerin wieder zu Kräften ohne lange in der Küche zu stehen? Was tun bei zuwenig Milch? Was brauchen fitte und gesunde Kinder? Diese und weitere Fragen werden Ihnen in diesem Webinar von der erfahrenen Referentin und Ernährungs-Expertin seit mehr als 20 Jahren, Pascale Barmet, beantwortet.

### **Inhalt**

- Westliche und chinesische Ernährungsempfehlungen für Schwangere, Wöchnerinnen und Stillende
- Eisen, Vitamin B12 und Folsäure
- Kraftsuppen und sonstiges Stärkendes
- Beikost, eine heikle Angelegenheit
- Auseinandersetzung mit Industrieprodukten für Kinder
- Ernährungsempfehlungen bei Erkältungen, Mittelohrentzündungen, Verdauungsproblemen und vielem mehr

**Praxisteil:** Praxisbezogene und alltagstaugliche Ernährungsempfehlungen für Schwangere, Stillende und Kinder.

---

### **Ziele**

- Sie können Ihre Ernährung nach den Prinzipien der ganzheitlichen Ernährung einfach umstellen und weiterempfehlen.

### **Bemerkung**

Webinare bieten Chancen und ermöglicht Vorgehensweisen, die dem Präsenzunterricht ebenbürtig sind. Die Zugangsdaten erhalten Sie bis spätestens 1 Tag vor dem Webinar per Mail.