



Von der Milch zum Brei

Mit den neuesten Erkenntnissen zur Säuglingsernährung!

Präventionskurs zur Familien- und Kleinkind-Ernährung ab dem 4. Monat

In angenehmer Atmosphäre werden allgemeine und auch spezielle Fragen zur Ernährung in der Stillzeit, beim Übergang zur Beikost bis zum 2. Lebensjahr erörtert: die richtige Lebensmittelauswahl, Tipps und Tricks für den Ernährungsalltag für werdende und stillende Mütter, sowie für Säuglinge und Kleinkinder mit oder ohne Allergiegefährdung. Gemeinsam wollen wir beim 3. Termin energiesparend und vitaminschonend leckere Speisen für Mutter, Vater und Kind zubereiten.

Kursbeginn: 1. Kurs 3 mal: ab Mittwoch, 01.06.2011

2. Kurs 3 mal: ab Mittwoch 06.07.2011

3. Kurs 3 mal: ab Mittwoch 14.09.2011

Kursdauer: 3 mal 2 Stunden von 10-12 Uh Individuelle Kurstermine sind nach Absprache möglich

Kursort: Beethovenstr. 19; 50858 Köln Junkersdorf Gut erreichbar mit der Linie 1 Haltestelle Mohnweg

Kursleiterin : Karen Nespethal, Diplom-Oecotrophologin

Kostenbeitrag: für gesetzlich Versicherte in der Regel 10 Euro Eigenanteil für 3 mal 2 Stunden Seminar plus Lebensmittelumlage und reichhaltige Materialien. Für Selbstzahler kostet der Kurs 50 Euro plus Lebensmittelumlage.

Bitte bringen Sie eine Krabbeldecke für Ihr Kind mit, falls es dabei sein soll.

Anmeldungen unter : 0221-8886757

Karen Nespethal www.ernaehrungsberatung-zetheg.de



Erstattungs- und Bonuspunktfähiger Kurs!