

Einzelveranstaltungen im Oktober & November

Gesunde Ernährung bei Gemüsemuffeln und Suppenkaspern

am Donnerstag, den 28.10.2021 von 20-21 Uhr, Online-Veranstaltung per Zoom

Sie möchten wissen was Ihr Kind eigentlich alles braucht oder Wieviel von was? Vielleicht haben Sie aber auch schon genaue Vorstellung was gesund für Ihr Kind ist, aber Ihr Kind lehnt alles ab und möchte einfach kein Obst oder Gemüse essen? Dann sollten Sie an diesem Vortrag teilnehmen. In diesem Elternvortrag wollen wir gemeinsam gucken wie wir Kinder ausgewogen und gesund ernähren können, möglichst ohne viel Streit und Stress. Daher widmen wir uns Themen wie:

- Was sollten Kinder im Alter von 1,5 bis 3 Jahren essen?
- Wie viel sollten die Kinder pro Tag Trinken? Und was?
- Sind Süßigkeiten für 1,5- bis 3-Jährige schlimm?
- Kinderlebensmittel Fluch oder Segen?
- Wie kann man Snacks gestalten?
- Mein Kind isst kein Obst oder Gemüse, was kann ich tun?
- ...

Neben einer Zusammenfassung erhalten Sie auch ein paar Rezeptanregungen für „Schummel Gerichte“.

Entspannt in die Beikost

am Mittwoch, den 3.11.2021 von 10.30-11.30 Uhr, Online-Veranstaltung per Zoom

Um den 5. bis 7. Lebensmonat beginnt die Zeit der B(r)eikost. Hier stehen viele Eltern vor vielen Fragen, Ratschlägen, Produkten und Informationen. In diesem Elternvortrag wollen wir etwas Klarheit in den Dschungel bringen und widmen uns so Themen wie:

- Wann und wie beginne ich mit dem ersten Brei?
- Welche Lebensmittel braucht mein Baby und wann?
- Was heißt ausgewogen und gesund ernährt?
- Gibt es ungeeignete Lebensmittel?
- Muss ich den Brei selbstmachen?
- Wie mache ich Brei selbst?
- Muss mein Baby Wasser trinken und wenn wie viel?
- Was muss ich bei Allergien beachten?
- Muss es Brei sein oder geht auch Fingerfood?
- ...

Neben einer Zusammenfassung erhalten Sie auch ein paar Rezeptanregungen für selbstgekochte Baby-B(r)eikost und Fingerfood.

Vom Brei zum Familientisch

am Mittwoch, den 10.11.2021 von 20-21 Uhr, Online-Veranstaltung per Zoom

Viele Eltern überlegen ab wann Sie Brei durch „echtes“ Essen austauschen können und wie Sie das am besten anstellen. Wenn auch Sie diese Überlegungen haben könnte dieser Elternvortrag genau richtig für Sie sein. Hier widmen wir uns Themen wie:

- Ab wann ist die Familienkost möglich?
- Wann kann ich was und wogegen ersetzen?
- Braucht mein Kind Zähne für den nächsten Schritt?
- Was heißt ausgewogen und gesund ernährt?
- Wie viele Mahlzeiten braucht mein Kind am Tag?
- Welche Portionsgrößen braucht mein Kind?
- ...

Sie erhalten am Ende des Vortrags eine Zusammenfassung für zu Hause.

Das Ev. Familienzentrum in Zehlendorf-Mitte übernimmt einen Teil der Veranstaltungskosten.

Teilnahmegebühr je Veranstaltung: 5 €

Referentin: Nina von Przybylski, Diät- und Ernährungsberaterin



Anmeldung: Fr. Queißer, Tel. 0176/ 36 35 93
55 o. familienzentrum@dwstz.de

Diakonie 
Diakonisches Werk
Steglitz und Teltow-Zehlendorf

Ev. Familienzentrum Zehlendorf-Mitte
Dahlemer Weg 60, 14167 Berlin
familienzentrum@dwstz.de
<http://www.dwstz.de>



GEFÖRDERT DURCH		
Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie	BERLIN	

Das Landesprogramm Berliner Familienzentren ist eine Initiative der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend u. Familie in Kooperation mit den Berliner Jugendämtern. Weitere Infos unter www.berliner-familienzentren.de