

Langquaider Gesundheitswochen

ONLINE Vortrag (Webex): „Ernährung in der Schwangerschaft“

Referentin:
Andrea Buchhauser,
Dipl. Ökotrophologin



Wieviel soll ich jetzt essen? Wie hoch darf die Gewichtszunahme sein?
Brauche ich Nahrungsergänzungsmittel? Kann ich mich vegetarisch oder vegan
ernähren? Welche Lebensmittel sollte ich vermeiden?

Mit der Schwangerschaft treten viele Fragen für die werdende Mutter auf.
Unterschiedliche, teils widersprüchliche, oft gut gemeinte Ratschläge verunsichern
viele Schwangere. Antworten auf diese und weitere wichtige Fragen hinsichtlich
einer ausgewogenen Ernährung und eines gesundheitsförderlichen Lebensstils in der
Schwangerschaft erhalten Sie in dieser Veranstaltung.

Donnerstag, 10. März 2022
Beginn um 18:30 Uhr bis ca. 20:00 Uhr

Der Vortrag ist kostenlos.

Vorherige Anmeldung mit Angabe einer E-Mail Adresse ist erforderlich
unter: www.weiterbildung.bayern.de
(Anmeldeschluss: 2. März 2022)

**Der Vortrag findet statt in Kooperation mit dem Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten Abensberg.**

Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten

