



# Was braucht mein Kind im 1., 2. und 3. Lebensjahr?

Info-Veranstaltung zur Säuglings- u. Kleinkindernährung

## Inhalte:

- Was braucht mein Kind ab dem 1. Lebensjahr?
- Ist mein Kind gut mit Vitaminen und Nährstoffen versorgt?
- Wie schmeckts? Schmecken lernen!
- Portionsgrößen und Anzahl der täglichen Mahlzeiten
- Unverträglichkeiten und Allergien
- "Diese Suppe mag ich nicht!" - Umgang mit kleinen Essensverweigerern
- Wie können wir als Eltern ein gesundes Essverhalten fördern?
- Tipps für eine kinderleichte und gesunde Familienküche
- Snacks für Zwischendurch
- Mein Kind kommt in die Kita! Neue Herausforderungen für die Kinderernährung!
- Rezeptbeispiele
- Buchempfehlungen
- Was hält unsere Kleinen fit? Bewegungstipps!



**Wann:** 14.06.2023, 09:00 - 11:00 Uhr

**Wo:** Müttertreff Moosach

**Kosten:** 10 € (Mitglieder); 13,50 € (Nichtmitglieder)

**Anmeldung:** [www.patriciafritz.de/kurskalender-uebersicht](http://www.patriciafritz.de/kurskalender-uebersicht) **ODER** [info@patriciafritz.de](mailto:info@patriciafritz.de)  
bis Freitag, den 09.06.2023