



## **Ernährung des Kindes im 1. Lebensjahr**

Nach den ersten Monaten stellt sich irgendwann die Frage, ab wann und vor allem mit was ein Beikoststart möglichst gut gelingen kann.

Schritt für Schritt sollen Milchmahlzeiten durch Breimahlzeiten ersetzt werden. Dabei hat jedes Baby individuelle Vorlieben und Gewohnheiten.

In diesem Kurs möchte ich Ihnen einen Fahrplan für die Beikosteinführung an die Hand geben.

### **Dabei gehe ich u.a. auf folgende Themen ein:**

- Wann ist der richtige Zeitpunkt für die Einführung von Beikost? - Reifezeichen
- Was eignet sich zum Beikost-Start?
- Selber kochen oder kaufen?  
Unterschied von selbstgekocht und Gläschenkost  
Worauf ist zu achten?
- Leichte Rezepte zum Selbstkochen
- Was ist eigentlich Baby led weaning?
- Fingerfood
- Aspekte der Allergieprävention

Selbstverständlich sind Ihre Fragen herzlich willkommen!

**Kursleitung:** Dr. med. Christina Schmidt-Rau

**Kursdauer:** ca. 90min

**Kosten:** pro Person 15€

pro Paar 20€

**Anmeldung:** über das Anmeldeformular meiner Homepage [www.praxis-hadern.de](http://www.praxis-hadern.de) unter Veranstaltungen