

# Richtig essen von Anfang an!

Kostenlose  
Workshops!



Während der Schwangerschaft und der ersten Lebensjahre eines Kindes tauchen Fragen auf wie: *Soll ich in der Schwangerschaft für zwei essen? Wann beginnt unser Baby mit der Beikost?* Das Programm „Richtig essen von Anfang an!“ liefert Antworten und familientaugliche Praxistipps auf viele Fragen.

## Die ÖGK unterstützt Sie mit kostenlosen Workshops:

**Workshop 1:** „Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit“

**Workshop 2:** „Ernährung von Kindern im ersten Lebensjahr“

**Workshop 3:** „Ernährung von ein- bis dreijährigen Kindern“

## Wir bitten um Anmeldung – begrenzte Teilnehmerzahl.



Anmeldung zu den kostenfreien (Online-)Workshops unter [ernaehrung-12@oegk.at](mailto:ernaehrung-12@oegk.at) bzw. +43 5 0766-126214  
[www.gesundheitskasse.at/revan](http://www.gesundheitskasse.at/revan) bzw.  
[www.richtigessenvonanfangan.at](http://www.richtigessenvonanfangan.at)