

15. März 2022

Das ABC der Ernährung für Schwangere bis zum Kleinkind

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung ist in der Schwangerschaft und Stillzeit sehr entscheidend für Mutter und Kind. Wieso ist es wichtig warme Mahlzeiten zu essen? Braucht es Supplemente? Wie kommt eine Wöchnerin wieder zu Kräften ohne lange in der Küche zu stehen? Was tun bei zuwenig Milch? Was brauchen fitte und gesunde Kinder? Diese und weitere Fragen beantworten wir gemeinsam.



Kursinhalt

- Westliche und chinesische Ernährungsempfehlungen für Schwangere, Wöchnerinnen und Stillende
- Eisen, Vitamin B12 und Folsäure
- Kraftsuppen und sonstiges Stärkendes
- Beikost, eine heikle Angelegenheit
- Auseinandersetzung mit Industrieprodukten für Kinder
- Ernährungsempfehlungen bei Erkältungen, Mittelohrentzündungen, Verdauungsproblemen und vielem mehr

Kursziel

Die Teilnehmenden

- können Ihre Ernährung nach den Prinzipien der ganzheitlichen Ernährung einfach umstellen und weiterempfehlen

Dozentin

Pascale Barmet
Naturheilpraktikerin eidg. Diplom für TCM,
dipl. Ernährungsberaterin HF,
Buchautorin, dipl. Erwachsenenbildnerin

Kursinfo

Theorie & Praxis
7 Kursstunden | max. 30 Teilnehmer

Voraussetzung

TherapeutIn mit medizinischem Wissen

- 📅 Dienstag, 15. März 2022
- 🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr
- 👤 vdms-asm-Mitglieder CHF 190.00
- 👤 Nichtmitglieder CHF 255.00
- 👕 Bequeme Kleidung
- ! Mitbringen: Schreibmaterial
- 📅 Anmeldung: 4 Wochen vor Kursbeginn