

# B(r)eikost – Spaß beim ersten Ma(h)l!



**Dienstag, 30. April 2024**  
**9.00 – 13.00 Uhr**



## ANMELDUNG UND WEITERE INFORMATIONEN:

[www.bfg-kray.de/  
fortbildungsangebote-fuer-hebammen](http://www.bfg-kray.de/fortbildungsangebote-fuer-hebammen)



Die Veranstaltung wurde mit 4,5 Fortbildungsstunden  
im Sinne der Hebammenberufsordnung anerkannt.

### Junge Eltern, viele Fragen:

- Wann ist der richtige Zeitpunkt zur Beikost-Einführung?
- Welche Nahrungsmittel sind erlaubt?
- Wie beuge ich Allergien vor?
- Was tun, wenn sie auftreten?
- Wenn mein Kind nicht essen will?
- Ist Zucker wirklich böse?

In Zeiten der überfließenden (und oft überflüssigen) Informationen, fühlen sich gerade junge Eltern häufig überfordert. Die Folgen sind ein Verzicht auf sinnvolle Lebensmittel und eine verringerte Geschmacksvielfalt, bis hin zu einer akuten Mangelernährung.

Um so wichtiger ist eine fundierte Aufklärung vor der Beikost-Einführung, damit diese erfolgreich verläuft und Kinder Spaß am und beim Essen erleben. Wir nehmen Eltern den Druck, damit Kinder entspannen können.

Wir checken Fakten, diskutieren und beantworten Ihre Fragen. Wir finden gemeinsam Lösungen, damit Eltern und Kinder (wieder) Freude am Essen haben.

### Faktencheck:

- Wichtige Fakten zur Beikost-Einführung
- Aktuelle Empfehlungen
- Der richtige Zeitpunkt

### Nahrungsmittelauswahl:

- Welches Gemüse passt?
- Einführung neuer Nahrungsmittel: Sinnvolle Abstände
- Planung der Mahlzeiten im ersten Lebensjahr
- Mythos zuckerfreie Ernährung!?

### Problembehandlung:

- Wenn das Kind nicht essen will?
- Allergien – Was tun?
- Fütter-Störungen erkennen

### Familienkost:

- Wie geht es weiter...?
- Allgemeine Fragen.

### Referentin:



#### Alina Schwiontek

*Dipl. Ing. (FH) Ernährungs- und Hygienetechnik  
Zert. Ernährungstherapeutin QUETHEB e.V.  
Allerg. Ernährungsfachkraft DAAB e.V.  
Schulungszentrum Allergologie/Ernährungsberatung  
Darmstadt*

### Termin:

Dienstag, 30. April 2024, 09.00 – 13.00 Uhr

### Tagungsgebühren:

€ 90,00  
€ 50,00 Studierende

### Tagungsorganisation:

Evamaria Wilhelmi – B.F.G.®, Leitung Fachbereich Hebammenwesen  
Tel.: 06421 3400227 · Mobil: 015123019858 · [fobi@stressfrei-tagen.de](mailto:fobi@stressfrei-tagen.de)

### Kongressmanagement & Veranstalter:

Bildungsinstitut Fachbereiche Gesundheitswesen B.F.G.®  
Am Katzenberg 3 | 57258 Freudenberg  
Tel. +49 (0) 2734 572736 | Fax +49 (0) 2734 55516  
[bfg.kray@online.de](mailto:bfg.kray@online.de) | [www.bfg-kray.de](http://www.bfg-kray.de)



**B.F.G.** NEWSLETTER  
ABONNIEREN