

## **Kurs - Info**

### **Die beste Ernährung für den Säugling**

Herzlich willkommen im Evangelischen Krankenhaus. Sie haben eine Veranstaltung gebucht, die wir als dem Evangelischen Krankenhaus und den Evangelischen Kliniken Rheinland angeschlossenen Abteilungen gemeinsam mit Ihrem Kursreferenten und in Abstimmung mit vielen weiteren Mitarbeitern des Krankenhauses vorbereitet und organisiert haben.

Damit Sie von Beginn an wissen, welche Themen Sie in diesem Workshop erwarten, haben wir dieses Kurs-Info für Sie vorbereitet. Um Ihre individuellen Erwartungen berücksichtigen zu können, bitten wir Sie am Ende dieser 1. Stunde darum, ggf. den Erwartungshaltungsbogen auszufüllen und Ihrem Kursleiter zu geben.

#### **Ziel des alltagsorientierten Kompakt-Kurses ist es:**

- Fehler zu vermeiden und die Gesundheit des Babys zu erhalten
- Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung
- Allergien, Übergewicht und Zahnschäden vorzubeugen
- Ein aktuelles Rundum-Wissen der babygerechten Kost zu erwerben
- praktische Hilfestellung zu geben, damit Eltern Sicherheit gewinnen

#### **Inhalte**

- Kriterien zur Auswahl von Säuglingsmilch-Nahrungen
- Zeitpunkt und Vorgehensweise der Einführung von Beikost
- Wichtige Entscheidungshilfen zur Wahl von Babynahrung
- Tipps zur Zubereitung der verschiedenen Breie und Lebensmittel
- Einführung allergievorbeugender Beikost
- Hilfe bei individuellen Problemen/Fragen

#### **Infomaterial für Teilnehmer**

Skript (ca. 20 Seiten) mit den wichtigsten neutralen Informationen)

#### **Literatur:**

- Ursula Wachtel: Ernährung und Diätetik in Pädiatrie, Band 1, Thieme-Verlag
- Mathilde Kersting: Fakten zur Kinderernährung, Marseille-Verlag
- DGE: Von Anfang an
- DGE: Informationen und Tipps zur Säuglings- und Kleinkinderernährung

## Programm

### **Workshopdauer: 150 Minuten**

- Begrüßung, Organisatorisches, Vorstellungsrunde, Erwartungshaltung, Einführung in das Thema, Vortrag (Overhead-Folien)
- Praktische Übungen
  - Gemeinsames Erstellen von Tabellen anhand Karteikarten
  - Probieren diverser Lebensmittel
  - Sortieren von Verpackungen
- Literaturvorstellung
- Fragen und Antworten/Diskussion
- Mögliche Folgeveranstaltungen
- Abschlussrunde

### **Unser Selbstverständnis als Gesundheitszentrum**

Als ganzheitlich orientiertes Gesundheitszentrum sind wir davon überzeugt, dass die eigene Aktivität eine wesentliche Voraussetzung für den Erhalt bzw. Verbesserung der Gesundheit ist. Um den gesundheitsschädlichen Nebeneffekten einer technisierten und automatisierten Umwelt zu begegnen, bedarf es neben einer „psychosozialen Gesundheit“ der richtigen Ernährung, optimaler Bewegungsreize, Phasen der Entspannung und ein alles durchdringendes Bewusstsein für die unsere Gesundheit wesentlich beeinflussenden Faktoren. Darüber hinaus spielt in unserem Krankenhaus auch der Umweltschutz eine konkrete Rolle

***Weitere Informationen enthält unser Programmheft, unsere Homepage oder erhalten Sie im Verlauf dieser Veranstaltung. Für detaillierte Fragen stehen Ihnen die Kursleiter/innen oder Mitarbeiter der Geschäftsstelle gerne zur Verfügung.***