

DER GESUNDHEITSHUNDERTER – EINE INITIATIVE DER SVA

Pakete
abzügl. SVA Gesundheitshunderter*
Ihre Kosten

220 Euro
100 Euro
120 Euro

KÖRPER  GARTEN



Individuelle Ernährungsberatung für Schwangere, Stillende und Kleinkinder

Betrachtet man einen glücklichen, gestillten Säugling, gewinnt man den Eindruck, dass wir Menschen als Genießer geboren werden. Doch zum gesunden Feinschmecker müssen wir erst heranwachsen. Dabei spielt eine ausgewogene, bedarfsgerechte Ernährung eine wichtige Rolle: Sie legt den Grundstein für ein genussvolles und gesundes Essverhalten im Jugend und Erwachsenenalter. Die Entwicklung hin zu einem gesunden, ausgewogenen Ernährungsverhalten beginnt schon vor der Geburt. Das Essverhalten der Mutter ist für die Versorgung des Babys mit wichtigen Nährstoffen entscheidend. Gleichzeitig werden bereits erste Geschmacksvorlieben geprägt.

Paket 1: Mama Ernährung – Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Pauschalpreis: 220 Euro

4 Termine à 45 Minuten

Gesunde Ernährung – Ihrem Kind zuliebe. Die Ernährung der Mutter leistet in der Schwangerschaft und Stillzeit einen wesentlichen Beitrag zur Entwicklung des Kindes. Sie wirkt sich positiv auf die gesamte Lebensspanne aus. Nehmen Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten unter die Lupe und schöpfen Sie Ihr Ernährungspotential in der Schwangerschaft & Stillzeit optimal aus! Schenken Sie sich Kraft durch gesunde Ernährung für die neun Monate, die Geburt und die intensive Zeit mit Ihrem Baby.

Inhalte

1. Termin: Infogespräch. Individuelle Abstimmung des Programms (Wünsche, Fragen, Zieldefinition)
2. Termin: Ernährungsanamnese & Ernährungsplan (Besprechung ihrer Ernährungsgewohnheiten anhand des Tagebuchs und Erstellung eines Planes)
3. Termin: Beratung anhand des Ernährungstagebuchs
4. Termin: Kontrolle

Paket 2: Säuglings- und Kleinkindernahrung

Pauschalpreis: 220 Euro

4 Termine à 45 Minuten

Was wenn nicht Muttermilch? Für Mütter die nicht stillen können oder wollen, ist es oft eine große Herausforderung die optimale Formelnahrung zu finden. Die Nahrungen, die von der Industrie beworben werden stehen oft im Widerspruch zu den Empfehlungen der Ernährungskommissionen.

Beikost: Schritt für Schritt von der pürierten Beikost zur Familienkost (Zeitpunkt der Beikost-Einführung; Mahlzeitenfrequenz, Nahrungsmittel-Auswahl, Selbst-Gekocht versus Gläschen. Die gängigen Gläschen unter die Lupe nehmen. Vegane und Vegetarische Ernährung, Rezeptideen, etc.)

Kleinkinder: Was ist hier zu beachten um ihr Kind ausgewogen und abwechslungsreich zu ernähren? Anpassung der Nahrungsmittelauswahl und Mahlzeitenfrequenz an die Bedürfnisse des Kindes. Zubereitung der Mahlzeiten entsprechend der individuellen Entwicklung des Kindes (motorische Fähigkeiten, Essfertigkeiten; Frühstück-, Mittags-, Abendessen sowie Zwischenmahlzeiten).

1. Termin: Infogespräch. Individuelle Abstimmung des Programms (Wünsche, Fragen, Zieldefinition)
2. Termin: Ernährungsanamnese & Ernährungsplan (Besprechung ihrer Ernährungsgewohnheiten anhand des Tagebuchs und Erstellung eines Planes)
3. Termin: Beratung anhand des Ernährungstagebuchs
4. Termin: Kontrolle



Kontakt:

Mag. Iris Wagnsonner MSc., IBCLC
Ernährungsberaterin (Msc. Angewandte nutritive Medizin, IBCLC Stillberaterin)
Körpergarten e.U. - Prävention Ernährung & Bewegung
2000 Stockerau, Manhartstraße 78
Tel.: 0699/123 613 97
info@koerpergarten.at
www.koerpergarten.at

* Nach Vorlage der Rechnung und einer Zahlungsbestätigung erhalten Sie von der SVA 100 Euro refundiert. Nähere Informationen zu den Voraussetzungen für den SVA-Gesundheitshunderter entnehmen Sie bitte unserem Informationsblatt!