



## Essen für zwei

Ernährung während Schwangerschaft und Stillzeit ohne unnötige Gewichtszunahme

<b>Ziel</b>	Prävention für Mutter und Kind in der Schwangerschaft
<b>Dauer</b>	90 Minuten
<b>Inhalt</b>	Die Ernährung der Mutter während der Schwangerschaft hat einen großen Einfluss auf die Prägung des kindlichen Stoffwechsels. Da der Energiebedarf nur mäßig erhöht ist, einzelne Nährstoffe aber besonders wichtig werden, sollten Schwangere und Stillende sich vor allem an einer geeigneten Lebensmittelauswahl orientieren. Eine maßvolle Gewichtszunahme und ausgewogene Ernährung fördern nicht nur die gesunde Entwicklung des Kindes sondern schützen auch den Körper der Mutter.

- Energie- und Nährstoffbedarf im Verlauf der Schwangerschaft
- geeignete Lebensmittelauswahl
- kritische Lebensmittel
- Speiseplangestaltung
- Übelkeit, Erbrechen, Appetitlosigkeit, Heißhunger
- Allergieprävention
- Ernährung in der Stillzeit: Unterstützung der Milchbildung
- Gewichtsregulation

<b>Zielgruppe</b>	Frauen
<b>Durchführung</b>	Vortrag & Gespräch
<b>Voraussetzung</b>	keine
<b>Teilnehmerzahl</b>	mindestens 7

*Dieses Angebot wurde unter [www.eb-gs.de/display-angebot/88](http://www.eb-gs.de/display-angebot/88) gefunden.*

*Erstellt am 18.6.2026*