

Seminar zum Thema

Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit inklusive Säuglingsernährung

Zielstellung und Auswirkungen:

- ✓ Kenntnisse über Besonderheiten des Stoffwechsels während Schwangerschaft und Stillzeit
- ✓ Praktisches Wissen über die Besonderheiten im Stoffwechsel des Säuglings
- ✓ Bewusstsein über diverse Risiken und Bedeutung der Ernährung während Schwangerschaft und Stillzeit
- ✓ Umsetzung einer individuellen ausgewogenen Ernährung während Schwangerschaft und Stillperiode
- ✓ Umfassender Überblick zur Ernährung des Säuglings, Möglichkeiten, Empfehlungen, Rezepte
- ✓ Praktische Kenntnisse über die geeignete Ernährung für Schwangere, Stillende und Babys

Spezifische Inhalte des Vortrags:

- ✓ Ernährung in der Schwangerschaft – Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr, Bedarf an Mikro- und Makronährstoffen (Kohlenhydrate, Proteine, Fette, Vitamine, Mineralstoffe, Bioaktive Substanzen), Flüssigkeitsbedarf, Gewichtszunahme, Mögliche Schwangerschaftsbeschwerden, Risikofaktoren in der Schwangerschaft, Unterstützende Heilkräuter
- ✓ Ernährung in der Stillzeit – Milchbildung, Nahrungsmittel zur Förderung der Milchbildung, Empfehlungen, Versorgung mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen
- ✓ Säuglingsernährung – Besonderheiten im Stoffwechsel eines Säuglings, Muttermilch, Probleme beim Stillen, Schadstoffe in der Muttermilch, Maßgeschneiderte Nahrung für das Kind, Vormilch, Übergangsmilch, reife Muttermilch, Muttermilchersatz, Alternativen zu industriellen Produkten, Industrielle Säuglingsnahrung, Babygerechte Beikost, Beikostplan für das erste Lebensjahr, Supplementierung von Vitamin D, Vitamin K, Jod und Fluorid, Empfehlungen für die Säuglingsernährung