



## **Pressemitteilung vom 24.05.2022**

---

Das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kempten (AELF Kempten) lädt junge und werdende Eltern zu Seminaren im April ein. Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist kostenfrei.

### **Essen für Zwei? - gesund ernährt in der Schwangerschaft**

**Referentin: Sandra Schwaninger (Ökotrophologin)**

- Termine:**
- **Donnerstag, 02.06.2022**, 17:00 – 18:30 Uhr  
Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen Kempten
  - **Mittwoch, 22.06.2022**, 17:00 – 18:30 Uhr  
pro familia Kempten

"Wieviel soll ich jetzt essen? Wie hoch darf die Gewichtszunahme sein? Brauche ich Nahrungsergänzungsmittel? Kann ich mich vegetarisch oder vegan ernähren? Welche Lebensmittel sollte ich vermeiden? Mit der Schwangerschaft treten viele Fragen für die werdende Mutter auf. Unterschiedliche, teils widersprüchliche, oft gut gemeinte Ratschläge verunsichern viele Schwangere. Antworten auf diese und weitere wichtige Fragen hinsichtlich einer ausgewogenen Ernährung und eines gesundheitsförderlichen Lebensstils in der Schwangerschaft erhalten Sie in dieser Veranstaltung".

### **Workshop Babybrei**

**Referentin: Natalie Stadelmann (Ernährungsberaterin und Buchautorin)**

**Termin: Mittwoch, 29.06.2022**, 10:00 - 11:30 Uhr  
Familienzentrum Rockzipfel Sonthofen

Wie der Übergang vom Stillen oder Fläschchen zur Beikost Schritt für Schritt gestaltet werden kann, ist Inhalt dieser Veranstaltung. Bei der Einführung der Beikost werden junge Eltern mit Informationen zu aktuellen Trends, Studien und Anregungen für die Praxis unterstützt.

Information und Anmeldung online unter [www.weiterbildung.bayern.de](http://www.weiterbildung.bayern.de) (Kategorie Ernährung und Bewegung). Bei Fragen steht das AELF Kempten unter der Telefonnummer 0831 52613 1308 oder unter E-Mail [poststelle@aelf-ke.bayern.de](mailto:poststelle@aelf-ke.bayern.de) zur Verfügung.