

Babys gesund ernähren



Fördergemeinschaft
Ökologischer Landbau
Berlin-Brandenburg e.V.

Mit uns Bio erleben

Babys gesund ernähren

*Gesunde und nachhaltige Ernährung von Anfang an –
Workshops für Eltern.*

Projekt

Das FÖL-Projekt *„Babys gesund ernähren“* bietet praxisnahe Workshops zur Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern. Ziel ist es, den Eltern zu zeigen, wie leicht sie eine gesunde und nachhaltige Ernährung in ihrem Alltag umsetzen können.

Durchführung

- in Kleingruppen mit 5 bis 8 Teilnehmern zu feststehenden Terminen in Berliner Einrichtungen oder nach individueller Terminabsprache im privaten Rahmen
- Dauer: ca. 2,5 Stunden
- auf Wunsch gern auch Väterkurse
- Teilnehmerbeitrag inkl. Lebensmittel 9 €




Veranstalter

Die **Förderungsgemeinschaft Ökologischer Landbau Berlin-Brandenburg (FÖL) e. V.** ist ein gemeinnützig anerkannter Verein, der sich für mehr Bio in Stadt und Land sowie nachhaltiges Konsumverhalten einsetzt. Auf dem regionalen Bio-Portal **www.bio-berlin-brandenburg.de** finden Sie zahlreiche weitere Informationen, zum Beispiel:

- Projekte der FÖL und aktuelle Meldungen
- Bio-Terminkalender mit Hoffesten und Ausflugstipps
- Bio-Adressen Online
- Bestellservice für Infobroschüren, wie den Bio-Einkaufsführer mit rund 400 Adressen

Aktuelle Informationen, Ausflugsziele und Hoffeste können Sie auch bequem als Newsletter erhalten. Einfach kostenlos anmelden unter:

www.bio-berlin-brandenburg.de/newsletter



Bettina Stiffel, FÖL
Projektleitung
„Babys gesund ernähren“

Workshop I

Über den Gläschenrand geschaut – B(r)eikost unter die Lupe genommen

Workshop zur Ernährung des Säuglings

Inhaltliche Schwerpunkte

- Fragen rund um die Einführung von B(r)eikost wie Beginn der Breifütterung, Zutaten und Reihenfolge der Breie
- ein (geschmacklicher) Vergleich von gekauftem und selbst gemachtem Brei
- Zubereitung einzelner Breie
- Hinweise und Tipps für den Einkauf von Bio-Zutaten

Für Eltern von Babys zwischen 4 und 8 Monaten, gerne auch mit ihren Babys.



(Un-)Sinn von Kinder-Lebensmitteln – Übergang zur gesunden Familienkost

Workshop zur Ernährung des Kleinkindes

Inhaltliche Schwerpunkte

- ein Quiz zu typischen Kinderlebensmitteln
- Fragen rund um den Übergang von der Brei- zur Familienkost
- Vorstellung der einfachen Umsetzung gesunder Kleinkind-Ernährung anhand des OptimiX-Prinzips
- praktische Tipps und schnelle Rezepte (auch zum Probieren) für den oft stressigen Ernährungsalltag

Für Eltern von Kindern zwischen 8 Monaten und 2 Jahren.



Fördergemeinschaft Ökologischer Landbau
Berlin-Brandenburg e.V. (FÖL)
Marienstraße 19-20
10117 Berlin

Babys gesund ernähren
www.babys-gesund-ernaehren.de

Ansprechpartnerin: Bettina Stiffel
Tel.: 030 284824-44
E-Mail: b.stiffel@foel.de

Gefördert durch die
Senatsverwaltung für Gesundheit, Umwelt
und Verbraucherschutz des Landes Berlin

In Zusammenarbeit mit der
Technischen Universität Berlin

Gestaltung: www.Zeichen-und-Taten.de
Fotos: Britta Pichler · Fotokind: Henri



Fördergemeinschaft
Ökologischer Landbau
Berlin-Brandenburg e.V.

Mit uns Bio erleben



Senatsverwaltung
für Gesundheit, Umwelt
und Verbraucherschutz



Zentrum Technik und Gesellschaft