KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

# Gesund ernährt in und durch die Schwangerschaft




**Online-Vortrag**

**Di 09.03.2027, 18.00 - 19.30 Uhr**

Wieviel soll ich jetzt essen? Wie sieht eine gesunde Gewichtsentwicklung aus? Brauche ich Nahrungsergänzungsmittel? Kann ich mich vegetarisch oder vegan ernähren? Welche Lebensmittel sollte ich vermeiden? Vor und während der Schwangerschaft treten viele Fragen bei der werdenden Mutter auf. Unterschiedliche, teils widersprüchliche, oft gut gemeinte Ratschläge verunsichern zusätzlich. Antworten auf diese und weitere wichtige Fragen hinsichtlich einer ausgewogenen Ernährung und eines gesundheitsförderlichen Lebensstils vor und während der Schwangerschaft erhalten Sie in dieser Veranstaltung.

nächster Termin:
Di. 05.10.2027 18 - 19.30 Uhr

Weitere Infos, Angebote und Termine unter:
www.zwergenkost.de oder
https://www.aelf-to.bayern.de/ernaehrung/familie

**Ort**
Online, via WebEx

**Mitveranstalter**
AELF Töging

**Referentin**
Tanja Liebl-Gschwind

**Kosten**
kostenfrei

**Anmeldung**
www.aelf-to.bayern.de
www.zwergenkost.de
0151/10486315 (Liebl-Gschwind Tanja)

**mehr Infos & Anmeldung**

VÖ: 2026-09-29 08:55:47

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
**www.keb-ris.de**