KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Regen e.V.

# Gut ernährt durch die Schwangerschaft - Online-Seminar

**Mo 18.05.2026, 18.00 - 19.30 Uhr**

ie Schwangerschaft ist neben dem Säuglings- und dem Kleinkindalter eine Entwicklungsphase, in der die Weichen für das spätere Leben gestellt werden. Als werdende Eltern können Sie viel dazu beitragen, dass Ihr Baby gesund heranwächst. Denn bereits im Mutterleib kann die Gesundheit des Kindes positiv beeinflusst werden.
Um von Anfang an einen guten Start ins Leben zu ermöglichen, ist es wichtig, ausgewogen und abwechslungsreich zu essen und sich regelmäßig zu bewegen. Was das genau bedeutet, erfahren Sie in diesem Online-Seminar. Wer schwanger ist, macht sich meist zahlreiche Gedanken, auch um die Ernährung. Unterschiedliche, teils widersprüchliche Informationen und oft gut gemeinte Ratschläge können werdende Eltern verunsichern. Was braucht mein Körper in der Schwangerschaft, um mich und mein Kind optimal zu versorgen? Muss ich jetzt für zwei essen? Kann ich mich vegetarisch oder vegan ernähren? Benötige ich Nahrungsergänzungsmittel? Welche Lebensmittel sollte ich vermeiden? Antworten auf diese und weitere wichtige Fragen rund um einen gesundheitsförderlichen Lebensstil in der Schwangerschaft erhalten Sie in dieser Veranstaltung.

**Mitveranstalter**
Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, KEB

**Referentin**
Eva-Maria Lepsik

**Kosten**
kostenfrei

**Anmeldung**
unter www.weiterbildung.bayern.de oder Tel. 09921 608-0 oder E-Mail: poststelle@aelf-rg.bayern.de

**mehr Infos & Anmeldung**

VÖ: 2026-02-24 09:04:53

Tel. (09921) 78 14
keb.regen@bistum-passau.de
**www.keb-regen.de**