



Katholische Erwachsenenbildung
im Landkreis Regen e.V.

Ernährung in der Schwangerschaft **Vortrag**

Do 19.05.2022, 18.30 - 20.00 Uhr

Ort:

Regen, Regen, AELF, Bodenmaiser Str. 25 oder Online (WebEx)

Mit der Schwangerschaft treten viele Fragen für die werdende Mutter auf. In dieser Veranstaltung lernen Sie den Energiebedarf und die ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung in der Schwangerschaft kennen und erfahren auf welche Nährstoffe besonders zu achten ist. Weiterhin erhalten Sie Antworten auf wichtige, aktuelle Fragen wie z. B. Wie hoch sollte die Gewichtszunahme in der Schwangerschaft sein? Ist Nahrungsergänzung sinnvoll? Kann ich mich vegetarisch oder vegan ernähren? Welche Lebensmittel sollte ich vermeiden?

Mitveranstalter:

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, KEB

Referent/in:

Karin Trauner

Kosten:

kostenlos

Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Regen e.V.

Kirchplatz 18
94209 Regen

Tel. 09921/7814
Fax 09921/8358
keb.regen@bistum-passau.de
www.keb-regen.de