

## Neu! Kostenlose Online-Workshops für Jungeltern

Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) bietet gemeinsam mit der ARGEf für den Zeitraum der abgesagten persönlichen Termine ersatzweise Online-Workshops\* an. Dabei können interaktiv Fragen gestellt und mit der Expertin besprochen werden.

Im Mai und Juni gibt es Online-Workshops zu den Themen „Ernährung von Ein- bis Dreijährigen“ sowie „Gesunde Ernährung in der Schwangerschaft“.

### REVAN-Workshop „Ernährung in der Schwangerschaft“

Gerade in der Schwangerschaft sollten Sie besonders auf Ihre Ernährung achten, denn Ihr Baby kostet bei allem mit, was Sie zu sich nehmen. In unseren Workshops verrät die Diätologin Tipps und Tricks, wie Sie den erhöhten Nährstoffbedarf ganz einfach erreichen können, was gegen Schwangerschaftsübelkeit hilft, und auf welche Nahrungsmittel Sie in diesem Lebensabschnitt verzichten sollten.

#### Nächste Termine:

- 19. Mai 2020, 18.00 – 19.30 Uhr
- 27. Mai 2020, 19.00 – 20.30 Uhr
- 9. Juni 2020, 17.00 – 18.30 Uhr
- 17. Juni 2020, 19.00 – 20.30 Uhr

### REVAN-Workshop „Jetzt ess ich mit den Großen – Richtig essen für Ein- bis Dreijährige“

Eine Diätologin bespricht mit Ihnen, ob jede Mahlzeit Obst und Gemüse enthalten muss, wie viel Flüssigkeit Kinder trinken sollten und welche Möglichkeiten es gibt, um den Kleinen ungeliebte Lebensmittel schmackhaft zu machen.

#### Nächste Termine:

- 13. Mai 2020, 09.30 - 11.00 Uhr
- 15. Mai 2020, 08.30 - 10.00 Uhr
- 25. Mai 2020, 18.00 - 19.30 Uhr
- 29. Mai 2020, 16.00 - 17.30 Uhr
- 6. Juni 2020, 9.30 – 11.00 Uhr
- 15. Juni 2020, 16.00 – 17.30 Uhr
- 19. Juni 2020, 16.00 – 17.30 Uhr
- 25. Juni 2020, 9.30 – 11.00 Uhr

\*Nach erfolgter Anmeldung gibt es den Link zum Online-Workshop und eine Anleitung zum Einstieg.

**Anmeldung** zu den kostenfreien Online Workshops sowie gegebenenfalls **weitere Termine** unter: [www.argef.at/revan](http://www.argef.at/revan)

**Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!**

**Weitere Informationen unter** [office@argef.at](mailto:office@argef.at) **und** 0664/88 60 21 24.