

Fortbildung Ernährung und Bewegung in der Schwangerschaft

Eine gesunde Lebensweise in der Schwangerschaft ist wichtig für Mutter und Kind. Doch was heißt das genau? Viele Schwangere sind verunsichert. Sie bekommen unterschiedliche Informationen, wie sie sich ernähren sollten und welche körperlichen Aktivitäten empfehlenswert sind. Damit Sie Schwangere gut durch den Informationsdschungel geleiten können, hat Gesund ins Leben diese Fortbildung für Fachkräfte entwickelt. Darin lernen Sie die

aktuellen und bundesweit einheitlichen Empfehlungen zur Ernährung und Bewegung in der Schwangerschaft kennen. Mit Basiswissen zur motivierenden Gesprächsführung möchten wir Sie außerdem bei der Vermittlung der Fortbildungsinhalte in die Familien hinein unterstützen.



- Termin:** **03.06.2016**
9:30 bis 17.45 Uhr
- Veranstaltungsort:** **Verbraucherzentrale NRW, Mintropstr. 27, 40215 Düsseldorf**
- Kosten:** **125,00€ bzw. 75,00€** (mit Zuschuss) inkl. Tagungsverpflegung
Berufsgruppen, die in engem Kontakt mit (werdenden) Eltern stehen, wie Hebammen, Fachkräfte in Schwangerenberatungsstellen, Medizinische Fachangestellte sowie Präventionsassistenten/-innen können auf Antrag einen **Zuschuss in Höhe von 50 Euro** erhalten.
- Anmeldung:** Ihre schriftliche Anmeldung richten Sie bitte bis zu 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail, per Post oder per Fax an:

Verbraucherzentrale NRW
Mintropstr. 27
40215 Düsseldorf
Tel.: 0211/3809-121
Fax 0211/3809-238
ernaehrung@vz-nrw.de
- Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Seminargebühr.
- Teilnehmer:** max. 25
- Unterstützt durch:** aid infodienst
Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V.
Geschäftsstelle: Gesund ins Leben - Netzwerk Junge Familie
Heilsbachstraße 16
53123 Bonn

Fortbildung Ernährung und Bewegung in der Schwangerschaft



Programm

9:30 – 10:00 Uhr	Begrüßung und Vorstellung
10:00 – 10:20 Uhr	Grundlagen Bedeutung von Ernährung, Bewegung, Gewicht und Gewichtsentwicklung in der Schwangerschaft (pränatale Prägung), Veränderung des Nährstoffbedarfs
10:20 – 11:35 Uhr	Essen und Trinken in der Schwangerschaft Nutzung der aid-Ernährungspyramide zur Beurteilung des eigenen Ernährungsverhaltens und Planung einer ausgewogenen Ernährung, besondere Ernährungsformen, Supplemente
11:35 – 11:50 Uhr	<i>Kaffeepause</i>
11:50 – 13:00 Uhr	Auf Nummer sicher gehen - Umgang mit möglichen Risiken in der Schwangerschaft Alkohol und Rauchen, Gestationsdiabetes, Lebensmittelinfektionen (Toxoplasmose, Listeriose)
13:00 – 14:00 Uhr	<i>Mittagspause</i>
14:00 – 15:15 Uhr	Bewegung in der Schwangerschaft Vorteile und Arten körperlicher Aktivität, Bewegungsempfehlungen, Sport in der Schwangerschaft
15:15 – 15:30Uhr	<i>Kaffeepause</i>
15:30– 17:30 Uhr	Motivierende Gesprächsführung Grundlagen einer gelingenden Kommunikation, Einführung und Anwendung der motivierenden Gesprächsführung
17:30 – 17:45 Uhr	Abschluss der Veranstaltung Feedbackrunde und Diskussion