

VEÖ-Webinar | 14. Februar 2023 | 09:30 - 13:00 Uhr

Vegane Ernährung In Schwangerschaft, Stillzeit und Kleinkindalter

Vegane Ernährung ist schon längst kein Randthema mehr. Obwohl vegane Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit von den Fachgesellschaften derzeit nicht empfohlen wird, kommt es häufig vor, dass sich Menschen, die schon jahrelang vegan leben, auch in diesen sensiblen Lebensphasen weiterhin pflanzlich ernähren möchten.

Häufig besteht ebenfalls der Wunsch, diese Ernährungsform bei den eigenen Kindern zu etablieren. Doch kann eine vegane Ernährung den ausreichend versorgen? Was sagt die Wissenschaft? Und wie sieht das Ganze in der Praxis Körper in diesen sensiblen Lebensphasen aus?

Wir widmen uns diesem Thema und beantworten alle Fragen mit einer Mischung aus Theorie und Erfahrungen aus der Beratungspraxis. Außerdem sehen wir uns gemeinsam an, wie man die pflanzliche Ernährung im Alltag dieser Personengruppen einfach umsetzen kann.

Inhalte

- Vor- und Nachteile einer veganen Ernährung in sensiblen Lebensphasen
- Einschätzungen der Fachgesellschaften
- Kritische Nährstoffe in der veganen Ernährung
- Vorstellung des veganen Tellermodells & Beikostschemas
- Wichtige Supplemente für Mama & Baby
- Blutparameter zur Kontrolle
- Eintauchen in die Praxis & Küchentipps

Leitung

Verena Lang, BBS

Ernährungswissenschaftlerin und Diätologin

www.mitbauchgefuehl.at

Preise

VEÖ-Mitglied	€ 75,-
VEÖ-Studierendenmitglied	€ 50,-
Partner-Mitglied*	€ 85,-
Partner-Studierendenmitglied*	€ 65,-
Nicht-Mitglied	€ 110,-

*unsere Partner: AKE, DGE, ÖGE, SWAN, VDOE, Verband der Diätologen Österreichs

Anmeldung

Ausschließlich auf www.veoe.org/Termine möglich.

Die Teilnahmebedingungen zu diesem Webinar finden Sie [HIER](#).