



# Ernährung in der Schwangerschaft

## Online – Vortrag

Mit der Schwangerschaft treten viele Fragen für die werdende Mutter auf, auch in Bezug auf die Ernährung: Wieviel soll ich jetzt essen? Wie hoch darf die Gewichtszunahme sein? Brauche ich Nahrungsergänzungsmittel? Kann ich mich vegetarisch oder vegan ernähren? Welche Lebensmittel sollte ich vermeiden?

Antworten auf diese und weitere wichtige Fragen hinsichtlich einer ausgewogenen Ernährung und eines gesundheitsförderlichen Lebensstils in der Schwangerschaft erhalten Sie in dieser Veranstaltung.

Mit: **Christina Apel**, Ernährungswissenschaftlerin

**online**

**Donnerstag, 19. Oktober 2023, 19:15 - 20:45 Uhr**

**Nähere Infos & Anmeldung bis 11.10.2023 im:**



**Familienstützpunkt Regenstauf**

im MehrGenerationenHaus Regenstauf

Hauptstraße 34 93128 Regenstauf

Tel. 09402-9382515, e-mail: [familienstuetzpunkt@regenstauf.de](mailto:familienstuetzpunkt@regenstauf.de)

