

Ernährungsberatung
Katja Steinert



staatlich geprüfte Diätassistentin
(selbstständig seit Mai 2007)

zertifiziertes Mitglied im Verband der
Diätassistenten (VDD)

Zertifikat zur Bezuschussung von
Leistungen durch die gesetzlichen
Krankenkassen

So erreichen Sie mich:



Ernährungsberatung & -therapie
Katja Steinert

im Gesundheitszentrum Lebensart
Markt 4 (Eingang Bretgasse)

09111 Chemnitz

(Termine nach Vereinbarung)

Mobil: 0174/94 73 301

Tel.: 03726/79 23 92

FAX: 0322/22450758

www.ernaehrungsberatung-stelnert.de

E-Mail: info@eb-stelnert.de

Ernährung
in Schwangerschaft
und Stillzeit



Beikost
jetzt ist Breizeit



**Kinder sind ein wunderbares
Geschenk - bereiten wir ihnen
einen guten Start ins Leben!**

**Ich würde mich freuen, Sie bald
persönlich begrüßen zu dürfen.**

Kursangebote für Mutter und Baby

Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit Mutter und Kind rundum gesund ernährt!

4 Einheiten a'60 min

Die Ernährung der Mutter hat während der Schwangerschaft und der Stillzeit einen erheblichen Einfluss auf die Entwicklung des Kindes. Durch das heranwachsende Kind und Ihre eigenen körperlichen Veränderungen stellt sich der Organismus der Mutter mit seinen Funktionen auf die neue Situation ein.

Im Kurs werde ich Ihnen unter anderem folgende Fragen beantworten:

- Welchen Ansprüchen muss Ihre Ernährung genügen, um sich und Ihr Kind ausreichend zu versorgen?
- Wie ändert sich Ihr Energiebedarf im Vergleich zum zusätzlichen Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen?
- Welche Arten von Lebensmitteln sind besonders empfehlenswert, und welche sollten Sie besser meiden?
- Warum kann es Ihrem Kind schaden, wenn Sie den Bedarf an Nährstoffen – besonders an Mikronährstoffen wie Folsäure und Jod - nicht ausreichend decken?
- Welche Vorteile hat das Stillen für Sie und Ihr Kind?

Außerdem gebe ich Ihnen Tipps für den Alltag, wie Sie typischen Schwangerschaftsbeschwerden wie Übelkeit, Erbrechen und Sodbrennen vorbeugen oder sie lindern können.

Denn letztendlich dient eine gesunde Ernährung der Mutter nicht nur Ihrem eigenen Wohlbefinden, sondern kommt auch Ihrem Kind zugute.

Mutter und Baby

Was kommt nach dem Stillen?

Einführung von Beikost!

4 Einheiten a'60 min

Ab Beginn des fünften Monats, spätestens aber ab dem sechsten Monat, sollte damit begonnen werden, nach und nach die Milchmahlzeiten durch Breimahlzeiten zu ersetzen.

Die Säuglingsnahrung und die Muttermilch ist spätestens nach dem sechsten Monat in ihrer Zusammensetzung für das Kind nicht mehr ausreichend. Die Eisenreserven, die das Kind vor der Geburt angelegt hat, sind nun verbraucht.

Nun stellt man sich vielleicht die eine oder andere Frage:

- Ab wann ist mein Kind reif für die Beikost?
- Was ist besser: selber kochen oder Fertigbrei?
- Ist selber kochen wirklich aufwendig?
- Worauf muss ich bei Fertigbreien achten, worauf beim selber kochen?
- Welche Lebensmittel gehören in welchen Brei?

Im Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihr Baby am besten an das Essen mit dem Löffel gewöhnen, **in welcher Reihenfolge** die Beikost eingeführt wird, welche Vor- und Nachteile fertige Babybreie haben, und was Sie beachten sollten, falls Sie die Babykost selbst zubereiten.

Der Kurs schließt mit einer gemeinsamen Kochveranstaltung ab, in der wir die Babybreie einfach und lecker selbst herstellen.

Angebote

für Erwachsene und Kinder

präventive (vorbeugende) Beratung

- In Form einer Gruppenberatung (Kurs) oder Einzelberatung
- zur Vorbeugung gegen ernährungsbedingte Krankheiten
- Je nach Krankenkasse werden meist zwischen 80 und 100% der Kosten übernommen

Ernährungsberatung / -therapie auf ärztliche Verordnung

- In Form einer Einzelberatung
- für Menschen mit Erkrankungen die sich durch eine Ernährungsumstellung positiv beeinflussen lassen
- mit einer ärztlichen Bescheinigung werden je nach Krankenkasse zwischen 80 und 100% der Kosten übernommen

Einkaufstraining

Vorträge (nach Absprache)

gesundes Frühstück in Firmen, Schulen oder Kitas

Das Ziel einer Ernährungsberatung?

Ich informiere Sie z.B. über:

- Spätfolgen einer Fehlernährung
- Inhaltsstoffe u. Nährwerte in Lebensmitteln
- eine ausgewogene Ernährung und wenn Sie möchten, Tipps und Möglichkeiten, Ihre Essgewohnheiten dauerhaft zu ändern
- eine zielgerichtete Ernährungstherapie, die Ihnen hilft, Ihren Gesundheitszustand zu verbessern, Beschwerden zu lindern sowie Folgeerkrankungen zu vermeiden

Tipps

Für alle meine Leistungen sind auch Geschenkgutscheine erhältlich.