

## **Gesunde Ernährung ist ein gesunder Start ins Leben!**

### **Gesunde Ernährung in der Schwangerschaft ist das Thema eines Vortrags am 24. Juni, zu dem das Frauengesundheitszentrum Kärnten und die Kärntner Gebietskrankenkasse einladen.**

Mit einer ausgewogenen Ernährung kann dazu beigetragen werden, dass Kinder einen guten Start ins Leben haben und das schon während der Schwangerschaft. Dabei geht es dem Frauengesundheitszentrum nicht um das Einhalten von Diäten oder dem sprichwörtlichen „Essen-für-Zwei“. „Wichtig sind eine abwechslungsreiche Ernährung von der Mutter und Kind profitieren“ betont auch die Vortragende Katja Maier, Diätologin der Kärntner Gebietskrankenkasse. Alle Frauen, die wissen wollen ob sie und ihr Baby alle Nährstoffe bekommen die sie brauchen, sind herzlich zum Vortrag ab 19.00 Uhr eingeladen. Die Vortragende geht gerne auf individuelle Fragen ein und liefert Ernährungstipps wenn Sodbrennen oder Blähungen in der Schwangerschaft Probleme machen.

Die Veranstaltung beginnt um 19.00 Uhr im Frauengesundheitszentrum Kärnten in der Völkendorfer Straße 23 in Villach. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich, der Unkostenbeitrag von EUR 5,50 kann vor Ort bezahlt werden.

Rückfragen und weitere Informationen:

Mag.<sup>a</sup> (FH) Christiane Hintermann

04242 – 53 0 55

[www.fgz-kaernten.at](http://www.fgz-kaernten.at)