



Katholische Erwachsenenbildung  
Rottal-INN-Salzach e.V.

## **Ernährung in der Schwangerschaft**

### **Online-Vortrag**

**Do 10.03.2022, 19.00 - 20.30 Uhr**

#### **Ort:**

Pfarrkirchen, ONLINE-VORTRAG

Mit der Schwangerschaft treten viele Fragen für die werdende Mutter auf. In dieser Veranstaltung lernen Sie den Energiebedarf und die ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung in der Schwangerschaft kennen und erfahren auf welche Nährstoffe besonders zu achten ist.

Weiterhin erhalten Sie Antworten auf wichtige, aktuelle Fragen wie z. B. Wie hoch sollte die Gewichtszunahme in der Schwangerschaft sein? Ist Nahrungsergänzung sinnvoll? Kann ich mich vegetarisch oder vegan ernähren? Welche Lebensmittel sollte ich vermeiden?

weitere Infos unter:

[www.aelf-pa.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-pa.bayern.de/ernaehrung/familie) oder [Maria.auer@aelf-pk.bayern.de](mailto:Maria.auer@aelf-pk.bayern.de) oder unter Tel. 08561/3004-2133

#### **Mitveranstalter:**

Amt für Ernährung, Landwirtschaft & Forsten in Pfarrkirchen

#### **Referentin:**

Tanja Liebl-Gschwind

**Veröffentlichungsdatum:** 27.10.2021

**Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.**

Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)  
84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44  
Fax 08671 – 84 671  
[info@keb-ris.de](mailto:info@keb-ris.de)  
[www.keb-ris.de](http://www.keb-ris.de)