

## Online-Vortrag

# Vom Brei zum Familientisch – den Übergang entspannt gestalten



**mit Eva Gibhardt**

(Diplom-Oekotrophologin)

**Montag, 14.10.2024**

**19.00 – 20.30 Uhr**

Die B(r)eikost-Zeit neigt sich dem Ende entgegen. Und das Interesse Eures Kindes, am Familientisch mitzuessen, wächst.

In dieser Veranstaltung erfahrt Ihr, durch welche Mahlzeiten die Breie ersetzt werden können, welche Lebensmittel sich gut eignen und auf welche Ihr am Anfang noch verzichten solltet. Außerdem lernt Ihr die Ernährungspyramide als hilfreiches und praxistaugliches Modell kennen.

Damit der Übergang entspannt gelingen kann, ist es wichtig, das natürliche Essverhalten Eures Kindes zu kennen und zu fördern. Informationen und Tipps hierzu runden die Veranstaltung ab.

Der Online-Vortrag findet über die Kommunikationsplattform „webex“ statt.

Das Angebot ist kostenlos, da es in Zusammenarbeit mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Tirschenreuth – Weiden i. d. Opf. stattfindet.

**Anmeldung und weitere Informationen im Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin Kemnath**