

# Essen in der Stillzeit- Fakten und Mythen

## Offene Sprechstunde im Online-Format

Die Zeit der Schwangerschaft hält für uns viele schöne und besondere Momente bereit. Es ist aber auch eine Zeit der Einschränkungen. Etliche Lebensmittel sollen gemieden werden, manche Lebensmittel machen uns auch schwer zu schaffen. Nun kommt die Stillzeit und damit die Frage, ob es auch hier Empfehlungen zum „richtigen“ Essen und Trinken gibt.

Diese Fragen und viele mehr rund um das Thema Stillen und Essen beantwortet Ihnen Maria Knüttel, zertifizierte Diätassistentin und selbst Mama, in einer offenen Sprechstunde.

**Zielgruppe:** werdende und frischgebackene Mamas und Papas

**Themen:** Essen und Trinken in der Stillzeit

Welche aktuellen Empfehlungen gibt es und welche sind überholt

Literaturempfehlungen und ein Bericht aus eigener Erfahrung

**Referentin:** Maria Knüttel, Diätassistentin

**Termine:** **Montag 13.12.2021 9.30 bis 11.00 Uhr**

**Dienstag 18.01.2022 20.00 bis 21.30 Uhr**

**Montag 31.01.2022 9.30 bis 11.00 Uhr**

**Ort:** Online-Veranstaltung, den Link zum Portal erhalten Sie per E-Mail spätestens am Tag vor dem Termin. Der Emailkontakt wird nicht an Dritte weitergegeben. Das Angebot ist kostenlos.

**Anmeldung:** mit Angabe Ihrer Emailadresse unter: [buendnis.familie@bad-brk.de](mailto:buendnis.familie@bad-brk.de) oder unter der [Nummer: 0151 234 404 61](tel:015123440461)

