

Nachhaltige Beikost Nr.55784

Zielsetzung für Hebammen:

Wie kann eine **zeitgemäße & nachhaltige Beikost**, unter Berücksichtigung **ökologischer & gesundheitlicher Aspekte**, sowie der **aktuellen Allergie Präventionsleitlinie** und den Empfehlungen **deutscher Ernährungsgesellschaften** und Institutionen, aussehen?

Zusammen wird besprochen, welchen Einfluss unserer Ernährung auf den Planeten & unsere Gesundheit hat und ob es nährstoffreiche pflanzliche Alternativen zu 6 x die Woche Fleisch und Fisch in der Beikost gibt?

Es geht darum eine gute Übersicht über wichtige Nährstoffe in tierischen Produkten, wie Fleisch, Fisch, Eier und Milch, zu erlangen und herauszufinden warum es keine einzelnen pflanzlichen Lebensmittel gibt, die tierische 1 zu 1 ersetzen können. Wir schauen uns jedoch an welche sinnvollen Kombinationen aus nährstoffreichen pflanzlichen Alternativen dies trotzdem möglich machen können und zu welchem Maße sich diese schon in der Beikost nutzen lassen.

Darüber hinaus besprechen wir folgende Punkte:

- Reifezeichen für Brei und BLW
- Wann und wie sollte gestartet werden
- Offizielle Beikost Empfehlungen laut FKE
- Flexible Zusammenstellung der Beikost mit Baukasten System vs. strickte Vorgaben
- Wichtige Nährstoffe in tierischen Produkten
- Ökologische + gesundheitliche Auswirkung unserer jetzigen Ernährung
- Wissenschaftlicher Lösungsansatz: Planetary Health Diet
- Nährstoffreiche pflanzliche Lebensmittel für die Beikost
- Tauschbörse- Was kann wie ersetzt werden?
- Unterschiede, Vor- und Nachteile von Brei + BLW
- Hygiene + Verarbeitung- worauf muss geachtet werden?
- Was dürfen Kinder im 1. Lebensjahr nicht essen?
- Zucker in der Beikost
- Aktuelle Allergie Präventionsleitlinie
- Rezepte für Brei und BLW
- Wie kann diese Zeit gesund, aber zeitsparend gestaltet werden?

Die Fortbildung beruht auf aktuellen Ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen, sie schließt die neue Allergie-Leitlinie, sowie den Verhaltenskodex der WHO, mit ein und bezieht sich auf aktuelle Empfehlungen deutscher, sowie globaler Ernährungsgesellschaften & wichtiger Institutionen.

„Die Fortbildung wurde am 20.11.2024 von der Bezirksregierung Düsseldorf gem. § 7 Abs. 2 HebBO NRW als geeignet anerkannt.“

Referentin: Christina Calderon, Ernährungsberaterin,

Sie erhalten anschauliche Rezept Ideen für Brei & BLW, zuckerfreie Back Ideen, übersichtliche Dokumente, Tipps und Tricks für ihre Beikost Beratung, die den Grundstein für das abwechslungsreiche und gesunde Essverhalten eines ganzen Lebens legen kann.

Wann: 16. Oktober 2025 von 09-14 Uhr

Wo: Zoom, der Link wird Ihnen 2 Tage vor Beginn per Mail zugeschickt

Kosten:

Mitglieder	60€
Nichtmitglieder	120€

Wir bescheinigen 5,7 Fortbildungsstunden (4 Stillen- und Ernährung, 1,7 Fach- und Methodenkompetenz)

Bitte beachten Sie, dass 50% der Stunden für die Praxisanleitung anerkannt werden können