

---

## Praxisworkshop Beikost:

In den ersten Lebensjahren prägen Sie das zukünftige Essverhalten Ihres Kindes maßgeblich. In unserem Workshop zeigen wir Ihnen die praktische Zubereitung der ersten Gerichte wie Obst-, Gemüse-, Milch-, und Getreidebreie - vom ersten Löffelchen bis zum Übergang auf die Familienkost - inklusive Tipps zur Vorratshaltung und Rezeptheft. Nur selbst gemachte Breie bieten die Möglichkeit, die besten Zutaten auszuwählen und sie auf die individuellen Bedürfnisse Ihres Kindes abzustimmen. Sie werden sehen, selbst gemachte Breie sind keine Hexerei!

Neben dem gemeinsamen Kochen lädt dieser Workshop auch dazu ein, sich mit anderen Müttern und Vätern auszutauschen. Neben Mama und Papa sind auch Oma, Opa, Tante oder wer auch immer für die Familienkost zuständig ist - herzlich willkommen!

Inhalt:

- ?- Breizubereitung in der Praxis
- ?Rezepte für das 10. bis 12. Lebensmonat
- Einkauf und Gütesiegel
- ?- Erfahrungsaustausch

Technische Voraussetzungen:

Breitbandinternetzugang (empfohlen mind. ADSL oder LTE)

PC, Notebook oder Tablet

Lautsprecher und Mikrofon oder Headset/Kopfhörer

---

---

**Information**

**Verfügbare Termine**

**Kursdauer:** 2 Einheiten

**Kursbeitrag:** 20,00 € TN-Beitrag

**Fachbereich:** Gesundheit und Ernährung

**Zielgruppe:** Neben Mama und Papa sind auch Oma, Opa,  
Tante – oder wer auch immer für die Familienkost  
zuständig ist – herzlich willkommen!