

# **Elternschule des Hellmig-Krankenhauses: Von der Muttermilch zum Pfannkuchen**

Wie versorgt man das eigene Kind nach der Stillzeit optimal? Antworten liefert ein Ernährungsseminar in der Elternschule des Hellmig Krankenhauses am Montag, 10. März, ab 19 Uhr. Thema ist die Ernährung des Kindes ab einem Alter von fünf Monaten.

Eltern ist bewusst, dass eine gute Ernährung eine wichtige Voraussetzung für die gesunde Entwicklung des Kindes ist. Durch die Vielfalt des industriell hergestellten Nahrungsangebotes gibt Fragen und Unsicherheiten bezüglich der Auswahl geeigneter Beikost. Im Seminar wird die Zubereitung des ersten Gemüsebreies besprochen.

Der erste Abendbrei wird gekocht und natürlich auch probiert. Zudem gibt es viele Tipps für den Übergang von der Muttermilch, bzw. der Flaschennahrung zur ersten Beikost.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, wird um eine Anmeldung in der Elternschule unter der Telefonnummer 0231-9221252 oder per E-mail an [elternschule@klinikum-westfalen.de](mailto:elternschule@klinikum-westfalen.de) gebeten.

Die Kosten für das Seminar betragen 8 €.