

# Fortbildung Ernährung und Bewegung in der Schwangerschaft

Eine gesunde Lebensweise in der Schwangerschaft ist wichtig für Mutter und Kind. Doch was heißt das genau? Viele Schwangere sind verunsichert. Sie bekommen unterschiedliche Informationen, wie sie sich ernähren sollten und welche körperlichen Aktivitäten empfehlenswert sind. Damit Sie Schwangere gut durch den Informationsdschungel geleiten können, hat Gesund ins Leben diese Fortbildung für Fachkräfte entwickelt. Darin lernen Sie die

aktuellen und bundesweit einheitlichen Empfehlungen zur Ernährung und Bewegung in der Schwangerschaft kennen. Mit Basiswissen zur motivierenden Gesprächsführung möchten wir Sie außerdem bei der Vermittlung der Fortbildungsinhalte in die Familien hinein unterstützen.



- Termin:** **09.05.2015**  
9:00 bis 17.00 Uhr
- Veranstaltungsort:** MGZ Barleben , Breiteweg 147, 39179 Barleben
- Kosten:** 125,00 €, inkl. Tagungsverpflegung  
Berufsgruppen, die in engem Kontakt mit (werdenden) Eltern stehen, wie Hebammen, Fachkräfte in Schwangerenberatungsstellen, Medizinische Fachangestellte sowie Präventionsassistenten/-innen können auf Antrag einen **Zuschuss in Höhe von 50 Euro** erhalten.
- Anmeldung:** Ihre schriftliche Anmeldung mit Angabe des Veranstaltungsortes und -datums richten Sie bitte bis zu 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail, per Post oder per Fax an:  
  
**LIBa „Besser essen. Mehr bewegen.“ E.V.**  
Bahnhofstraße 27  
39179 Barleben  
Telefon: 039203 - 753910  
  
Email: [info@liba-bemb.de](mailto:info@liba-bemb.de)  
Fax: 039203 – 753919  
  
Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Seminargebühr.
- Teilnehmer:** max. 25
- Unterstützt durch:** aid infodienst  
Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V.  
Geschäftsstelle: Gesund ins Leben - Netzwerk Junge Familie  
Heilsbachstraße 16  
53123 Bonn

# Fortbildung Ernährung und Bewegung in der Schwangerschaft



## Programm

<b>09:00 – 09:30 Uhr</b>	<b>Begrüßung und Vorstellung</b>
<b>09:30 – 09:50 Uhr</b>	<b>Grundlagen</b> Bedeutung von Ernährung, Bewegung, Gewicht und Gewichtsentwicklung in der Schwangerschaft (pränatale Prägung), Veränderung des Nährstoffbedarfs
<b>09:50 – 11:30 Uhr</b>	<b>Essen und Trinken in der Schwangerschaft</b> Nutzung der aid-Ernährungspyramide zur Beurteilung des eigenen Ernährungsverhaltens und Planung einer ausgewogenen Ernährung, besondere Ernährungsformen, Supplemente
<b>11:30 – 11:45 Uhr</b>	<i>Kaffeepause</i>
<b>11:45 – 13:00 Uhr</b>	<b>Bewegung in der Schwangerschaft</b> Vorteile und Arten körperlicher Aktivität, Bewegungsempfehlungen, Sport in der Schwangerschaft
<b>13:00 – 13:30 Uhr</b>	<i>Mittagspause</i>
<b>13:30 – 15:00 Uhr</b>	<b>Motivierende Gesprächsführung</b> Grundlagen einer gelingenden Kommunikation, Einführung und Anwendung der motivierenden Gesprächsführung
<b>15:00 – 15:15 Uhr</b>	<i>Kaffeepause</i>
<b>15:15– 16:45 Uhr</b>	<b>Auf Nummer sicher gehen - Umgang mit möglichen Risiken in der Schwangerschaft</b> Alkohol und Rauchen, Gestationsdiabetes, Lebensmittelinfektionen (Toxoplasmose, Listeriose)
<b>16:45 – 17:00 Uhr</b>	<b>Abschluss der Veranstaltung</b> Feedbackrunde und Diskussion