



#### Veranstaltungsort

Kinderlotse gGmbH  
Osterfeldstr. 12-14  
22529 HH

#### Kontakt

[kurse@kinderlotse.org](mailto:kurse@kinderlotse.org)

## Gemeinsam am Tisch essen

### Aufwachsen als Frühgeborenes, Teil 8 von 10

Step by Step zum Familientisch - Wie gehe ich mit Rückschritten bei der Nahrungsumstellung um? Was ist zu beachten beim ersten festen Fingerfood? Gemeinsame Erfahrungen sammeln und sich austauschen.

#### **Dieser Themenschwerpunkt (8/10) erwartet Sie heute:**

- Wie schaffen wir es zu gemeinsamen Mahlzeiten?
- Brei? Fingerfood? Familienkost? Gesunde Ernährung einleiten
- Kindliche Signale/Bedürfnisse erkennen
- Zeit für aktuelle Fragen zu ihrem Alltag
- Zeit für Austausch miteinander

#### **Ablauf des Kurses:**

Aufwachsen als Frühgeborenes umfasst insgesamt 10 Einheiten mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten, rund um die spannende Entwicklung des Frühgeborenen im 1. Lebensjahr.

#### **Was sollen Sie aus dem Kurs mitnehmen:**

Kostaufbau lernen zu gestalten, gesunde altersgerechte Nahrungsmittel, Umgang mit neuem und altem Wissen zur Ernährung.

Kosten pro Teilnahme: 5,00 €

Die Teilnahme wird gefördert im Rahmen der Frühen Hilfen.

*Falls Sie der Kostenbeitrag an der Teilnahme hindern sollte, sprechen Sie uns gerne an.*