

Eine ausgewogene Ernährung ist für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen von großer Bedeutung

Ziel dabei ist:

- Kindern, Jugendlichen und Eltern die Grundlagen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung näher zu bringen.
- einfache Möglichkeiten aufzuzeigen, gesunde Ernährung und Bewegung unkompliziert und mit Freude ins tägliche Leben einzubauen.



Probleme oder Fragen zur Beikost oder Kinderkost?
Diäten oder Ernährungsumstellung,
vegane oder vegetarische Kost

Dabei können wir Ihnen helfen.

Kosten für eine Einzelberatung 30 €/30 min

Info Veranstaltung
(5-10 Personen)



- Ernährung im ersten Lebensjahr
- Stillen/Milchpulver
 - Erste Beikost
- Gläschen vs. selber kochen
 - Übergang zur Tischkost
- Ernährung bei Kleinkindern
- Grundlagen der ausgewogenen Ernährung
 - Zucker
 - Weizenmehl vs. Vollkorn
- Vegan/Vegetarisch

Dauer ca. 1,5 bis 2 Stunden

Kosten 20 Euro/Person

Bei Interesse können sich gerne auch Gruppen melden und/oder über weitere Themen referiert werden.

Stephanie Henke
Kinderkrankenschwester
Ernährungsberatung/Diätcoaching



Ernährungs/- Diätberatung ab sofort hier

Dr. Jörg Müller-Scholtz
Langelohstraße 151
Schwerpunktpraxis Kinderkardiologie HH-West
Facharzt Kinder- und Jugendmedizin
22549 Hamburg
Tel: 040/80 41 10
Fax:040/800 53 62
Email: info@kinderarzt-elbvororte.de

Dr. Jörg Müller-Scholtz
Langelohstraße 151
22549 Hamburg