

Die Volkshochschule Osnabrücker Land bietet in Zusammenarbeit mit dem Netzwerk Frühe Hilfen eine Vortragsreihe für werdende bzw. junge Eltern an. Die Teilnahme an den Vorträgen ist für Hagener Eltern kostenlos.

Anmeldungen über [www.vhs-osland.de](http://www.vhs-osland.de) oder per E-Mail an [info@vhs-osland.de](mailto:info@vhs-osland.de).

Nähere Infos erhalten Sie im Rathaus unter den Telefonnummern 05401/977-41 oder -43.

222-120304

### Gesunde Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

#### Vortrag

Schon in der Schwangerschaft ist wichtig, auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu achten. Nach der Geburt ist Stillen die beste Nahrung für Säuglinge, und die Qualität der Muttermilch kann direkt durch die Ernährung der Mutter beeinflusst werden. An diesem Abend sollen alle Fragen zur Ernährung in der Stillzeit geklärt werden, wie z. B. welche Nährstoffe sind besonders wichtig, und welche Lebensmittel können aufgenommen werden? Der Kurs richtet sich an werdende und frischgebackene Eltern. Dieses Kursangebot ist für Hagener Eltern kostenlos.

**Leitung: Onat Temme**

**Ort: Hagen, Altes Pfarrhaus, Martinistr. 9**

Termin: Di., 20. Sep. 2022, 19:00-21:30 Uhr

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

222-120305

### Beikost - so gelingt der Start

#### Vortrag

Wann sollte ich meinem Kind die erste Beikost anbieten? Welche Lebensmittel sind geeignet, und wie müssen diese zubereitet werden? Ist auch eine vegetarische oder vegane Beikost möglich? Was hat es mit BLW (Baby Led Weaning) auf sich? Welche Kochhilfen und Babyartikel sind sinnvoll? An diesem Abend erhalten Eltern von Babys, die noch nicht mit der Beikost begonnen haben, alle Informationen, um entspannt, sicher und mit Spaß in diese aufregende Zeit zu starten. Dieses Kursangebot ist für Hagener Eltern kostenlos.

**Leitung: Onat Temme**

**Ort: Hagen, Freizeiteinrichtung, Musikraum, Zum Jägerberg 6**

Termin: Do., 27. Okt. 2022, 19:00-21:30 Uhr

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

222-120306

### Gesunde Ernährung für Kleinkinder von ein bis drei Jahren

#### Vortrag

Wie achte ich auf eine ausgewogene Ernährung meines Kindes, und wie mache ich meinem Kind gesunde Lebensmittel schmackhaft? Sind Süßigkeiten in Maßen erlaubt und wieviel Zucker ist noch gesund? Gibt es Alternativen? Wieviel sollte mein Kind essen, und wie gehe ich damit um, wenn mein Kind sehr wählerisch ist? Dieser Kurs vermittelt Eltern Hilfen und Anregungen, so dass die Kinder ein gesundes Essverhalten entwickeln können. Für Hagener Eltern ist dieses Kursangebot kostenlos.

**Leitung: Onat Temme**

**Ort: Hagen, Altes Pfarrhaus, Martinistr. 9**

Termin: Di., 15. Nov. 2022, 19:00-21:30 Uhr

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung