

*Für die Zukunft Ihres Kindes*

**Präventionskurs  
Ernährung in der Schwangerschaft**  
zur Vermeidung von Mangel- und  
Fehlernährung

**„Mama, iss gesund und bleib aktiv!“  
Gesund und aktiv schwanger**

**Mit Kostenbeteiligung durch die Krankenkassen!**

---

Das Ernährungsverhalten der werdenden Mutter hat große Bedeutung für Mutter und Kind. Es beugt Schwangerschafts- und Geburtskomplikationen sowie ernährungsmitbedingte Erkrankungen vor. Vor allem aber gewährleisten die optimale Auswahl qualitativ hochwertiger Lebensmittel und das richtige Essmaß den gesunden Start des Kindes ins Leben. Dies kommt dem kleinen Menschen geistig und körperlich ein Leben lang zugute.

**Einzelberatung**  
**3 Termine á 45 Minuten**



ERNÄHRUNGSBERATUNG & THERAPIE

*Astrid Schilling*



**Astrid Schilling**

Diplom-Ernährungswissenschaftlerin  
Ernährungsberaterin/DGE  
Ernährungsfachkraft Allergologie (DAAB)

**Ernährungsberatung & Therapie**  
**Astrid Schilling**

**Im Flath 19, 38542 Leiferde**

**05373 9829966**

**info@ernaehrungsberatung-schilling.de**  
**www.ernaehrungsberatung-schilling.de**

*- Termine nach Vereinbarung -*