

## » TIPPS FÜR SCHWANGERE

- » Essen Sie öfters am Tag!  
Pro Tag mindestens 5-7 Mahlzeiten.
- » Achten Sie auf eine abwechslungsreiche gemischte Kost!
- » Essen Sie viel Gemüse und Obst!
- » Bevorzugen Sie Lebensmittel mit hoher Qualität!
- » Bevorzugen Sie Getreideprodukte aus Vollkorn! (-nudeln, -reis, etc.)
- » Verwenden Sie hochwertige Pflanzenöle zum Kochen - aber sparsam!  
(zB Olivenöl, Rapsöl)
- » Trinken Sie viel!  
Mindestens 2 Liter pro Tag, in Form kalorienfreier Getränke (Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees).
- » Bewegen Sie sich viel an frischer Luft!



### ERNÄHRUNGSBERATUNG GKK AMBULATORIUM



#### ANSCHRIFT

Friedrichgasse 18, 8010 Graz  
Ernährungsberatungsstelle, EG, Zimmer 4

#### TERMINVEREINBARUNG

Beratungen bei ernährungsabhängigen Erkrankungen (zB Übergewicht, Diabetes, erhöhte Blutfettwerte, Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes etc.) sind **nur mit ärztlicher Zuweisung** möglich!

#### TELEFONISCH, 7.00-14.00 UHR:

Telefonnummer: 0316/8035-3900

PER E-MAIL: [ernaehrungsberatungsstelle@stgkk.at](mailto:ernaehrungsberatungsstelle@stgkk.at)

PERSÖNLICH: Ernährungsberatungsstelle, EG, Zimmer 4

#### SPRECHSTUNDE

Bei allgemeinen Ernährungsfragen (**ohne ärztliche Zuweisung**) besuchen Sie unsere Sprechstunde:

- » jeden 1. Montag im Monat, 9.00-11.00 Uhr
- » jeden 1. Mittwoch im Monat, 14.00-16.00 Uhr



### ERNÄHRUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT

Ein Workshop für werdende Mütter und Väter





Um eine optimale Entwicklung Ihres ungeborenen Kindes zu gewährleisten, ist eine **ausgewogene und gesunde Ernährung** während der Schwangerschaft wichtig.

### GESUNDE ERNÄHRUNG VON ANFANG AN

Sie als Schwangere haben von Anfang an nur einen leicht erhöhten Energiebedarf. Der Vitamin- und Mineralstoffbedarf ist jedoch stark erhöht. Deshalb muss bei der Auswahl der Lebensmittel **Qualität vor Quantität** stehen.

### KURZ- UND LANGFRISTIGE EFFEKTE EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG

Es können sowohl kurz- als auch langfristige Auswirkungen auf die Entwicklung des Kindes erzielt werden.

Kurzfristig werden beispielsweise das Muskel- und Knochenwachstum beeinflusst.

Langfristig wird die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit mitbestimmt.

### THEMEN DES WORKSHOPS

- » Ernährungsempfehlungen - Doppelt so gut statt doppelt so viel!
- » Das eigene Essverhalten unter der Lupe
- » Gewichtszunahme und Figurfragen nach der Geburt
- » Lebensmittelinfektionen - Risiko vs Genuss
- » Abhilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden
- » Tabus für Schwangere
- » Wohlfühlen in der Schwangerschaft
- » Bewegung
- » Tipps für den Alltag



Gesunde Ernährung von Anfang an - Ihrem Kind zuliebe.

Wenn Sie am Workshop teilnehmen möchten, dann melden Sie sich einfach unter der Telefonnummer **0316/8035-3900** oder per E-Mail an [ernaehrungsberatungsstelle@stgkk.at](mailto:ernaehrungsberatungsstelle@stgkk.at) für den nächst möglichen Termin an.

### TERMINE 2010

- » Mittwoch, 16. Juni 2010:  
16.00-19.30 Uhr
- » Freitag, 30. Juli 2010:  
8.30-12.00 Uhr
- » Mittwoch, 25. August 2010:  
16.00-19.30 Uhr
- » Freitag, 24. September 2010:  
8.30-12.00 Uhr
- » Mittwoch, 20. Oktober 2010:  
16.00-19.30 Uhr
- » Freitag, 12. November 2010:  
8.30-12.00 Uhr
- » Mittwoch, 1. Dezember 2010:  
16.00-19.30 Uhr

**DAUER:** 3 1/2 Stunden

**TREFFPUNKT:** Erdgeschoss, Zimmer 4

Die Gruppengröße ist auf 10 TeilnehmerInnen beschränkt. Der Workshop wird von einer Diätologin geleitet.

Impressum: Herausgeber, für den Inhalt verantwortlich:  
Steiermärkische Gebietskrankenkasse, 8010 Graz, Josef-Pongratz-Platz 1  
Layout: Werbeagentur Rubikon; Fotos: iStockphoto und STGKK  
Druck: STGKK, 06/2010

## » WIR INFORMIEREN AUCH ÜBER ...

### WOCHENGELD & KINDERBETREUUNGSGELD

Ihm Rahmen des Workshops „Ernährung in der Schwangerschaft“ informieren wir Sie außerdem vorab überblicksmäßig über die Leistungen:

#### WOCHENGELD

- » Wann habe ich Anspruch auf Wochengeld?
- » Wer hat Anspruch auf Wochengeld?
- » Wie lange gebührt das Wochengeld und wie wird es berechnet?
- » Wo und wann ist die Leistung zu beantragen und welche Unterlagen müssen für die Gewährung des Wochengeldes vorgelegt werden?

#### KINDERBETREUUNGSGELD

- » Welche Anspruchsvoraussetzungen muss ich für die Zuerkennung des Kinderbetreuungsgeldes erfüllen?
- » Dauer und Höhe der Leistung bei fünf Varianten
- » Was darf ich während des Kinderbetreuungsgeldbezuges dazuverdienen (absolute und individuelle Zuverdienstgrenze)?
- » Wann und wie erfolgt die Auszahlung der Leistung?

Nähere Informationen zu Wochengeld und Kinderbetreuungsgeld finden Sie auch auf unserer Website [www.stgkk.at](http://www.stgkk.at) (unter Leistungen/Rund um die Geburt).