



Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie

Name Referent*in, Datum



Ernährung und Bewegung in der Schwangerschaft

Fortbildung von Multiplikator*innen



- **Förderung eines gesunden Lebensstils** vor und während der Schwangerschaft sowie in den ersten drei Lebensjahren des Kindes (aktuellem Trend von Fehlernährung, Übergewicht und Allergien entgegenwirken)
- **Gleiche Botschaften für ALLE:**
Vereinbarung und Verbreitung einheitlicher und klarer **Handlungsempfehlungen** auf der Basis wiss. Erkenntnisse
- **Flächendeckende Kompetenz:**
Aufbau eines bundesweiten Kommunikationsnetzwerks (Multiplikator*innen) und Erzielung großer Reichweiten (auch bildungsferne Schichten)

Ablauf der Fortbildung



Einführung / Vorstellung

15 Minuten

1. Grundlagen

20 Minuten

2. Essen und Trinken

75 Minuten

3. Auf Nummer sicher gehen

70 Minuten

4. Bewegung und Sport

75 Minuten

5. Motivierende Gesprächsführung

120 Minuten

Feedbackrunde und Verabschiedung

15 Minuten

Impressum 2021

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn, Telefon: 0228 / 68 45 - 0
www.ble.de, www.bzfe.de, www.gesund-ins-leben.de

Gestaltung:

www.berres-stenzel.de

Nutzungsrechte:

Die Nutzungsrechte an den Inhalten der pdf- und PowerPoint-Dateien liegen ausschließlich bei der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). Die Ergänzung von Inhalten/Folien für die eigene Vortragsplanung, die im Einklang mit den einheitlichen Handlungsempfehlungen des Netzwerks stehen, ist unter Wahrung der Urheberrechte erlaubt. Die Weitergabe der pdf- und PowerPoint-Dateien in der Originalfassung oder in der bearbeiteten Fassung an Dritte ist unzulässig. Für die überarbeiteten Inhalte übernimmt die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) keine Haftung.

www.gesund-ins-leben.de

Für Fachkreise und Familien: Die Internetseite des Netzwerks Gesund ins Leben bündelt aktuelle Empfehlungen, Infos, Materialien und Fortbildungen zu den Themen Ernährung und Bewegung von der Schwangerschaft bis ins Kleinkindalter. Die Inhalte sind wissenschaftlich gesichert und frei von industriellen Interessen.

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

in form

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



**Bundeszentrum
für Ernährung**

Das Netzwerk Gesund ins Leben ist Teil der Initiative IN FORM und angesiedelt
im Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).