

# **„Kinderernährung – geht das auch vegetarisch oder vegan?“**

Alternative Kostformen ohne Milch, Ei, Fleisch, Fisch sind im Trend. Sie sind auch in Familien mit Kleinkindern angekommen. Doch was sagt die Wissenschaft dazu? Kann eine rein auf Pflanzen basierte Ernährung eine ausreichende Nährstoffversorgung im Kleinkindalter sicherstellen? Wie sieht eine ausgewogene Ernährung aus und wie kann der pflanzliche Anteil erhöht werden? Dazu lernen Sie das Modell der Ernährungspyramide für bedarfsgerechte Kinderernährung kennen. Die Veranstaltung gibt aktuelle Informationen und zeigt Umsetzungsmöglichkeiten auf. Das Angebot ist kostenfrei. Kinder können gerne mitgebracht werden. Wir bitten um vorherige Anmeldung.

**Wann:** **Donnerstag 05.06.2025 von 16.30 – 18:00 Uhr**  
**Wo:** **Caritas Beratungshaus Geyerswörth, Gruppenraum im DG, 2. OG**  
**Leitung:** **Anne Graßmann, Ernährungsberaterin DGE**

In Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Bamberg

Anmeldung gerne telefonisch 0951/2995750

oder per e-mail: [schwangerenberatung@caritas-bamberg-forchheim.de](mailto:schwangerenberatung@caritas-bamberg-forchheim.de)



**Katholische Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen  
Regionalcaritasverband Bamberg-Forchheim e.V.  
Geyerswörthstr. 2  
96047 Bamberg  
[www.schwangerenberatung-bamberg.de](http://www.schwangerenberatung-bamberg.de)**