

# Das 1x1 der Beikost

Fundierte Infos für einen entspannten  
Beikost-Start



## Was?

Der erste Brei oder das erste Essen sind für viele Eltern eine sehr emotionale und aufregende Zeit. Dabei kommen viele Fragen auf und oftmals werden Eltern mit vielen unterschiedlichen Empfehlungen, Ratschlägen und Mythen konfrontiert. In unserem Workshop bieten wir fundiertes Fachwissen rund um die „Beikost“.

Inhalte des Workshops sind z.B.:

- Wann ist der richtige Zeitpunkt für den Beikost-Start?
- Muss ich mit dem Mittagsbrei anfangen?
- Kann ich auch feste Lebensmittel verwenden?
- Welche Lebensmittel darf mein Kind essen und welche nicht?
- Wieviel darf mein Kind essen?
- Wie kann ich Verschlucken vorbeugen?
- Wie kann ich gute Beikostprodukte erkennen?
- Was darf mein Kind trinken und wieviel?

## Wann?

**Der Kurs findet statt am Donnerstag, 05.11.2026.**

**Beginn: 9:00 Uhr, Dauer ca. 2,5 Stunden**

Tel.: 06 61-25 06 7-10

E-Mail: [fulda@donumvitae.org](mailto:fulda@donumvitae.org)

**Anmeldung erforderlich!**

## Wo?

**Der Kurs findet in der Beratungsstelle donum vitae in Fulda statt**

Rabanusstr. 31 - 36037 Fulda, 4. Stock

## Leitung:

**Frau Alice Roth**

Beikostberaterin, Stillberaterin, Fachkraft für formulaernährte Säuglinge, Beraterin  
Für Baby- und Kleinkindschlaf und Bindungsorientierte Familienbegleiterin



beraten - schützen - weiter helfen