

## Veranstaltungsort

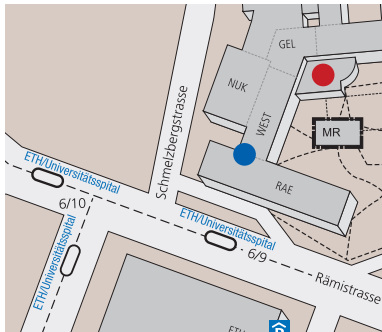
Es gibt Verpflegungsmöglichkeiten in der Nähe z.B. Bistro SUED Unispital Zürich, Tannenbar ETH

## Kosten

Weiterbildung: 220 CHF  
Ausgedruckte Vorträge: 10 CHF (Vorträge werden am 22.5.2018 kostenlos an Teilnehmende per E-Mail verschickt).

## Anmeldung/Anmeldeschluss

Anmeldung per E-Mail an [pebs@usz.ch](mailto:pebs@usz.ch).  
Der Anmeldeschluss ist am **10.05.2019**



- Hörsaal WEST
- Bistro SUED

# PEBS

## Weiterbildung

### Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit – was gilt?

Donnerstag, 23.5.2019

9:00 – 16:45 Uhr

UniversitätsSpital Zürich

Hörsaal WEST



## Credits

2 Punkte: SVDE

5 Punkte: e-log Stillberaterinnen, Hebammen (**angefr.**)

Liebe Kursteilnehmerin  
Lieber Kursteilnehmer

Wie sollen sich Mütter in der Schwangerschaft und Stillzeit richtig ernähren? Die Empfehlungen für die Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit erlebten in den letzten Jahren immer wieder Neuerungen und Ergänzungen. Nicht alle Berufsgruppen haben diese Neuerungen gleich interpretiert. Mit dieser Weiterbildung möchten wir möglichst viele Fachpersonen, die Schwangere und Stillende bezüglich Ernährung beraten, auf den gleichen Wissensstand bringen. Die Basis für diese Weiterbildung stammt von Gesundheitsförderung Schweiz, die im Rahmen des Programmes «miapas» gemeinsam mit allen Berufsgruppen die Empfehlungen zusammengestellt hat. Die neu gegründete Fachgruppe «Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit» des Schweizerischen Verbandes der Ernährungsberater/innen (SVDE) setzt sich zusammen mit dem Verein PEBS für eine gute Weiterbildung auf diesem Fachgebiet ein.

Schwangere und Mütter sollen bei Fragen an Fachpersonen die gleichen Antworten bekommen. So erhalten sie Sicherheit und fühlen sich kompetent beraten. Lassen Sie uns gemeinsam an einem Strick ziehen.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme.

Für die Fachgruppe SVDE «Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit»



Beatrice Bösiger

Für den Verein PEBS, «Präventive Ernährungs- und Bewegungsberatung während der Schwangerschaft bis ein Jahr nach der Geburt»



Dr. med. Katharina Quack Lötscher

## Donnerstag, 23.5.2019

Ab 8:30	Registrierung	
09:00	Begrüssung	Katharina Quack Lötscher
09:15	Ernährung in der Stillzeit	Silvia Honigmann
10:00	Fettsäuren	Irene Hösli
11:00	Ausgewählte Mikronährstoffe	Barbara Pfister
12:00	Vitamin D und Jod	Beatrice Bösiger
<b>13:00</b>	<b>Mittagspause</b>	
14:00	Körperliche Aktivität in der Schwangerschaft und Stillzeit	Katja Frei
15:00	Energie und Gewicht in der Schwangerschaft	Katharina Quack Lötscher
16:00	Nützliches für die Beratung	Sibylle Abt
<b>16:45</b>	<b>Ende</b>	

Zwischen den Vorträgen gibt es jeweils 15 Minuten Pause.

### Referentinnen:

#### Sibylle Abt

Dipl. Ernährungsberaterin  
MAS Prävention und Gesundheitsförderung  
Geschäftsführerin Verein PEBS  
USZ

#### Beatrice Bösiger

BSc BFH, Ernährungsberaterin SVDE  
Stillberaterin IBCLC  
Burgdorf

#### Katja Frei

dipl. Ernährungsberaterin HF SVDE  
Fehraltorf

#### Prof. h.c. Silvia Honigmann

BSc Ernährung und Diätetik  
Stillberaterin IBCLC  
Bern

#### Prof. Dr. med. Irene Hösli

Chefärztin  
Geburtshilfe und Schwangerschaftsmedizin  
Universitätsspital Basel  
Basel

#### Barbara Pfister

BSc BFH  
Ernährungsberaterin SVDE  
Stillberaterin IBCLC  
Langenthal

#### Dr. med. Katharina Quack Lötscher MPH

FMH Prävention und Gesundheitswesen  
Präsidentin Verein PEBS  
USZ