

**„Wenn Essen keine Selbstverständlichkeit ist“  
– Beikost und Familientisch  
PfiFf-Ernährungskurs für pflegende Eltern von Frühgeborenen und  
chronisch kranken Kindern**

**Ziele**

- Pflegende Eltern, An- und Zugehörige
- Kompetenzsteigerung für einen sicheren Umgang durch praktische Anleitung sowie Hinweise zu weiteren Unterstützungsmöglichkeiten

**Inhalte der Schulungen**

- ✓ Was kommt nach dem Stillen oder der Flaschennahrung?
  - Theorie – Was ist wichtig zu wissen?!
- ✓ Wann, wie und mit was beginnt man? Theorie/Praxis
  - Rund um die Beikost und Baby Led Weaning
- ✓ Praktische, frische Zubereitung von Obst/Gemüse
  - gemeinsam kochen, verschiedene Essen ausprobieren
- ✓ Besonderes Essverhalten verstehen, z. B. bei chronisch kranken Kindern, Frühgeborenen, Herzkindern
- ✓ Tipps und Tricks zur Umsetzung
- ✓ Erfahrungsaustausch
  - Was lief gut? Worauf kann ich aufbauen? Was ist für mich wichtig?

**Termine**

- |         |                                    |                                  |
|---------|------------------------------------|----------------------------------|
| 1. Kurs | Mittwoch, <b>18.03.2026</b>        | <b>jeweils von 10 bis 14 Uhr</b> |
|         | Nachbesprechung per Videokonferenz |                                  |
|         | Mittwoch, <b>25.03.2026</b>        | <b>jeweils von 10 bis 11 Uhr</b> |
| 2. Kurs | Mittwoch, <b>17.06.2026</b>        | <b>jeweils von 10 bis 14 Uhr</b> |
|         | Nachbesprechung per Videokonferenz |                                  |
|         | Mittwoch, <b>24.06.2026</b>        | <b>jeweils von 10 bis 11 Uhr</b> |

**Ort**

Traglinge e.V. (auf dem Gelände des Ev. Waldkrankenhauses)  
Stadtrandstraße 555-561, Haus 13 | 13589 Berlin

Dieser Pflegekurs ist kostenfrei und kann unabhängig von der Kassenzugehörigkeit sowie eines Pflegegrades in Anspruch genommen werden.

**Anmeldung**

Die Anmeldung erfolgt über Traglinge e.V., Ansprechpartnerin: Sabine Landmann

Telefon: 030/370227460 oder 0176 480 646 15

Mail: [kontakt@traglinge-ev.de](mailto:kontakt@traglinge-ev.de)