



empfiehlt:

**Fachlich geprüfte Literatur/Informationsmaterial
zum Thema
„gesunde Ernährung/ gesundes Aufwachsen“
bieten u.a. an:**

1. **[Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung \(BzgA\)](#)**
2. **[Dortmunder Forschungsinstitut für Kinderernährung \(FKE\)](#)**
3. **[Deutsche Gesellschaft für Ernährung \(aid\)](#)**
4. **[Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e. V. \(UGB\)](#)**

Unsere Literatúrauswahl aus dem umfangreichen Angebot der BzgA, FKE und aid finden Sie hier auf den folgenden Seiten.

Die Fachinfos des UGB sind übersichtlich auf der UGB-Homepage dargestellt

Informationsmaterial der BZgA (i.d. Regel kostenlos) (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)

<http://www.bzga.de>

Bestellung:

<http://www.bzga.de/?uid=85aea322028545c3978e76dd431676e4&id=medien&sid=76>

Titel	Thema / Zielgruppe
1. Das Baby – Ein Leitfaden für Eltern	Entwicklung des Babys im 1. Lebensjahr
2. Unsere Kinder	Körperliche, seelische und soziale Entwicklung von Kindern im Alter von 2-6
3. Kinderspiele – Anregungen zur gesunden Entwicklung vom Baby bis zum Kindergartenkind	Anregungen und Spiele für Babys und Kleinkinder
4. Tut Kindern gut !	Informationen und Tipps rund um Bewegung, Ernährung, Stressregulation u. Umgang mit Medien bei Kindern
5. 9 Chancen für Ihr Kind - Faltblatt	Das Wichtigste zu den Früherkennungsuntersuchungen im Kindesalter U1 - U9
6. U7 – Das Leben entdecken - Faltblatt	Das Wichtigste über die Früherkennungsuntersuchung U7 und die Impfungen für Kinder
7. U8 – Gesund groß werden - Faltblatt	Das Wichtigste über die Früherkennungsuntersuchung U8 und die Impfungen für Kinder
8. U9 – Alles klar für die Schule - Faltblatt	Das Wichtigste über die Früherkennungsuntersuchung U9 und die Impfungen für Kinder
9. Wenn der Hefeteig spazieren geht – Ernährungsaufklärung für Kinder und Jugendliche	Kindgerecht aufbereitete Ernährungsaufklärung
10. Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen – So finden Sie ein gutes Programm	Beurteilung von Programmen für übergewichtige Kinder und Jugendliche; Tipps
11. Ernährungstipp Nr. 13: Jod, ein lebenswichtiges Spurenelement	Bedeutung von Jod bei der täglichen Ernährung
12. Gesundheit von Kindern und Jugendlichen	Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Informationsmaterial des FKE (Dortmunder Forschungsinstitut für Kinderernährung)

<http://kunden.interface-medien.de/fke/>

Bestellung: <https://www.fke-shop.de/index.php>

Titel	Thema / Zielgruppe
1. Ernährung von Mutter und Kind	Wissenswertes für die Schwangerschaft und Stillzeit
2. Ernährung von Säuglingen	Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr
3. Ernährung von allergiegefährdeten Säuglingen	Informationen über Allergien
4. Ernährung von Kindern und Jugendlichen - optimix	Informationen zur Ernährung
5. Empfehlungen für das Frühstück	Empfehlungen für das Frühstück
6. Ernährung von behinderten Kindern und Jugendlichen	Informationen zur Ernährung von behinderten Kindern und Jugendlichen
7. Ernährung von Säuglingen und Kindern mit einer Lebensmittelallergie	Informationen über Lebensmittelallergien
8. Mittagessen in Kindertagesstätten und Ganztagschulen	Verpflegungssysteme, Informationen zum Mittagessen
9. Ernährung von übergewichtigen Kindern	Informationen zur Ernährung von übergewichtigen Kindern
10. Optimix Kochbuch für Kinder	Kochbuch
11. Ernährungsberatung für Kinder und Familien (Buch)	Zusammenfassung der Ernährungsempfehlungen des FKE
12. Was Kinder essen – und was sie essen sollten	Die DONALD-Studie und die Ernährungskonzepte des FKE
13. Fakten zur Kinderernährung	Eine Darstellung der Ernährungssituation von Säuglingen, Kindern und Jugendlichen in Deutschland vor dem Hintergrund der Ernährungsempfehlungen des FKE

Informationsmaterial der DGE

(Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

<http://www.dge.de/>

<http://www.aid.de/>

Titel	Thema / Zielgruppe
1. Empfehlungen für die Ernährung von Mutter und Kind	Ernährungsinformationen für Schwangere und Stillende
2. Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen	Informationen über Ernährung im 1. Lebensjahr
3. Von Anfang an – Informationen und Tipps zur Säuglings- und Kleinkindernahrung	Ratgeber für junge Eltern
4. Optimix – Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen	Konzeptvorstellung der optimierenden Mischkost
5. Leichter, aktiver, gesünder – Tipps für Ernährung und Sport bei Babyspeck und mehr	Zielgruppe: Eltern und Erzieher von 2-12-jährigen
6. Allergie-(risiko) – Was darf mein Baby essen?	Informationen über Allergien
7. Lebensmittelallergie Neurodermitis – Was darf mein Kind essen?	Informationen über Neurodermitis
8. Essen und Trinken in Tageseinrichtungen für Kinder	Informationen über eine gesundheitsförderliche Ernährung
9. . Essen und Trinken in Tageseinrichtungen für Kinder - Ergänzungslieferung	Informationen über eine gesundheitsförderliche Ernährung, Rezepte etc.