

**Gesunde Ernährung von Anfang an:
Aktualisierter Ratgeber für Eltern**

Die Ernährung in den ersten Lebensmonaten legt den Grundstein für die Gesundheit und Entwicklung eines Kindes. Dabei stellen sich frischgebackenen Eltern viele Fragen: Stillen oder Säuglingsmilch? Wasser oder Tee? Brei selbst kochen oder fertig kaufen? Mit oder ohne Fleisch? Angesichts der Flut an Informationen, Werbung und oft widersprüchlichen Empfehlungen, mit denen Mütter und Väter konfrontiert werden, bietet der aktualisierte Ratgeber „Gesunde Ernährung von Anfang an“ der Verbraucherzentrale verlässliche Antworten auf Ernährungsfragen im neuen Alltag mit einem Baby.

Das bereits in der 20. Auflage erschienene Buch informiert über die Vorzüge des Stillens und gibt gleichzeitig einen Überblick über Säuglingsmilchnahrungen, die als Muttermilchersatz dienen können. Ein zentrales Kapitel ist der Einführung von Breien und Beikost gewidmet – mit vielen Rezeptbeispielen zum Selberkochen der ersten Mahlzeiten und einer Checkliste für den Kauf von Fertigkost im Gläschen. Wie Eltern Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien bei ihren Kindern vorbeugen können, ist ebenso Bestandteil des Ratgebers wie der schrittweise Übergang zur Familienkost. Auch das Thema vegetarische und vegane Ernährung wird dabei behandelt. Im gesamten Buch setzen sich die Autorinnen kritisch mit den Marketingversprechen der Lebensmittelindustrie auseinander und zeigen Alternativen zu den oft überflüssigen und teuren Baby- und Kinderprodukten auf.

Der Ratgeber „Gesunde Ernährung von Anfang an“ hat 116 Seiten und kostet 12,00 Euro, als E-Book 9,99 Euro.

Bestellmöglichkeiten:

Im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter 0211 / 91 380-1555. Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

Hinweis für Redaktionen: Rezensionsexemplare unter
Tel. 0211 / 91 380-1363 oder E-Mail publikationen@verbraucherzentrale.nrw
Presstext und Cover:
www.verbraucherzentrale.nrw/buecher-und-ebooks/gesunde-ernaehrung

Mintropstraße 27
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 91 380-1101

presse@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw