

## **Gesunde Ernährung von Anfang an Was Babys und Kleinkinder wirklich brauchen**

Noch nie war das Angebot an Baby- und Kleinkindnahrung so groß und unübersichtlich wie heute: Neben herkömmlicher Säuglingsmilch gibt es hypoallergene Milch, Fertigmilchbreie und Gläschen in allen erdenklichen Variationen, Babytees, abgepacktes Kinderwasser und sogar spezielle Kindermilch für Zwei- bis Dreijährige. Der Ratgeber „Gesunde Ernährung von Anfang an“ der Verbraucherzentrale entlarvt Werbestrategien der Hersteller und erläutert, welches Essen und welche Getränke Kinder in den ersten Lebensjahren wirklich brauchen.

Das komplett überarbeitete Buch liefert wichtige Informationen zum Thema Stillen und erklärt, worauf beim Kauf von Säuglingsmilch, Kindergetränken und Gläschenkost zu achten ist. Behandelt werden auch aktuelle Fragen wie das sogenannte Baby-led weaning (BLW) als Methode der Beikost-Einführung oder rein vegetarische oder vegane Kost für Babys. Hinweise zur Ernährungserziehung finden ebenso Platz wie Empfehlungen zur Allergievorbeugung. Zahlreiche Tipps, Checklisten, Rezeptvorschläge und ein übersichtlicher Ernährungsfahrplan fürs erste Lebensjahr helfen, dem Nachwuchs einen gesunden Start ins Leben zu ermöglichen.

Der Ratgeber „Gesunde Ernährung von Anfang an“ hat 112 Seiten und kostet 7,90 Euro, als E-Book 5,99 Euro.

### **Bestellmöglichkeiten:**

Im Online-Shop unter [www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de) oder unter 0211 / 38 09-555. Der Ratgeber ist auch im Buchhandel erhältlich.

#### ***Hinweis an die Redaktionen:***

*Rezensionsexemplare/Anfragen unter Tel. (02 11) 38 09-363,*

*Fax (02 11) 38 09-235, oder Mail [publikationen@verbraucherzentrale.nrw](mailto:publikationen@verbraucherzentrale.nrw)*

*Druckfähiges Titelbild unter: [www.vz-ratgeber.de/DE-NW/me-dia1153907A.jpg](http://www.vz-ratgeber.de/DE-NW/me-dia1153907A.jpg)*