

Pressemitteilung vom 11. Juni 2024

Gesunde Ernährung von Anfang an

Verbraucherzentrale veröffentlicht aktualisierten 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 Fertignahrung 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“** ist erhältlich für **12 Euro** im Infozentrum der Verbraucherzentrale Hamburg in der Kirchenallee 22 (Mo bis Do 10 – 18 Uhr und Fr 10 – 16 Uhr). Das Buch kann auch online bestellt oder als **E-Book (PDF)** für **9,99 Euro** heruntergeladen werden unter: www.vzhh.de/shop.

Bitte beachten Sie, dass die Meldung den Stand der Dinge zum Zeitpunkt ihrer Veröffentlichung wiedergibt.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

<https://www.vzhh.de/presse/gesunde-ernaehrung-von-anfang-2024>