

Pressemitteilung vom 30. März 2016

## Gesunde Ernährung von Anfang an

Ratgeber zu Baby- und Kleinkindkost neu erschienen

Noch nie war das Angebot an Baby- und Kleinkindkost 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- und Dreijährige. Der Ratgeber „Gesunde Ernährung von Anfang an“ der Verbraucherzentrale Hamburg entlarvt die Werbestrategien der Hersteller und erläutert, welches Essen Kinder in den ersten Lebensjahren wirklich brauchen.

Das komplett überarbeitete Buch beantwortet die wichtigsten Fragen rund um die Ernährung von Babys und Kleinkindern. Es 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 oder die vegetarische Ernährung von Babys. Hinweise zur Ernährungserziehung finden ebenso Platz wie Empfehlungen zur Allergievorbeugung. Zahlreiche Tipps, Checklisten, Rezeptvorschläge und ein übersichtlicher Ernährungsfahrplan fürs erste Lebensjahr helfen, um dem Nachwuchs einen gesunden Start ins Leben zu ermöglichen.

Der Ratgeber „Gesunde Ernährung von Anfang an“ ist erhältlich für 7,90 Euro im Infozentrum der Verbraucherzentrale Hamburg an der Kirchenallee 22 (Mo bis Fr, 10 – 18 Uhr). Zuzüglich 2,50 Euro für Porto und Versand kann man das Buch online unter [www.vzhh.de](http://www.vzhh.de) bestellen oder für 6,49 Euro als E-Book im PDF-Format herunterladen.

**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>