



Bewegungs- und Ernährungstipps

Für Schwangere, Stillende und Eltern
von Säuglingen bis 12 Monate.



«Kinder im Gleichgewicht»

Das Programm zur Förderung des gesunden
Körpergewichts bei Kindern und Jugendlichen.

www.kinder-im-gleichgewicht.ch

Inhalte

Energiebilanz im Gleichgewicht.	4
Bewegung auch in der Schwangerschaft.	5
Bewegung fordert und fördert Säuglinge.	8
Essen überlegt auswählen.	13
Essen in der Schwangerschaft und Stillzeit.	16
Pyramide – Essen und trinken von unten nach oben.	18
Stillen ist gesund und bringt Nähe.	22
Breimahlzeiten ergänzen das Stillen.	26
Kinderzähne sind gesund am schönsten.	28
Ideen mit Schwung und Spass.	30
Mehr Infos, Broschüren und Links.	32

KiG

bringt Bewegung in Ihre Familie.

Ausreichende Bewegung und ausgewogenes Essen bilden den Grundstein für einen gesunden Lebensstil und sind zusammen der Schlüssel für ein gesundes Körpergewicht. Die Weichen für eine optimale Entwicklung Ihres Kindes werden schon ganz früh im Leben gestellt. Vielerlei äussere Einflüsse können das Ess- und Bewegungsverhalten beeinflussen. Sie haben es in der Hand, die beste Wahl für sich und Ihre Kinder zu treffen.

Das Programm «Kinder im Gleichgewicht» hat Empfehlungen und praktische Tipps zu Bewegung und Ernährung zusammengestellt, welche sich am Alter des Kindes orientieren. In dieser Broschüre erfahren Sie, was Sie für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes als Schwangere, Stillende und als Eltern im ersten Lebensjahr tun können.



Energiebilanz

im Gleichgewicht.

Heute sind Lebensmittel und Getränke jederzeit und überall verfügbar, was zu ständigem Essen verführt. Auch bewegt sich eine Mehrheit der Bevölkerung aus gesundheitlicher Sicht zu wenig oder fast gar nicht. Das trifft bereits auch auf kleine Kinder zu, obwohl sie über einen natürlichen Bewegungsdrang verfügen.

Energie aufnehmen und verbrauchen.

Neben gesunden Essgewohnheiten ist tägliche Bewegung von zentraler Bedeutung. Mit dem Essen aufgenommene Energie soll auch verbraucht werden, um die Energiebilanz im Gleichgewicht zu halten. Zudem ist regelmässige Bewegung wichtig für die geistige und körperliche Entwicklung.

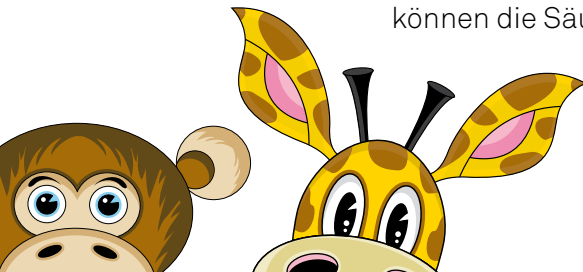
Bewegungserfahrungen machen.

Alle Kinder benötigen bereits ab der Geburt Gelegenheiten, um sich in vielfältiger Weise und ihrer Entwicklung entsprechend

zu bewegen. Eltern und andere Bezugspersonen

können die Säuglinge darin unterstützen,

möglichst unterschiedliche spielerische und körperliche Erfahrungen zu machen.



Bewegung

auch in der Schwangerschaft.

Halten Sie sich auch während der Schwangerschaft fit! Regelmässige körperliche Bewegung fördert nicht nur Ihr Wohlbefinden, sondern auch das Ihres Kindes.

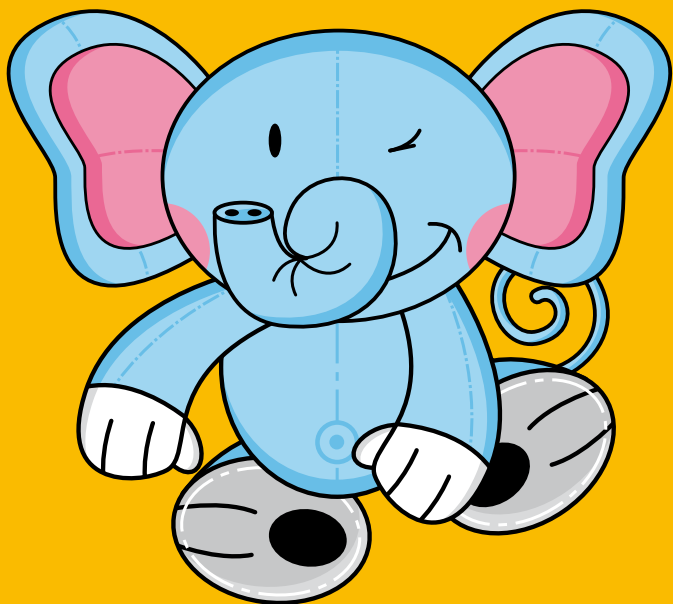
Bewegungsempfehlungen.

Empfohlen werden mindestens 30 Minuten Bewegung täglich. Gemeinsam macht körperliche Aktivität noch mehr Spass. Geniessen Sie längere Spaziergänge zusammen mit einer Freundin oder besuchen Sie einen Schwangerschaftsgymnastik-Kurs. Auch zu Fuss einkaufen regt den Kreislauf an und verschafft Ihnen Bewegung ohne viel Aufwand. Ebenfalls geeignet sind Schwimmen, Velofahren, Gymnastik oder Walking, je nachdem, was Ihnen Freude bereitet und wie wohl Sie sich dabei fühlen.

Weitere Vorteile.

Bewegung ist ideal zur Geburtsvorbereitung. Denn ein trainierter Körper ist im Allgemeinen besser auf die Belastung beim Gebären vorbereitet. Ausserdem wirkt sich Bewegung positiv auf die Wassereinlagerung im Gewebe und auf Ihr Gewicht aus.





Es geht rund weiter.

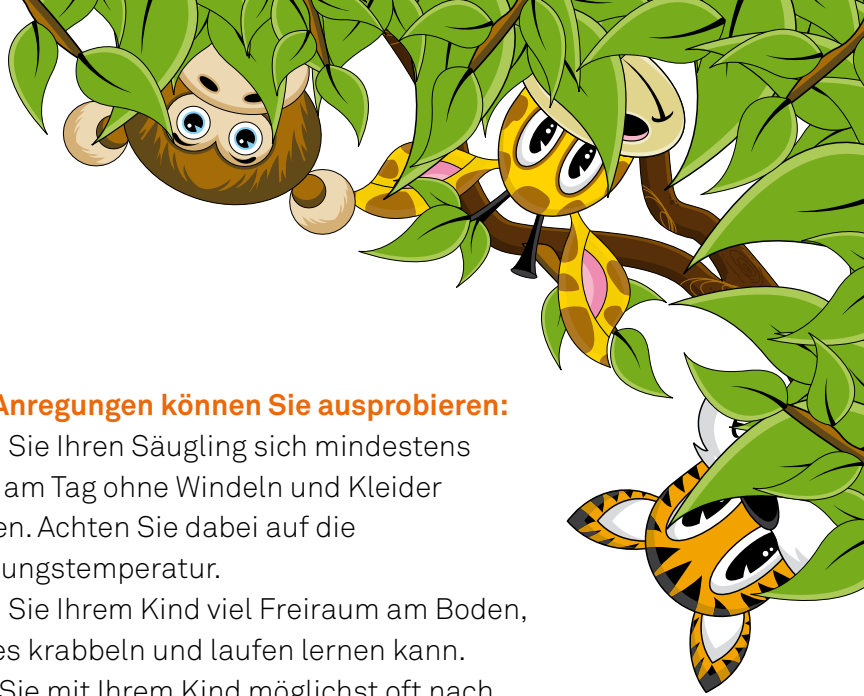
Regelmässige körperliche Aktivität ist auch während der Schwangerschaft gesund für Mutter und Kind. Viele Arten von Bewegung eignen sich für Schwangere. Nutzen Sie im Alltag jede Gelegenheit, aktiv zu sein. Und: Nehmen Sie auch weiterhin die Treppe anstatt den Lift.

Bewegung

fordert und fördert Säuglinge.

Bereits Säuglinge verfügen über einen natürlichen Bewegungsdrang. Sie strampeln, drehen sich und beginnen zu krabbeln. Kinder sollten von klein auf möglichst viel Bewegungsfreiheit haben. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind mehrmals täglich die Gelegenheit für freie Bewegung in einer altersgerechten Umgebung hat.





Folgende Anregungen können Sie ausprobieren:

- Lassen Sie Ihren Säugling sich mindestens einmal am Tag ohne Windeln und Kleider bewegen. Achten Sie dabei auf die Umgebungstemperatur.
- Lassen Sie Ihrem Kind viel Freiraum am Boden, damit es krabbeln und laufen lernen kann.
- Gehen Sie mit Ihrem Kind möglichst oft nach draussen an die frische Luft. Gut geschützt kann auch schlechtes Wetter Spass machen.

Vielseitige körperliche Aktivitäten ermöglichen Ihrem Kind neue Sinneserfahrungen und stärken seine motorischen Fähigkeiten. Langes Sitzen in Kindersitzen, Babywippen und ähnlichem behindern die natürliche Entfaltung. Babys gehören zudem nicht vor einen Bildschirm (Fernseher, Computer, Smartphone).



Ruhig sitzen
muss ich
später noch
genug.



Von Geburt an haben Kinder einen natürlichen Bewegungsdrang. Viel Bewegung ist wichtig für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Achten Sie auf ausreichend Platz und unterstützen Sie das Kind beim Üben und Ausprobieren.



Essen

überlegt auswählen.

Der Bedarf an Energie ist für einen grossen Teil der Bevölkerung deutlich geringer als die Energiemenge, welche wir täglich zu uns nehmen. Dabei spielt nicht allein der fehlende Energieverbrauch durch Bewegung eine Rolle, sondern auch das vielfältige Angebot an Nahrungsmitteln, welche viel Energie in Form von Fett und Zucker enthalten.

Bewusste Wahl.

Mutter beziehungsweise Vater zu werden ist ein guter Anlass, wieder bewusster auf Ernährungsgewohnheiten zu achten. Sie werden Vorbild sein und durch Ihr Verhalten das Kind prägen. Bereits während der Schwangerschaft ist es wichtig, der Ernährung grosse Aufmerksamkeit zu schenken. Einerseits gilt es, Ihrem Körper in dieser anspruchsvollen Zeit Sorge zu tragen, andererseits soll sich das werdende oder neugeborene Kind optimal entwickeln.

Vorsorge.

Neben einer ausgewogenen Ernährung gilt es, einzelnen Nährstoffen besondere Beachtung zu schenken. Das Vitamin Folsäure ist wichtig für die Entwicklung des Nervensystems des Kindes. Beginnen Sie möglichst schon vor der Schwangerschaft mit der Einnahme von Folsäure-Tabletten und nehmen Sie diese täglich bis mindestens zur 12. Schwangerschaftswoche. Fragen Sie Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt, ob Sie weitere Ergänzungen zur Ernährung benötigen (wie Vitamin D, Eisen, Omega-3 Fettsäuren, Jod).



Wir mögen es am liebsten bunt.

Essen Sie genügend Gemüse und Früchte, am besten fünf Portionen pro Tag, sowie täglich Milch- und Vollkornprodukte. Trinken Sie auch ausreichend, bevorzugt Wasser oder andere ungesüsste Getränke. Damit tun Sie sich und Ihrem Baby etwas Gutes.

Essen

in der Schwangerschaft und Stillzeit.

Qualität vor Quantität.

Eine ausgewogene Ernährung ist für die Entwicklung und das Wachstum des Kindes sowie für die Gesundheit der Mutter von grosser Bedeutung. In der ersten Schwangerschaftshälfte ist vor allem die Qualität der Nahrung wichtig. Ab dem vierten Schwangerschaftsmonat ist zudem ein leicht erhöhter Energiebedarf zu decken. Während der Schwangerschaft und der Stillzeit ist aber nicht nur der Energiebedarf grösser. Insbesondere Protein, Vitamine und Mineralstoffe braucht es deutlich mehr. Als stillende Mutter sollten Sie auch darauf achten, ausreichend Flüssigkeit aufzunehmen. So erhöht sich der Flüssigkeitsbedarf auf rund zwei Liter pro Tag.



Abwechslung erwünscht.

Eine abwechslungsreiche Ernährung während der Schwangerschaft und der Stillzeit wirkt sich positiv auf das spätere Essverhalten des Kindes aus. Vorlieben für bestimmte Geschmacksrichtungen werden bereits während der Schwangerschaft und der Stillzeit geprägt. Lernt das Kind die Lebensmittel geschmacklich bereits im Mutterleib und über die Muttermilch kennen, so bevorzugt es diese Geschmacksrichtungen auch später. Sorgen Sie als Mutter während der Schwangerschaft und der Stillzeit für abwechslungsreiches Essen mit unterschiedlichen Gemüsen und Früchten, so wird Ihr Kind später vielen verschiedenen Lebensmitteln gegenüber aufgeschlossen sein.



Pyramide

Essen und trinken von unten nach oben.

Wer sich gesund und ausgewogen ernähren möchte, findet Orientierung bei der sogenannten Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung. Sie zeigt auf, von welchen Nahrungsmitteln Sie oft und ausgiebig essen sollten (unten in der Pyramide) und welche Sie eher zurückhaltend konsumieren sollten (oben in der Pyramide). Wichtig zu wissen: Alle Nahrungsmittel sind erlaubt. Sie müssen nur möglichst abwechslungsreich und saisongerecht aus den Vorschlägen auf den einzelnen Pyramidenebenen ausgewählt werden. Denn die Kombination im richtigen Verhältnis macht eine gesunde Ernährung aus.

Getränke.

Schwangere und Stillende sollten täglich rund 2 Liter Flüssigkeit trinken. Ungezuckerte Getränke bevorzugen. Koffeinhaltige Getränke massvoll geniessen. Auf Alkohol, Energy Drinks und chininhaltige Getränke verzichten.

Gemüse und Früchte.

Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben essen. Davon pro Tag 2 Portionen Früchte und 3 Portionen Gemüse verzehren. Gemüse, Salate und Früchte gut waschen.



Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte.

Täglich 3–4 Portionen dieser stärkehaltigen Beilagen essen.
Vollkornprodukte bevorzugen.

Milch und Milchprodukte.

Täglich 3 Portionen Milch/Milchprodukte essen.

Fleisch, Fisch, Eier, Tofu und andere Proteinlieferanten.

Täglich eine Portion Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu, Quorn, Seitan, Käse oder Quark. Zwischen diesen Proteinquellen abwechseln. **Achtung:** In der Schwangerschaft sind gewisse Milchprodukte und tierische Produkte zu vermeiden. (Detaillierte Angaben entnehmen Sie bitte den entsprechenden Broschüren und Merkblättern.)

Öle, Fette und Nüsse.

Täglich 2–3 Esslöffel Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl.
Pro Tag eine kleine Hand voll ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne.

Süßes und Salziges.

Süssigkeiten, salzige Knabbereien und energiereiche Getränke mit Mass genießen.





Wovon Mama oft isst, das schmeckt mir später umso besser.

Abwechslungsreiche Essgewohnheiten der Mutter während der Schwangerschaft und Stillzeit sind für die Entwicklung des Kindes von grosser Bedeutung. Vorlieben für bestimmte Geschmacksrichtungen werden bereits im Mutterleib und über die Muttermilch geprägt. Das bewusste Essen von unterschiedlichen Gemüsen und Früchten der Mutter während der Schwangerschaft und auch der Stillzeit erhöht die Akzeptanz einer ausgewogenen Ernährung beim Kind massgeblich.

Stillen

ist gesund und bringt Nähe.

Nach der Geburt ist Muttermilch die beste Nahrung für das Kind. Muttermilch enthält alle wichtigen Nährstoffe in der optimalen Zusammensetzung und Temperatur. Fachleute empfehlen daher, den Säugling in den ersten vier bis sechs Lebensmonaten nach Möglichkeit ausschliesslich zu stillen.

Bindung zwischen Mutter und Kind.

Stillen fördert die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind: Ihr Kind erlebt Wärme, Behaglichkeit und Geborgenheit. Die Hormone, die während des Stillens ausgeschüttet werden, unterstützen Ihre mütterlichen Gefühle und fördern bei Ihnen Ruhe und Gelassenheit. Beim Stillen werden alle fünf Sinne Ihres Kindes angeregt: Es kann Sie sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken.

Vorteile für das Baby.

Muttermilch hat eine besondere Zusammensetzung, welche für die Entwicklung Ihres Babys wichtig ist. Gestillte Kinder erkranken seltener an Durchfall und Mittelohrentzündung und haben ein geringeres Risiko übergewichtig zu werden. Das Saugen an Ihrer Brust fördert überdies die Entwicklung des Kiefers sowie die Ausbildung der Mundmuskulatur – eine wichtige Voraussetzung für eine gute Sprachentwicklung.

Vorteile für die Mutter.

Ihnen hilft das Stillen bei der Rückbildung der Gebärmutter und auch dabei, natürlich Gewicht zu verlieren. Und: Stillen ist

auch praktisch, denn Sie haben alles, was Ihr Baby an Nahrung braucht, immer und ohne Aufwand verfügbar. Ihr Kind kann seinen Hunger sofort stillen, kann so oft trinken wie es möchte und kann nicht überfüttert werden.

Stillen und Übergewicht.

Stillen wirkt sich positiv auf Körperfett und Normalgewicht von Mutter und Kind aus. Der Mutter hilft es, die während der Schwangerschaft aufgebauten Fettdepots wieder abzubauen. Über einen Zeitraum von mehreren Monaten voll gestillte Kinder haben mit zwei Jahren einen niedrigeren Körperfettanteil als nicht voll gestillte Kinder.

Stillen bei Erwerbstätigkeit.

Auch der Wiedereinstieg ins Erwerbsleben muss kein Grund sein, mit dem Stillen aufzuhören. Stillende Mütter müssen am Arbeitsplatz unter geeigneten Bedingungen stillen können. Der Arbeitgeber ist gesetzlich verpflichtet, Ihnen innerhalb des Betriebs einen ruhigen Ort zum Stillen beziehungsweise Abpumpen anzubieten.

Für Fragen rund ums Stillen können Sie sich an die Stillberatung oder die Mütter- und Väterberatung wenden. Letztere berät Sie auch zu Säuglingsanfangsmilch, wenn Sie nicht stillen können.



Mama und ich lassen gern die Zeit still stehen.



Muttermilch ist einzigartig, die natürlichste und beste Nahrung, die Sie Ihrem Säugling anbieten können. Stillen ist ausserdem eine gute Grundlage für eine harmonische Entwicklung von Körper und Seele, gleichermassen für Sie als Mutter und für Ihr Kind. Viele, sich teilweise ergänzende Substanzen in der Muttermilch sind dafür verantwortlich. Setzen Sie darauf.

Breimahlzeiten

ergänzen das Stillen.

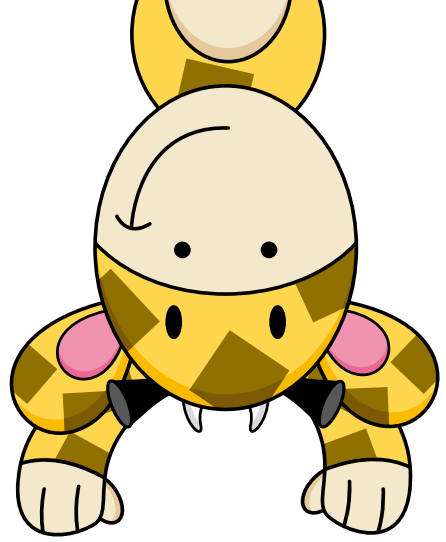
Nach einigen Monaten braucht Ihr Kind ergänzend zur Mutter- oder Pulvermilch zusätzliche Nahrung. Mutter- oder Pulvermilch bleiben jedoch das Hauptnahrungsmittel im 1. Lebensjahr. Geben Sie den ersten Brei frühestens zu Beginn des 5. Monats und spätestens zu Beginn des 7. Monats. Achten Sie bei der Einführung darauf, ob die Beikost-Reifezeichen erfüllt sind. Sie können so lange weiter stillen wie Sie und Ihr Kind dies möchten.

Erste Breimahlzeiten.

Ihr Kind muss die Umstellung von flüssiger zur breiigen Kost erst lernen. Nehmen Sie sich dafür genügend Zeit und ersetzen Sie während der Umstellung laufend jeden Monat eine Brustmahlzeit durch eine Breimahlzeit. Der Flüssigkeitsbedarf des Kindes kann durch Wasser aus dem Becher ergänzt werden.

Gewöhnung an die Breimahlzeit.

Viele Kinder müssen erst fünf- bis sechsmal probieren, bis sie eine Breimahlzeit akzeptieren. Sie brauchen meist etwas Zeit, um sich an den Geschmack, die Textur und das Schlucken des Breis zu gewöhnen. Daher ist es sinnvoll, mit kleinen Portionen und nur mit einer Sorte Gemüse anzufangen. Später



kommen Kartoffeln, Fleisch, Fisch oder Eier sowie etwas Speiseöl dazu. Verzichten Sie bei der Zubereitung auf Salz, Bouillon, Zucker, Honig und Süßungsmittel.

Übergang zur Familienkost.

Achten Sie auf die Sättigungssignale Ihres Kindes: Wenn es hin- und herzappelt oder den Mund wegdreht, ist es meistens satt. Zwingen Sie es nicht zum Essen, denn das Bedürfnis nach Essen kann von Mahlzeit zu Mahlzeit unterschiedlich sein. Etwa ab dem 7. Lebensmonat können Sie Ihrem Kind auch Fingerfood geben, als Abwechslung oder Ergänzung zum Brei. Zwischen dem 10. bis 12. Lebensmonat findet nach und nach der Übergang von der Babykost zur Familienmahlzeit statt. Empfohlen werden für das Kleinkind drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten am Tag.

Beim Essen gilt: Die Eltern bestimmen, was es zu essen gibt, und das Kind bestimmt, wie viel es davon essen mag. Soll das Kind vegetarisch ernährt werden, so empfiehlt sich eine Ernährungsberatung.

Kinderzähne

sind gesund am schönsten.

Eine angepasste Ernährung hilft Ihrem Kind, Zahnschäden zu vermeiden und Zahnfleischproblemen vorzubeugen – denn Essen macht bekanntlich nur mit gesunden Zähnen Freude.

Zucker und Säure.

Schon ab dem Durchbruch des ersten Milchzahnes bilden sich im Mund Bakterien, welche Karies verursachen können. Karies entsteht, wenn die Zähne zu wenig gepflegt und zu häufig zuckerhaltiges Essen und Süssgetränke genossen werden. Auch zu säurehaltige Lebensmittel schädigen den Zahnschmelz. Deshalb sind Fruchtsäfte, (Halb-)Weissbrot, Dörrfrüchte, Bananen und Fruchtjoghurts Karies fördernd. Wichtig ist auch, dass Säuglinge nicht dauernd an Schoppen mit Süssgetränken nuckeln oder Süssigkeiten essen.

Kariesschutz.

Ihrem Kind jedoch alles Süsse zu verbieten ist nicht sinnvoll. Eine gesunde Alternative mit süsssem Geschmack sind Früchte. Der natürliche Kariesschutz wird zudem beim Kauen eines Apfelstücks oder einer dunklen Brotrinde aktiviert: Die Speichelproduktion wird angeregt und schädliche Säuren werden neutralisiert. Legen Sie auch ein grosses Augenmerk auf die Zahnhygiene Ihres Kindes – denn Prävention ist schmerzfrei.



Erste Zähne richtig pflegen.

Im Säuglingsalter von zwei bis acht Monaten erscheinen die ersten Zähne. Ein Beissring kann das unangenehme Gefühl Ihres Kindes mildern. Beginnen Sie unmittelbar nach dem Durchbruch des ersten Milchzahnes mit dem Putzen. Die Pflege der Zähne wird damit, wie die übrige Körperpflege, für Ihr Kind zur Selbstverständlichkeit.

Zahnputzrituale.

Regen Sie Ihr Kind an, selbst seine Zähne zu putzen, wenn es etwas grösser ist. Eine weiche Kinderzahnbürste sowie ein «Tupfen» Zahnpasta mit kindgerechter Fluoridmenge (0,025%) sind dafür richtig. Seien Sie selbst ein gutes Vorbild und veranstalten Sie jeweils nach dem Essen ein Zahnputzritual.

Reinigen Sie Ihrem Kind abends nach dem selbstständigen Putzen die Zähne noch einmal gründlich nach.

Bakterien vorbeugen.

Erneuern Sie ausserdem alle ein bis zwei Monate die Zahnbürste Ihres Kindes. Kariesbakterien können auch von Ihnen auf Ihr Kind

übertragen werden. Deshalb ist es wichtig, dass Sie es vermeiden, Schnuller, Löffel und Fläschchen abzulecken.

Kontrollieren Sie zum Beispiel die Temperatur des Schoppens einfach auf dem Handrücken.



Ideen

mit Schwung und Spass.

Raus aus den Kindersitzen.

Lassen Sie Ihr Baby nicht länger als notwendig in einengenden Sitzen wie Kinderstühlen, Autobabysitzen, Wippen und ähnlichem. Die immer gleiche Sitzhaltung beeinträchtigt nicht nur seine Beweglichkeit, sondern behindert auch seine motorische Entwicklung. Legen Sie es wo immer möglich auf den Boden, damit es sich frei bewegen kann.

Optimal angezogen.

Damit das Baby möglichst viel Bewegungsfreiheit hat, achten Sie auch darauf, dass die Kleidung das Baby bei seinen ersten Bewegungsversuchen nicht einengt. Besonders geeignet sind dehbare, weiche Stoffe mit einem hohen Naturfaseranteil. Ihr Kind sieht auch in bequemen Kleidungsstücken hübsch angezogen aus.

Hinaus in die Welt.

Aus Krabbeln wird Laufen: Weiten Sie den Aktionsradius Ihres Babys aus. Das ist zwar anstrengend, weil Kinder dabei erfahrungsgemäss auch Schubladen, Schränke und weiteres erforschen wollen. Je mehr Bewegungsfreiheit das Kleinkind erhält, umso besser. Bremsen Sie es nicht aus, sondern sorgen Sie dafür, dass Ihre Wohnung kinder-sicher ist und sich Ihr Kind so optimal entfalten kann.

Krabbelparcours.

Bauen Sie doch mal einen Krabbelparcours unter Stühlen, über Kissen und Matratzen oder durch Schachteln hindurch auf. Setzen Sie sich mit gestreckten Beinen auf den Boden und lassen Ihr Kind darüber kriechen. Dadurch wird das Krabbeln spannender und Ihr Kind erlangt mehr Sicherheit.

Plitsch-Platsch.

Vierorts gibt es Angebote zum Babyschwimmen. Probieren Sie es doch mal aus: Durch Bewegungsspiele im Wasser bekommt Ihr Baby mit Ihrer Unterstützung eine frühe Bewegungserfahrung im Wasser. Die beinahe Schwerelosigkeit im Wasser gibt Ihrem Baby die Möglichkeit, alle Körperteile zu bewegen, also selbst aktiv zu werden.

Experiment Essen.

Unterstützen Sie die Entdeckerfreude Ihres Kindes beim Essen und lassen Sie ihm Zeit für seine Experimente. Sie können die Selbstständigkeit fördern, indem Sie mund- und handgerechte Stückchen anbieten, wie beispielsweise Brotrinde, Maiswaffeln, Obstsnitze, Gurkenstängel oder gekochte Gemüsestückchen.



Mehr

Infos, Broschüren und Links.

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV:

Ernährung rund um Schwangerschaft und Stillzeit.

Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern.

www.blv.admin.ch

Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern.

www.kinderandentisch.ch

Bundesamt für Sport BASPO:

**Bewegungsempfehlungen für Säuglinge, Kleinkinder
und Kinder im Vorschulalter.**

www.hepa.ch/de/bewegungsempfehlungen.html

Gesundheitsförderung Schweiz:

**Tipps für eine aktive Schwangerschaft und
die Zeit nach der Geburt.**

**Ernährung im 1. Lebensjahr. Orientierungshilfe für den
Übergang von reinen Milchmahlzeiten zur Familienkost.**

www.gesundheitsfoerderung.ch

Mundgesundheit Schweiz:

Gesunde Kinderzähne.

www.mundgesund.ch

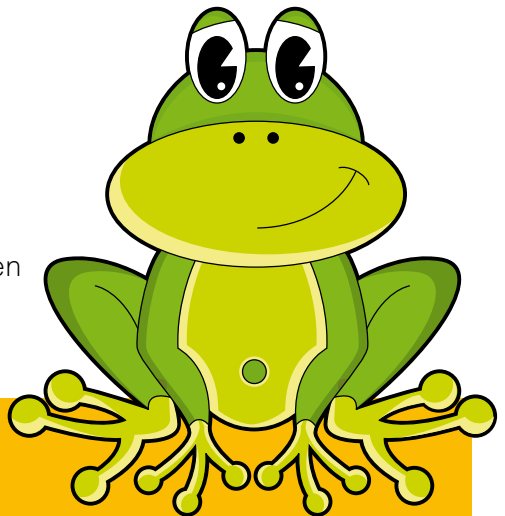
Ostschweizer Verein für das Kind OVK:
Elternbroschüren in diversen Sprachen.
www.ovk.ch

PAPRICA (Physical Activity Promotion Care):
Bewegungstipps für Kinder mit den Eltern. 0 bis 9 Monate.
www.paprica.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE:
Ernährung während der Schwangerschaft.
Ernährung während der Stillzeit.
Ernährung des Säuglings im 1. Lebensjahr.
www.sge-ssn.ch/Unterlagen

Stillförderung Schweiz:
Stillen – ein gesunder Start ins Leben.
www.stiftungstillen.ch

Universität Zürich,
Zentrum für Zahnmedizin:
**Gesunde Milchzähne hat uns
die Natur gegeben ...**
www.migesplus.ch/publikationen



KIG

informiert, vernetzt und berät.

Weiterführende Materialien stehen auf der KIG-Webseite oder bei der KIG-Programmleitung bereit.

www.kinder-im-gleichgewicht.ch

Programmleitung

ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung

Fachstelle Bewegung und Ernährung

Unterstrasse 22

9001 St. Gallen

Tel. 058 229 87 60

zepra@sg.ch

www.zepra.info





Programmleitung



Trägerschaft

