

## PRESSEINFORMATION

### **Baby & Essen**

Neue Eltern-App für das 1. Lebensjahr

**Mit der App „Baby & Essen“ haben Eltern erstmals einen ausführlichen Essens-Fahrplan für das 1. Lebensjahr griffbereit. Für die stillende Mutter gibt es Ernährungstipps und Väter können sich im „Papa-Modus“ Männer-Fakten holen. Zusätzlich unterstützen Checks, Rechner und Rezepte im Familienalltag. Entwickelt hat die App das Netzwerk Gesund ins Leben, eine IN FORM-Initiative des Bundesernährungsministeriums.**

### **So geht`s**

Durch Wischen entlang des Zeitstrahls bekommen Eltern jeden Monat Informationen und Tipps zur Ernährung und Bewegung ihres Babys. Alle wichtigen Fragen, vom Stillen über die Flaschennahrung bis zur Beikost und dem Familienessen, werden dabei beantwortet. Für stillende Mütter gibt es zudem Tipps für eine ausgewogene Ernährung in der Stillzeit.

### **Mit dabei: viele praktische Werkzeuge**

Zum Beispiel ein Allergie-Risiko-Check. Hier findet man heraus, ob das Baby ein erhöhtes Allergierisiko hat und was in dem Fall getan werden kann. Und wer den „Reif-für-Brei-Check?“ macht, weiß, ob sein Baby schon bereit ist für die ersten Löffel Brei. Schritt für Schritt wird erklärt, wie und mit welchen Zutaten die Gemüse-, Milch- und Getreide-Breie ganz leicht selbst zubereitet werden können – Breirezepte inklusive. Mit dem Breikalkulator können Eltern Abwechslung in den Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei bringen: dazu einfach Zutaten auswählen, die gewünschte Portionszahl einstellen, und schon bekommt man das Rezept, mit dem direkt für mehrere Tage vorgekocht werden kann. Wer nicht selbst kochen will, erfährt, worauf beim Kauf von Fertigbreien zu achten ist.

### **Der Papa-Modus spricht die Väter an!**

Das Besondere an der App: der Papa-Modus, in dem frischgebackene Väter zusätzlich Männer-Fakten zum Stillen erhalten sowie Anregungen, wie sie die Bewegung ihres Babys von Anfang an fördern können. Wer die App gemeinsam mit seinem Partner nutzen will, kann das mit der Funktion „Partner einladen“ tun. Eigene Lieblingsinfos aus der App können über Facebook, Twitter und andere Kanäle geteilt werden.

### **Wissenschaftlich fundiert**

Die App basiert auf den bundesweit einheitlichen und wissenschaftlich fundierten Empfehlungen zur Säuglingsernährung und Ernährung der stillenden Mutter von Gesund ins Leben. Diese Empfehlungen gelten für gesunde, reifgeborene Säuglinge.

Neugierig? Dann testen Sie selbst! Die App ist kostenlos erhältlich unter:

<https://itunes.apple.com/us/app/baby-essen-der-essens-fahrplan/id930524010?l=de&ls=1&mt=8>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.uniqueconceptions.babysessen>

Die App läuft ab der iOS-Version 6.1 und der android-Version 4.0.

### **Über Gesund ins Leben:**

Das Netzwerk „Gesund ins Leben“ ist ein Projekt des Nationalen Aktionsplans „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ der Bundesregierung und wird vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft finanziell gefördert. Es vereint die führenden Institutionen, Fachgesellschaften und Verbände zur praxisnahen Unterstützung junger Familien. Im Mittelpunkt stehen einheitliche, verständliche und leicht umsetzbare Empfehlungen zur Ernährung und Allergievorbeugung von der Schwangerschaft bis ins Kleinkindalter. Mehr Infos: [www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de).

### **Über IN FORM:**

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: [www.in-form.de](http://www.in-form.de).

### **In Kooperation mit:**

Die Kooperationspartner Netzwerk Gesund ins Leben, Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) in Freising ([www.kern.bayern.de](http://www.kern.bayern.de)) und Stiftung Kindergesundheit in München ([www.kindergesundheit.de](http://www.kindergesundheit.de)) entwickeln je eine App zur Ernährung in der Schwangerschaft, im 1. Lebensjahr und im Kleinkindalter von 1 bis 3 Jahren. KErn und Stiftung Kindergesundheit werden unterstützt durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (StMELF). Alle drei Apps werden ab Mitte 2015 zur Verfügung stehen.

Abdruck honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

### **Weitere Informationen können Sie gerne anfordern bei:**

aid infodienst  
Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz e.V.  
Geschäftsstelle: Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie  
Julia Bonfig  
Heilsbachstraße 16  
53123 Bonn  
Tel.: 0228 8499-102  
Fax: 0228 8499-177  
E-Mail: [j.bonfig@gesund-ins-leben.de](mailto:j.bonfig@gesund-ins-leben.de)  
<http://www.gesund-ins-leben.de>  
<http://www.aid.de>

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages