



Medienmitteilung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE

### **Das neue SGE-Fachbuch «Mutter und Kind»**

**Bern, 29.11.2011. Die neue vollständig überarbeitete Ausgabe des Ratgebers «Mutter und Kind» der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE erscheint heute im Handel. Das Buch richtet sich an Eltern und werdende Eltern und beinhaltet konkrete und praktische Informationen zur Ernährung während der Schwangerschaft, der Stillzeit und des ersten Lebensjahres.**

**Während Schwangerschaft und Stillzeit sowie in den ersten Lebensmonaten des Kindes wirft die Ernährung zahlreiche Fragen auf.** Was soll ich essen, um meinen Nahrungsbedarf und den meines werdenden Babys zu decken? Muss ich während der Stillzeit bestimmte Lebensmittel vermeiden? Wann sollte ich mit Beikost beginnen und mit welchem Lebensmittel? Die neue, vollständig überarbeitete Auflage des Ratgebers «Mutter und Kind» der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE beantwortet alle diese Fragen konkret und praxisnah.

Die Ernährung während der Schwangerschaft, der Stillzeit und der ersten Lebensmonate beeinflusst stark die Entwicklung des Fötus und des Neugeborenen. Aber auch darüber hinaus wirkt sie sich auf den Stoffwechsel und die Gesundheit des Kindes während der Kindheit und sogar im Erwachsenenalter aus.

**Die Geburt eines Kindes ist für die Eltern eine motivierende Gelegenheit, gesundheitsfördernde Ernährungs- und Lebensgewohnheiten anzunehmen.** Das Buch «Mutter und Kind» bietet grundlegende Informationen über die spezifischen Bedürfnisse der schwangeren und stillenden Frau und zeigt auf, wie bestimmte Risiken in dieser Zeit vermieden werden können. Es erläutert die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung für Mutter /Eltern und stellt anschaulich dar, wie das Kind im ersten Lebensjahr am besten ernährt wird. Mit praktischen Ratschlägen, Anregungen für Menus und Mengeneempfehlungen ist «Mutter und Kind» ein praktischer Leitfaden für zukünftige und junge Eltern. Alle Empfehlungen basieren auf denen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE, des Bundesamtes für Gesundheit BAG und der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie SGP.



Der Ratgeber «Mutter und Kind» kostet CHF 24.90 (CHF 19.90 für SGE-Mitglieder) und kann im SGE-Shop [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop), per E-Mail [shop@sge-ssn.ch](mailto:shop@sge-ssn.ch), oder per Telefon unter +41 58 268 14 14 oder per Fax unter +41 58 268 14 15 bestellt werden.



Mutter und Kind, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
SGE, 4. vollständig überarbeitete Auflage, 2011

Buch im Format A5, farbig, illustriert, 112 Seiten

### **Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE**

Die SGE ist die nationale Organisation für Ernährungsfragen. Sie klärt die Bevölkerung und die Fachwelt mit wissenschaftlich abgesicherten Informationen auf und zählt rund 7000 Mitglieder und Abonnenten, die meisten davon Fachleute aus dem Ernährungs-, Gesundheits- und Bildungsbereich sowie ernährungsinteressierte Konsumenten.

### **SGE-Informationen für Medienschaffende**

Medienschaffende erhalten mit dem SGE-Newsletter regelmässig Medienmitteilungen der SGE. Zur Aufnahme in unseren Medienverteiler senden Sie bitte eine E-Mail an [media@sge-ssn.ch](mailto:media@sge-ssn.ch). Medienschaffende können unsere Zeitschrift für Ernährung Tabula kostenlos abonnieren ([www.tabula.ch](http://www.tabula.ch), vierteljährliche Erscheinung). Senden Sie uns dazu eine E-Mail an [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch).

### **SGE-Informationsdienst NUTRINFO®**

Der kostenlose SGE-Informationsdienst NUTRINFO® beantwortet alle Fragen zu Ernährung und Lebensmitteln.

Tel. +41 31 385 00 08, Montag – Freitag, 8.30 - 12.00 Uhr  
[nutrinfor-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfor-d@sge-ssn.ch), [www.nutrinfor.ch](http://www.nutrinfor.ch)

### **Kontakt**

Steffi Schlüchter

Tel +41 31 385 00 07

Email [s.schluechter@sge-ssn.ch](mailto:s.schluechter@sge-ssn.ch)