Pressemitteilung vom 04. November 2015

Die App-Trilogie „Schwanger & Essen“, „Baby & Essen“ und „Kind & Essen“

Gut ernährt von der Schwangerschaft bis ins Kleinkindalter

München/Freising/Kulmbach – Informationen zu Ernährung und Bewegung in der Schwangerschaft und zum gesunden Aufwachsen in der Kindheit gibt es in Hülle und Fülle. Doch welche Quelle ist verlässlich und seriös? Die App-Trilogie „Schwanger & Essen“, „Baby & Essen“ und „Kind & Essen“ basiert auf aktuellen Empfehlungen der Wissenschaft und den Handlungsempfehlungen des Netzwerks Gesund ins Leben (www.gesund-ins-leben.de). Ohne auf hilfreiche Features, wie Kalender und Checks, zu verzichten, liefern die Apps wichtige Informationen zu ausgewogener Ernährung, Bewegung und gesundem Aufwachsen in Schwangerschaft, Säuglingsalter und frühen Kindheit. Entwickelt haben sie das Kompetenzzentrum für Ernährung, das Netzwerk Gesund ins Leben und die Stiftung Kindergesundheit. Gefördert wird die App-Trilogie vom Bayerischen Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten und vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft.

App-Trilogie fundiert, umfassend und praxisnah

Die praxisnah gestalteten Apps bauen inhaltlich aufeinander auf und sind technisch eng miteinander verknüpft. Durch individualisierbare Profile und die Favoritenfunktion bekommen Eltern und diejenigen, die es werden wollen, wichtige Informationen auf einen Blick. Checks und Checklisten unterstützen den Alltag und per Knopfdruck kann auch der Vater daran teilhaben. Die Inhalte der Apps basieren auf den Handlungsempfehlungen des Netzwerks Gesund ins Leben. Gynäkologen, Hebammen, Ernährungswissenschaftler sowie Kinder- und Jugendärzte haben ihre Expertise in die Entwicklung gleichermaßen eingebracht.

Mobil unterstützt beim Elternwerden

Wie viel Gewichtszunahme ist während der Schwangerschaft normal und welcher Sport ist geeignet? Antworten auf diese Fragen gibt der mobile Wegbegleiter „Schwanger & Essen“. Zudem informiert ein Team, bestehend aus Experten der Wissenschaft und Praxis, in Videos, worauf es ankommt. Professor Dr. Hans Hauner, Direktor des Else Kröner-Fresenius-Zentrums für Ernährungsmedizin mit Standorten am TUM-Klinikum rechts der Isar und am Wissenschaftszentrum Weihenstephan, gibt im Interview Informationen zur Ernährung. „In der Schwangerschaft für zwei zu essen, gilt sicher nicht mehr, weil dann die Gefahr doch sehr groß ist, dass man mehr zunimmt, als eigentlich gut und sinnvoll ist. Ich würde eher empfehlen, in der Schwangerschaft ganz normal weiter zu essen“, so Hauner. Das große Extra: ein speziell für Schwangere entwickeltes Workout zum Mitmachen.

Interaktive Funktionen für werdende Mütter und Väter bieten Hilfen zum Selbstmanagement während der Schwangerschaft. Die Ernährungs-, Bewegungs-, Gewichts- und Wohlbefinden-Checks erhöhen die Sensibilität für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil. Die vielen Erinnerungsfunktionen und Checklisten helfen, rechtzeitig an Termine zu denken. Über den Kalender lässt sich das Wachstum des Babys verfolgen, auch Fotos des Babybauchs und die Tagebuchfunktion halten Momente der Schwangerschaft fest. Die Postleitzahlsuche

vereinfacht das Finden einer Hebamme, eines Arztes oder eines Schwangerschaftskurses. Täglich bietet der Rubbel-Tipp der App ein Schmankerl mit zusätzlichen Informationen. Eines gibt es bereits heute: „Das Baby ist am 80. Tag etwa so groß wie eine Zitrone (circa sieben Zentimeter und 80 Gramm)“.

Elternsein bringt Neues und Spannendes

Gewohnheiten, die in den ersten Lebensjahren erworben werden, prägen spätere Ess- und Bewegungsgewohnheiten bis ins Erwachsenenalter. Ein gesunder Lebensstil ist wichtig zur Vorbeugung von ernährungsabhängigen Erkrankungen. Deshalb ist es nicht egal, was, wann und wie oft Kinder in den ersten 36 Monaten essen und trinken.

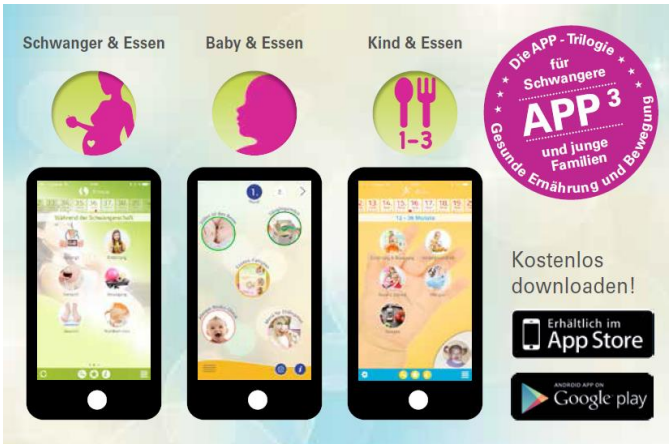
Die vom Netzwerk Gesund ins Leben (www.gesund-ins-leben.de) entwickelte App „Baby & Essen“ unterstützt Eltern im ersten Lebensjahr ihres Babys. Zum Beispiel mit einem Allergie-Risiko-Check. Dieser findet heraus, ob das Baby ein erhöhtes Allergierisiko hat und was in diesem Fall getan werden kann. Und wer den „Reif-für-Brei-Check“ macht, weiß, ob das Baby 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 – Breirezepte inklusive.

Familienessen mit Kindern

„Im Alter von 1 bis 3 Jahren macht ihr Kind wichtige Entwicklungsschritte. Richtige Ernährung, Bewegung und ein gesunder Lebensstil ermöglichen ein gesundes Aufwachsen. Verhaltensweisen erlernen Kinder durch Nachahmen und bereits mit einem Jahr wollen Kinder das essen, was auch die Eltern auf dem Teller haben“, so Professor Dr. Berthold Koletzko, Leiter der Abteilung für Stoffwechsel- und Ernährungsmedizin, Dr. von Haunersche Kinderklinik München. Hierbei unterstützt die App „Kind & Essen“ mit praktischen Ernährungsempfehlungen und speziellen Rezepten für Kleinkinder und macht Lust auf gesundheitsförderliche Mahlzeiten. Mit Hilfe des Ernährungs-Checks ist es einfach zu prüfen, was das Kind im Laufe eines Tages isst und welche Nahrungsmittel in den nächsten Mahlzeiten vorkommen sollten. Der digitale Notizblock stellt sicher, dass beim Einkauf nichts vergessen wird. Neben Ernährungsthemen bietet die App Informationen zu Bewegung, zur Betreuung und wichtigen Themen der Kindergesundheit wie Infektionserkrankungen, Impfungen, Allergien und vieles mehr. Interaktive Features wie News, Tipps und Profile für 1, 2 oder mehr Kinder erleichtern den Familienalltag.

Neugierig?

Die Apps enthalten keinerlei Werbung und gewährleisten den Datenschutz, indem sie keine personenbezogenen Daten speichern und an Dritte weitergeben. Die Apps sind kostenlos in den App-Stores erhältlich. Weitere Informationen unter www.familie-gesund-ernährt.de.



Bildunterschrift: Die App-Trilogie „Schwanger & Essen“, „Baby & Essen“ sowie „Kind & Essen“ sind kostenlos im Apple-Store und Google Play Store zum Download verfügbar.

Kontaktdaten/Pressestelle: info@familie-gesund-ernaehrt.de

Anja Grillenberger
Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn)
Hofer Str. 20
95326 Kulmbach
Tel.: +(49)09221-40782-53
Fax: +(49)09221-40782-99
Mail: Anja.Grillenberger@KErn.bayern.de

Hildegard Debertin
Generalsekretärin Stiftung Kindergesundheit
c/o Dr. von Haunersches Kinderspital
Lindwurmstr. 4
80337 München
Tel.: +(49)089-4400-57933
Fax: +(49)089-4400-54938
Mail: info@kindergesundheit.de

Kontaktdaten Geschäftsstelle „Gesund ins Leben“
Nora Moltrecht
Geschäftsstelle: Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie
aid infodienst
Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.
Heilsbachstraße 16
53123 Bonn
Tel.: 0228 8499-102
Fax: 0228 8499-177
Mail: n.moltrecht@aid-mail.de