

IN ZEITEN VON CORONA - WAS IST EIGENTLICH GESUND?

Kinderlebensmittel



Die Webseite der Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung INFORM, die vom Bundesministerium für Landwirtschaft und Ernährung und vom Bundesministerium für Gesundheit unterstützt wird, gibt Informationen und Bewertungen zum Thema Kinderlebensmittel. Foto: © iStock

<https://www.in-form.de/wissen/kinderlebensmittel-unter-der-lupe/>

Die Ernährungspyramide



Auf der Seite des Bundeszentrums für Ernährung finden Sie die Darstellung der Ernährungspyramide mit den entsprechenden Lebensmitteln. Die Ampelfarben werden erklärt und man kann sich schnell über die einzelnen Lebensmittelgruppen informieren.

<https://www.bzfe.de/inhalt/was-esse-ich-981.html> Foto: © iStock

Kindergesundheit



Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) ist Herausgeber der Webseite www.kindergesundheit-info.de. Hier finden Sie Informationen zur gesunden Kinderernährung und auch weitere Themen zum gesunden Aufwachsen von Kindern.

<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/1-6-jahre/gesunde-kinderernaehrung/> Foto: © iStock

App-Empfehlungen



Saisonkalender App

Die App der Bundesanstalt für Ernährung liefert Ihnen schnelle Informationen zu saisonalen Obst und Gemüsesorten, die Sie auch nach heimischer oder Importware filtern können.

<https://www.bzfe.de/inhalt/app-saisonkalender-3131.html>

App zur Kindergesundheit

Die App der Stiftung Kindergesundheit liefert Ihnen Informationen zur gesunden Ernährung, Bewegung und Themen zur Gesundheit für Kinder in den ersten drei Lebensjahren.

<https://www.kindergesundheit.de/aufgaben/rat-und-tat/app-trilogie/>

Beide Apps können für Android-Smartphone im Google-Playstore und für I-Phones im Apple App-Store kostenlos heruntergeladen werden. Foto: © pixabay.com/JESHOOOTS