



Informationsmaterialien, Broschüren und Links für Eltern: Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter

Ernährung ab dem 2. Lebensjahr

- **Merkblatt «Ernährungsempfehlungen für Kinder ab dem 2. bis zum 12. Lebensjahr»** (2016), [Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE](#) → Ich und du → Essen und Trinken → Von Jung bis Alt → Kindheit
- **Schweizer Ernährungsscheibe für ein gesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten von Kindern zwischen 4-12 Jahren** (2016), Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Gesundheitsförderung Schweiz, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV; [Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE](#) → Ich und du → Essen und Trinken → Von Jung bis Alt → Kindheit
- **Merkblätter zur Schweizer Ernährungsscheibe** (2016), [Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE](#) → Ich und du → Essen und Trinken → Von Jung bis Alt → Kindheit – erhältlich in **12 Sprachen**
- **Fünfsprachiges Merkblatt Ernährung für Kinder im Alter von 0-4 Jahren, Primano** → Themen → Ernährung
- **Tipps für gesunde Znüni und Zvieri**, Gesundheitsförderung Schweiz; [migesplus.ch](#) → Publikationen → Ernährung & Bewegung → Tipps für gesunde Znüni und Zvieri – erhältlich in **8 Sprachen**
- **Flyer ausgewogene Ernährung in handlichen Portionen**, Kanton Aargau → [Departement Gesundheit und Soziales](#) → Gesundheitsförderung & Prävention → Merkblätter Gesundheit → Portionenflyer – erhältlich in **11 Sprachen**,
- **Flyer Wasser – das beste Getränk für Kinder**, Kanton Basel-Landschaft → Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion → Amt für Gesundheit → Gesundheitsförderung → [rundum zwäg bl](#) → Aktion trink Wasser → Getränkeflyer: Wasser – das beste Getränk für Kinder – erhältlich in **12 Sprachen**
- **Bilderbuch Wassergeschichte «Das reinste Vergnügen»** (2014), [Gesundheitsförderung Schweiz](#) → Bevölkerung → Produkte und Dienstleistungen → Ernährung und Bewegung → Wassergeschichte
- **Ernährungsspass im Familienalltag** – Ideen für ausgewogene und nachhaltige Ernährung mit Kindern (2017), [RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung](#) → Gesunde Schulen → Bewegung und Ernährung → Purzelbaum Schweiz → Elternbroschüren → Ernährungsspass im Familienalltag
- **App Kind & Essen**, [Stiftung Kindergesundheit](#) und Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (Deutschland)
- **Informationen zu Allergieprävention, Allergien und Intoleranzen**, Allergiezentrum Schweiz aha
- **Plattform kindergesundheit-info.de** – Informationsportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Deutschland) mit zahlreichen Informationen, alltagsnahen Empfehlungen, Infografiken und Tipps unter anderem zu Themen wie Ernährung, Schlafen, Spielen und Medien für Eltern und Fachkräfte.

Bewegung ab dem 2. Lebensjahr

- **Bewegungsempfehlungen für Säuglinge, Kleinkinder und Kinder im Vorschulalter** (2016), Institut für Sportwissenschaft der Universität Lausanne im Auftrag der Gesundheitsförderung Schweiz, [Netzwerk Gesundheit und Bewegung \(hepa\)](#) → Bewegungsempfehlungen
- **Bewegungstipps für Kinder im Alter von 18 Monaten bis 6 Jahren** (2016), [PAPRICA \(Physical Activity Promotion Care\)](#) → Particulier → Petite enfance – Broschüren erhältlich auf Deutsch und in weiteren 8 Sprachen
- **Bewegungstipps in Bildern: Burzelbaum Fotobox**, [Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt / Medizinische Dienste](#) → Über uns → Programme → Gesundheit im Frühbereich → Burzelbaum Fotobox – mit Infos in **11 Sprachen**
- **Bewegungstipps 0-4 Jahre** (2012), Mütter- und Väterberatung Kanton Luzern / [migesplus.ch](#) → Publikationen → Ernährung & Bewegung → Bewegung 0-4 Jahre – erhältlich in **4 Sprachen**
- **Bewegungstipps für Kinder ab einem Jahr**, [Bewegter Lebensstart](#) → Für Eltern mit Kleinkindern → Bewegung → ab 1 Jahr
- **Bebildeter Flyer mit Bewegungsideen für Kleinkinder**, Ostschweizerischer Verein für das Kind (OVK) / [migesplus.ch](#) → Publikationen → Ernährung & Bewegung → Bewegungsflyer
- **Informationen und Kurzfilm Spielen : Für Kinder immer Hauptsache**, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BzgA (Deutschland), Plattform [kindergesundheit-info.de](#) → Infomaterial & Service → Filme → Spielen / → Themen → Spielen – Film in **5 Sprachen**

Ernährung und Bewegung ab dem 2. Lebensjahr

- **Broschüre Gesunder Start ins Leben** (2014), mit Informationen zu den Themen Ernährung, Bewegung und Gesundheit für Eltern von Säuglingen und Kleinkindern bis 5 Jahre, [Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt / Medizinische Dienste](#) → Körper → Schwangerschaft & Kindesentwicklung → Wachstum und Entwicklung → Broschüre Gesunder Start – erhältlich in **12 Sprachen**
- **Broschüre Schwung im Alltag** für Eltern und Betreuungspersonen mit Tipps und Empfehlungen zu den Themen Essen und Trinken, Bewegung, Pausen und Achtsamkeit (2014), [Gesundheitsförderung Schweiz](#) → Bevölkerung → Produkte und Dienstleistungen → Ernährung und Bewegung → Schwung im Alltag
- **Broschüre Bewegungsspass im Familienalltag** – Ideen für vielseitige Bewegung und genussvolle Ernährung mit Kindern (2017), [RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung](#) → Gesunde Schulen → Bewegung und Ernährung → Purzelbaum Schweiz → Elternbroschüren → Bewegungsspass im Familienalltag
- **Merkblatt Ernährung und Bewegung für Kinder** (2014), [Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt / Medizinische Dienste](#) → Ernährung → Altersgerechte Ernährung → Merkblatt – Ernährung und Bewegung für Kinder – erhältlich in **8 Sprachen**