



Informationsmaterialien, Broschüren und Links für Eltern: Ernährung und Bewegung in der Schwangerschaft

Ernährung in der Schwangerschaft

- [Ernährung rund um Schwangerschaft und Stillzeit](#) (2015), [Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV](#) → Lebensmittel und Ernährung → Ernährung → Lebensphasen und Ernährungsformen → Schwangere und Stillende → Publikationen
- [Kurzversion Ernährung rund um Schwangerschaft und Stillzeit](#) (2016), [Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV](#) → Lebensmittel und Ernährung → Ernährung → Lebensphasen und Ernährungsformen → Schwangere und Stillende → Publikationen – erhältlich in **14 Sprachen**
- [Fragen und Antworten zur Ernährung rund um Schwangerschaft und Stillzeit](#) (2016), [Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV](#) → Lebensmittel und Ernährung → Ernährung → Lebensphasen und Ernährungsformen → Schwangere und Stillende → Im Detail
- [Merkblatt «Ernährung während der Schwangerschaft»](#) (2015), [Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE](#) → Ich und du → Essen und Trinken → Von Jung bis Alt → Schwangerschaft Stillzeit 1. Lebensjahr
- [Buch «Mutter und Kind»](#) – Ernährung während Schwangerschaft, Stillzeit und erstes Lebensjahr (2011), [Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE](#) → Ich und du → Essen und Trinken → Von Jung bis Alt → Schwangerschaft Stillzeit 1. Lebensjahr
- [Merkblatt «Vegetarische Ernährung»](#) (2015), [Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE](#) → Ich und du → Essen und Trinken → Beliebte Themen → Vegetarische Ernährung
- [Broschüre Schwangerschaft und Alkohol/Tabak: Gut zu wissen](#) (2017), [Sucht Schweiz](#) → Infomaterialien → Frauen → Broschüre Schwangerschaft und Alkohol/Tabak – erhältlich in **9 Sprachen**
- [Broschüre «Abenteuer Schwangerschaft»](#) mit Informationen über die Schwangerschaft von der Planung bis zur Geburt u.a. zu Ernährung und Bewegung (2016), [Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt / Medizinische Dienste](#) → Körper → Schwangerschaft & Kindesentwicklung → Schwangerschaft → Broschüre «Abenteuer Schwangerschaft»
- [App Schwanger & Essen](#), Kompetenzzentrum für Ernährung, Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten und Stiftung Kindergesundheit (Deutschland)
- [Informationen zu Allergien und Intoleranzen](#), Allergiezentrum Schweiz aha!

Bewegung in der Schwangerschaft

- **Ernährung rund um Schwangerschaft und Stillzeit** (2015) mit **Tipps zum Thema Bewegung**, [Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV](#) → Lebensmittel und Ernährung → Ernährung → Lebensphasen und Ernährungsformen → Schwangere und Stillende → Publikationen
- **Kurzversion Ernährung rund um Schwangerschaft und Stillzeit** (2016) mit **Tipps zum Thema Bewegung**, [Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV](#) → Lebensmittel und Ernährung → Ernährung → Lebensphasen und Ernährungsformen → Schwangere und Stillende → Publikationen – erhältlich in **14 Sprachen**
- **Bewegungsempfehlungen für Erwachsene** (2013), [Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz](#) (hepa.ch) → Bewegungsempfehlungen
- **Fitnesskurse in der Schwangerschaft**, www.buggyfit.ch
- **Fit durch die Schwangerschaft**, [Netzwerk Gesund ins Leben des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft](#) (Deutschland) → Für Fachkräfte → Medien / Materialien → Schwangerschaft → Flyer und Poster «Fit durch die Schwangerschaft»
- **Sport in der Schwangerschaft**, Deutsche Sporthochschule Köln (DSHS), [Arbeitskreis Sport in der Schwangerschaft](#), Informations- und Serviceportal zum Thema Sport in der Schwangerschaft