

Ihre Vorteile der App-Trilogie

Informativ

Schwanger und Salami? Kind und Allergie? Alle Fakten zu gesunder Ernährung und Bewegung.

Wissenschaftlich

Das raten die Experten! Die Informationen basieren auf den Handlungsempfehlungen des Netzwerks Gesund ins Leben.

Unterhaltsam

Steigern Sie die Vorfreude auf Ihr Baby und genießen Sie den Alltag mit Kind.

Interaktiv

Profil erstellen, Erinnerung für Vorsorge und Impfung, Übersicht zu Gewicht und Ernährung.

Praktisch

Offline nutzbar. Schnelle Infos zu Ernährung und Gesundheitsförderung bei Schwangeren, Babys und Kindern.

Benutzerfreundlich

Übersichtlich und gut strukturiert: schnell in nur wenigen Schritten zur gesuchten Info.

Sicher

Keine Weitergabe personenbezogener Daten an Dritte! Die Apps sind frei von Werbung und nicht kommerziell.

Umfassend

Die 3 Apps bauen inhaltlich aufeinander auf und sind technisch miteinander verknüpft.

Kontakt und Ansprechpartner



Kern - Kompetenzzentrum für Ernährung

Am Gereuth 4
85354 Freising
Tel.: 08161 - 71 27 76
schwanger-essen@familie-gesund-ernaehrt.de
www.kern.bayern.de



Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie

aid infodienst
Heilsbachstraße 16
53123 Bonn
Tel.: 0228 - 84 99 0
baby-essen@familie-gesund-ernaehrt.de
www.gesund-ins-leben.de



Stiftung Kindergesundheit

Lindwurmstr. 4
c/o Dr. von Haunersches Kinderspital
80337 München
Tel.: 089 - 44 00 57 93 3
kind-essen@familie-gesund-ernaehrt.de
www.kindergesundheit.de



Gefördert durch



Redaktion: OPUS Marketing GmbH
Gestaltung & Druck: OPUS Marketing GmbH
Bildnachweis: © shutterstock

Die App-Trilogie

Schwanger & Essen

Baby & Essen

Kind & Essen



Stand: September 2015

Schwanger & Essen



Infos + Download

- Von Woche 1 bis 40
- Expertenwissen & Videos
- Interaktive Funktionen
- Für Frauen mit Kinderwunsch & Schwangere



Zeitstrahl:
Schwangerschaftswochen

Ernährungswissen:
Empfehlungen, Infos

Checks: Ernährung,
Bewegung, Gewicht,
Wohlbefinden

Videos:
Experten-Interviews,
Schwangeren-Workout

Rubbelkalender:
Extra-Tipps, Rezepte



KERN Kompetenzzentrum
für Ernährung
Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

Ernährung in der Schwangerschaft

Die App begleitet Sie ab Kinderwunsch und in den 40 Schwangerschaftswochen mit Infos, Fachwissen und Tipps! Erstellen Sie Ihr eigenes Profil, entdecken Sie das Schwangeren-Workout und die Experten-Interviews. Die App beinhaltet aktuelles Wissen anerkannter Psychologen, Ernährungsmediziner, Hebammen und Sportwissenschaftler. Viel Spaß mit den Features und Extras!

1. Woche

9. Monat

Baby & Essen



Infos + Download

- Stillen, Muttermilch & Co.
- Babyernährung
- Breikalkulator & Rezepte
- Still-Mamas, Säuglinge, junge Väter



Monatsübersicht:
Tipps und Infos für
das erste Lebensjahr

Babynahrung: Stillen, Säug-
lingsmilch und Babybrei

Zusatz-Themen: Entwick-
lungsschritte des Babys

Checks: Allergien,
Reif-für-Brei, Vorsorge

Interaktiv: Breikalkulator
mit individuellen Rezepten

Papa-Modus:
Tipps für den Vater



Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie

Stillzeit und Babyernährung

So wird der Alltag mit Baby leicht! Die App gibt stillenden Müttern und engagierten Vätern wertvolle Tipps und Infos rund um Babyernährung, Stillen, Säuglingsmilch, Babybrei und Füttern. Für jeden Entwicklungsschritt Ihres Babys gibt es praktisches Fachwissen. Mit dem Breikalkulator stellen Sie individuelle Rezepte zusammen. Väter aufgepasst: Im Papa-Modus erfahren Sie, wie Sie unterstützen können!

1 Jahr

Kind & Essen



Infos + Download

- Ernährungsinfos für Kinder
- Rezepte, Infos, Tipps
- Junge Familien, Kinder von 1 bis 3
- Fachwissen zum gesunden Aufwachsen



Profil: Individuelle
Anpassung an Ihr Kind

Zeitleiste:
Monat 12 bis 36

Ernährungscheck:
Übersicht, Infos, Tipps

Fakten: Ernährung,
Kindergesundheit

Erinnerungsfunktion:
Termine und Vorsorge

Extras: Rezepte,
Tipps, News, FAQ



**STIFTUNG
KINDER
GESUNDHEIT**
www.kindergesundheit.de
Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

Familienessen mit Kindern bis 3 Jahre

Experten-Tipps und Infos rund um die Ernährung für Kleinkinder in einer App! Im Alter von 1 bis 3 Jahre macht Ihr Kind wichtige Entwicklungsschritte. Richtige Ernährung, Bewegung und ein gesunder Lebensstil ermöglichen gesundes Aufwachsen. Erfahren Sie alles über Rezepte, Ernährung und Kindergesundheit! Nutzen Sie die interaktiven Funktionen der App für den Alltag!

2 Jahre

3 Jahre