

Neuer Bio-Ernährungsratgeber für Familien

geschrieben von Redakteur | April 16, 2021



Rezepte und Tipps für einen guten Speiseplan kostenfrei bestellbar

Ob für Schwangerschaft, Stillzeit, im ersten Lebensjahr oder später in Kita, Schule und Ausbildung: Der neue Bio-Ernährungsratgeber für Familien gibt Tipps für einen guten Speiseplan, passend zu jedem Lebensabschnitt. Die Broschüre kann unter www.ble-medianservice.de kostenfrei heruntergeladen oder als Print-Variante bestellt werden.

Unterstützung für junge Familien

Die meisten werdenden Eltern machen sich viele Gedanken über die „richtige“ Ernährung ihres Kindes. Um Mütter und Väter dabei zu unterstützen und gleichzeitig für eine nachhaltige und klimafreundliche Ernährung zu sensibilisieren, gibt es nun den neuen Bio-Ernährungsratgeber für Familien. Er gibt Anregungen für verschiedene Lebensphasen – von Schwangerschaft bis hin zur Ausbildungszeit. Doch geht es nicht nur um Ernährung, sondern auch darum, wie Eltern den Dreiklang „Ernährung, Bewegung, Entspannung“ in den kindlichen Alltag integrieren können. Dabei lernen auch die Erwachsenen noch,

wie sie ihren eigenen Lebensstil gesünder gestalten können.



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

BÖLN

Bundesprogramm Ökologischer Landbau
und andere Formen nachhaltiger
Landwirtschaft

Der Bio- Ernährungsratgeber für Familien



[oekolandbau.de](https://www.oekolandbau.de)

[bmel.de](https://www.bmel.de)  

Rezepte, Tipps zum Umgang mit Süßem oder Hinweise fürs Kochen in der Schule

Der Bio-Familienratgeber bietet Anregungen, wie Eltern die Ernährung und die Mahlzeiten ihrer Kinder gestalten können – inklusive wertvoller Tipps zu Süßigkeiten und Snacks. Außerdem enthält er Rezepte für jede Altersgruppe. Einige davon kommen von den BIO-Spitzenköchen und -köchinnen. Sie zeigen anschaulich, was Bio-Produkte in der Ernährung so wertvoll macht. Und mehr noch: Der Ratgeber gibt Tipps für ein optimales Speisen- und Getränkeangebot in Schulen und Hinweise, wie Schulen Kinder für gesundes Kochen begeistern können.

Praxistauglich mit Expertise anerkannter Ernährungsinstitutionen

In den praktischen Ratgeber ließ die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) ihr ganzes Fachwissen aus verschiedenen Ernährungsbereichen einfließen: Herausgegeben wird der Ratgeber vom Bundesprogramm Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN). Alle Empfehlungen basieren auf den neuesten Forschungsergebnissen anerkannter Ernährungsinstitutionen und sind unter anderem in Zusammenarbeit mit dem Netzwerk „Gesund ins Leben“ im Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) entstanden. Der Ratgeber ist außerdem Teil des nationalen Aktionsplans „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“.

Der Bio-Familienratgeber steht unter der Bestellnummer 3420 kostenfrei im [BLE-Medienservice](#) zum Download oder zur Bestellung bereit. Alternativ kann er auch per E-Mail an

publikationen@bundesregierung.de angefordert werden.

Quelle: [Pressemitteilung BLE](#)