

## Quellen: Sammelkarten und Info-Hefte

Das Literaturverzeichnis der Quellen aus den Anfangsglück So geht's-Sammelkarten und den Info-Heften ist für alle Phasen (Schwangerschaft, Stillzeit, Beikost, Familienkost, Phasenübergreifend) zusammengefasst.

### Bücher, Zeitschriften, Handouts

Abou-Dakn, M., Alexy, U., Beyer, K., Cremer, M., Ensenauer, R., Flothkötter, M., Geene, R., Hellmers, C., Joisten, C., Koletzko, B., Mata, J., Schiffner, U., Somm, I., Speck, M., Weißenborn, A. & Wöckel, A. (2022). *Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter*. Monatsschrift Kinderheilkunde, 171(S1), 7–27. <https://doi.org/10.1007/s00112-022-01519-3>

BLE. (2017). *Listeriose und Toxoplasmose – Sicher essen in der Schwangerschaft*. Netzwerk Gesund ins Leben. Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung.

BLE. (2018). *Essen und Trinken in der Schwangerschaft. Das Beste für mich und mein Baby*. Netzwerk Gesund ins Leben. Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung.

BLE. (2018). *Ernährung von Säuglingen – Referentenhandbuch zur Multiplikatorenfortbildung*. Netzwerk Gesund ins Leben. Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung. [https://www.gesund-ins-leben.de/fileadmin/resources/files/PDFs/fortbildung\\_schwangere\\_handbuch\\_3745.pdf](https://www.gesund-ins-leben.de/fileadmin/resources/files/PDFs/fortbildung_schwangere_handbuch_3745.pdf)

BLE (2021). *Ernährung und Bewegung in der Schwangerschaft – Handbuch für Referierende zur Fortbildung von Multiplikator\*innen*. Netzwerk Gesund ins Leben. Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung. [https://www.gesund-ins-leben.de/fileadmin/resources/files/PDFs/fortbildung\\_schwangere\\_handbuch\\_3745.pdf](https://www.gesund-ins-leben.de/fileadmin/resources/files/PDFs/fortbildung_schwangere_handbuch_3745.pdf)

BLE (2022). *Das beste Essen für Babys*. Netzwerk Gesund ins Leben. Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung. 10. Auflage. <https://www.ble-medienservice.de/0329-10-das-beste-essen-fuer-babys.html>

BLE. (2023). *Basiswissen Stillen. Eltern praxisnah informieren und begleiten*. Netzwerk Netzwerk Gesund ins Leben. Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung. <https://www.ble-medienservice.de/basiswissen-stillen.html>

BMEL (2020). *Kompass Ernährung. Essen ist fertig! Mit Kindern kochen und essen*. Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft. [https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/Kompassernaehrung/kompass-ernaehrung-1-2020.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=7](https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/Kompassernaehrung/kompass-ernaehrung-1-2020.pdf?__blob=publicationFile&v=7)

elacta. (2021). *Handout: Stillpositionen*. Laktation & Stillen. European Lactation Consultants Alliance (elacta). [https://cdn.website-editor.net/fbecae35f0d04078b90baf90c3032ed5/files/uploaded/Handout\\_2021-1\\_DE\\_Stillpositionen-Web.pdf](https://cdn.website-editor.net/fbecae35f0d04078b90baf90c3032ed5/files/uploaded/Handout_2021-1_DE_Stillpositionen-Web.pdf)

Koletzko, B., Cremer, M., Flothkötter, M., Gräf, C., Hauner, H., Hellmers, C., Kersting, M., Krawinkel, M. B., Przyrembel, H., Röbl-Mathieu, M., Schiffner, U., Vetter, K., Weißenborn, A. & Wöckel, A. (2018). Diet and Lifestyle Before and During Pregnancy – Practical Recommendations of the Germany-wide Healthy Start – Young Family Network. *Geburtshilfe und Frauenheilkunde*, 78(12), 1262–1282. <https://doi.org/10.1055/a-0713-1058>

Koletzko, B., Bauer, C., Cierpka, M., Cremer, M., Flothkötter, M., Gräf, C., Heindl, I., Hellmers, C., Kersting, M., Krawinkel, M. B., Przyrembel, H., Vetter, K., Weißenborn, A. & Wöckel, A. (2016). *Ernährung und Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen*. Monatsschrift Kinderheilkunde, 164(9), 771–798. <https://doi.org/10.1007/s00112-016-0147-2>

Nehlsen, E. (2014). *Allheil- und Wundermittel*. Deutsche Hebammen Zeitschrift. 1. Lebensjahr. [https://www.dhz-online.de/no\\_cache/archiv/archiv-inhalt-heft/archiv-detail-leseprobe/artikel/allheil-und-wundermittel/](https://www.dhz-online.de/no_cache/archiv/archiv-inhalt-heft/archiv-detail-leseprobe/artikel/allheil-und-wundermittel/)

Netzwerk Gesund ins Leben. (2023). *Muttermilch to go*. Netzwerk Gesund ins Leben. Nationale Stillkommission. <https://www.ble-medienservice.de/0717-1-umgang-mit-muttermilch.html>

Obstetricians and Gynecologists (ACOG). (2021). *Your Pregnancy and Childbirth: Month to Month*. American College of Obstetricians and Gynecologists Women's Health Care Physicians. Seventh Edition. <https://www.acog.org/store/products/patient-education/books/your-pregnancy-and-childbirth-seventh-edition>

Van den Berg, B., Cremer, M., Flothkötter, M., Koletzko, B., Krämer, N., Krawinkel, M. B., Lawrenz, B., Przyrembel, H., Schiffner, U., Splieth, C. H., Vetter, K. & Weißenborn, A. (2021). *Kariesprävention im Säuglings- und frühen Kindesalter*. Monatschrift Kinderheilkunde, 169(6), 550–558. <https://doi.org/10.1007/s00112-021-01167-z>

## Webseiten

Akinternet. (2017). *Hungerzeichen*. AFS Stillen. Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) – Bundesverband e.V. <https://www.afs-stillen.de/fuer-muetter/fragen-und-antworten/attachment/hungerzeichen/> (abgerufen 10.2023)

BfR. (o.D.). *Empfehlungen zur Stilldauer - Einführung von Beikost*. Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR). [https://www.bfr.bund.de/de/empfehlungen\\_zur\\_stilldauer\\_\\_\\_einfuehrung\\_von\\_beikost-54044.html](https://www.bfr.bund.de/de/empfehlungen_zur_stilldauer___einfuehrung_von_beikost-54044.html) (abgerufen 10.2023)

BMG. (2021). *Gesund leben. Ernährung in der Schwangerschaft*. (2021). [gesund.bund.de](https://gesund.bund.de). Bundesministerium für Gesundheit (BMG). <https://gesund.bund.de/schwangerschaft-ernaehrung> (abgerufen 10.2023)

BzgA. (o.D.). *Rund ums Kind. Ernährung*. Kindergesundheit-info.de. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA). <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/> (abgerufen 10.2023)

BzgA. (2020). *Die Schwangerschaft*. Familienplanung.de. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA). <https://www.familienplanung.de/uebersicht/> (abgerufen 10.2023)

BzgA. (2020). *Nach der Geburt*. Familienplanung.de. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA). <https://www.familienplanung.de/schwangerschaft/nach-der-geburt/> (abgerufen 10.2023)

BZfE. (2023). *Ernährungspyramide: Wie groß ist eine Portion?*. Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). <https://www.bzfe.de/ernaehrung/die-ernaehrungspyramide/die-ernaehrungspyramide-eine-fuer-alle/ernaehrungspyramide-wie-gross-ist-eine-portion/#:~:text=Eine%20Portion%20entspricht%20dabei%20einer,ein%20Glas%20oder%20eine%20Scheibe.> (abgerufen 10.2023)

BZfE. (o.D.). *Gesund, nachhaltig und preiswert?* (o. D.). Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/orientierung-beim-einkauf/gesund-nachhaltig-und-preiswert/> (abgerufen 10.2023)

BZfE. (2022). *Vitamin-K-Gabe für Säuglinge empfohlen*. Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). <https://www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2022/juni/vitamin-k-gabe-fuer-saeuglinge-empfohlen/>

DGE. (o.D.). *Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE*. Deutsche Gesellschaft für Ernährung. DGE. <https://www.dge.de/gesund-ernaehrung/dge-ernaehrungsempfehlungen/10-regeln/> (abgerufen 10.2023)

DGE. (o.D.). *Referenzwert Ballaststoffe*. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/ballaststoffe/> (abgerufen 10.2023)

DGKJ. (2021). *Gesunde Zähne für mein Kind. Elterninformation der DGKJ*. Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ). [https://www.dgkj.de/fileadmin/user\\_upload/images/Elternseite/Elterninformationen/DGKJ\\_GesundeZ%C3%A4hne\\_22.pdf](https://www.dgkj.de/fileadmin/user_upload/images/Elternseite/Elterninformationen/DGKJ_GesundeZ%C3%A4hne_22.pdf) (abgerufen 10.2023)

diabetesDE. (2017). *Die Teller-Methode*. diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe. <https://www.diabetesde.org/teller-methode> (abgerufen 10.2023)

EISL. (o.D.). *Fachinformationen*. Europäisches Institut für Stillen und Laktation. <https://www.stillen-institut.com/de/fachinformationen.html> (abgerufen 10.2023)

FKE. (2021). *Der Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr*. Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE). FKE Shop. <https://www.fke-shop.de/produkt/empfehlungen-fuer-die-ernaehrung-von-saeuglingen/> (abgerufen 10.2023)

Gätjen, E. (2022). *Kühlschrankkarten für die tägliche Arbeit in der Kindertagespflege*. Bundesverband für Kindertagespflege e. V. <https://www.bvkt.de/media/kuehlschrankkarten.pdf> (abgerufen 10.2023)

Icking, J. (2022). *Wie esse ich gesund?* Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). <https://www.bzfe.de/was-wir-essen-blog/blog-archiv/april-2022/gesund-essen/> (abgerufen 10.2023)

Italianer, M. F., Naninck, E. F. G., Roelants, J. A., van der Horst, G. T. J., Reiss, I. K. M., Goudoever, J. B. V., Joosten, K. F. M., Chaves, I., & Vermeulen, M. J. (2020). Circadian Variation in Human Milk Composition, a Systematic Review. *Nutrients*, 12(8), 2328. <https://doi.org/10.3390/nu12082328> (abgerufen 10.2023)

IQWiG. (2023). *Wie kann ich meinen Eisenbedarf decken?*. gesundheitsinformation.de. Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). <https://www.gesundheitsinformation.de/wie-kann-ich-meinen-eisenbedarf-decken.html> (abgerufen 10.2023)

Kunz, A. (2019). *Kinderrechte rund um den Esstisch*. Deutscher Kinderschutzbund Landesverband Hessen. <https://www.verbraucherzentrale-hessen.de/sites/default/files/2019-10/Kinderrechte%20rund%20um%20den%20Esstisch%20Kinderwuschutzbund%20Hessen%20.pdf> (abgerufen 10.2023)

Müller, C. (2023). *Wenn Kinder kein Gemüse mögen. Kein Grund zum Verzweifeln*. Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). <https://www.bzfe.de/tipps-fuer-kleine-gemuesemuffel/> (abgerufen 10.2023)

Netzwerk Gesund ins Leben. (o.D.). *Familien vor und in der Schwangerschaft*. Netzwerk Gesund Ins Leben. Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). <https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkreise/familien-vor-und-in-der-schwangerschaft/> (abgerufen 10.2023)

Netzwerk Gesund Ins Leben. (o.D.). *Fit durch die Schwangerschaft*. Netzwerk Gesund Ins Leben. Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). <https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/fit-durch-die-schwangerschaft/> (abgerufen 10.2023)

Netzwerk Gesund ins Leben. (o.D.). *Stillvorbereitung*. (o. D.). Netzwerk Gesund Ins Leben. Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). <https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/fit-durch-die-schwangerschaft/stillvorbereitung/> (abgerufen 10.2023)

Netzwerk Gesund leben. (o.D.). *Gesund leben in der Stillzeit*. (o. D.). Netzwerk Gesund Ins Leben. Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). <https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkreise/gesund-leben-in-der-stillzeit/> (abgerufen 10.2023)

Netzwerk Gesund ins Leben. (o.D.). *Alles für die Stillzeit*. Netzwerk Gesund Ins Leben. Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). <https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/alles-fuer-die-stillzeit/> (abgerufen 10.2023)

Netzwerk Gesund Ins Leben. (o.D.). *Bestens unterstützt durchs 1. Lebensjahr*. Netzwerk Gesund Ins Leben. Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). <https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkreise/bestens-unterstuetzt-durchs-1-lebensjahr/> (abgerufen 10.2023)

Netzwerk Gesund leben. (o.D.). *Das 1. Lebensjahr*. Netzwerk Gesund Ins Leben. Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). <https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/das-1-lebensjahr/> (abgerufen 10.2023)

Netzwerk Gesund Ins Leben. (o.D.). *Ernährung und Bewegung für Kleinkinder*. Netzwerk Gesund Ins Leben. Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). <https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkreise/ernaehrung-und-bewegung-fuer-kleinkinder/> (abgerufen 10.2023)

Netzwerk Gesund Ins Leben. (o.D.). *Für Sie und ihr Kleinkind*. Netzwerk Gesund Ins Leben. Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). <https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/fuer-sie-und-ihr-kleinkind/> (abgerufen 10.2023)

Netzwerk Gesund Ins Leben. (o.D.). *Aktuelle Meldungen*. Netzwerk Gesund Ins Leben. Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). <https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkreise/newsletter/aktuelle-meldungen/> (abgerufen 10.2023)

NZFH (2022). *Neu im Familienportal: Checklisten rund um die Geburt*. Nationales Zentrum Frühe Hilfen. <https://www.elternsein.info/aktuelle-meldungen/nachrichten-detailseite/news/neu-im-familienportal-checklisten-rund-um-die-geburt/> (abgerufen 10.2023)

Verbraucherzentrale NRW. (2023). *Kinderlebensmittel: Extrawurst für den Nachwuchs?*. Verbraucherzentrale NRW. <https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/kinderlebensmittel-extrawurst-fuer-den-nachwuchs-10725> (abgerufen 10.2023)

WHO (2022). *Nahrungsmittel für Säuglinge und Kleinkinder: ein Grund zur Besorgnis?*. World Health Organization (WHO). <https://www.who.int/europe/de/news/item/03-08-2022-foods-for-infants-and-young-children--a-matter-of-concern> (abgerufen 10.2023)

## Videos

Bundeszentrum für Ernährung. (2022). *Hautkontakt nach der Geburt* [Video]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=w5NFI\\_WStH8](https://www.youtube.com/watch?v=w5NFI_WStH8) (abgerufen 10.2023)

Global Health Media. (o.D.). *Attaching Your Baby at the Breast*. Global Health Media Project. <https://globalhealthmedia.org/videos/das-anlegen-des-babys-an-die-brust/?portfolioCats=156> (abgerufen 10.2023)

Global Health Media. (o.D.). *Breastfeeding positions*. Global Health Media Project. <https://globalhealthmedia.org/videos/breastfeeding-positions/> (abgerufen 10.2023)

Global Health Media. (o.D.). *How to Express Breastmilk*. Global Health Media Project. <https://globalhealthmedia.org/videos/breastfeeding-positions/> (abgerufen 10.2023)

Global Health Media. (o.D.). *Breastfeeding in the First Hours*. Global Health Media Project. <https://globalhealthmedia.org/videos/breastfeeding-positions/> (abgerufen 10.2023)