

Presseinformation

pala-verlag gmbh
Postfach 11 11 22
64226 Darmstadt
Telefon: 06151/2 3028
Fax: 06151/ 292713
E-Mail: info@pala-verlag.de
Internet: www.pala-verlag.de

Für einen gesunden Start ins Leben

Vegetarisches Essen ist gut für die Umwelt, das Klima und die eigene Gesundheit. Aber dürfen auch Schwangere und Stillende auf Fleisch verzichten? Und bekommen Babys mit vegetarischen Breien wirklich alle Nährstoffe, die sie brauchen? Irmela Erckenbrecht gibt in ihrem Buch »Das vegetarische Baby«, erschienen im pala-verlag, allen, die ihrem Baby einen fleischlosen und gesunden Start ins Leben geben möchten, dazu einen Leitfaden an die Hand. Es informiert kompetent und gut verständlich über die Vorteile der vegetarischen Vollwertkost und den besonderen Nährstoffbedarf in der Schwangerschaft und Stillzeit. Praktische Lebensmittellisten und über 100 Rezepte helfen dabei, den Bedarf in diesen Monaten auch wirklich zu decken.

Dann ist das Baby an der Reihe: Hier geht es um Muttermilch und Flaschenkost, Tipps zum Stillen und zum allmählichen Übergang zur Löffelkost sowie um die besten Möglichkeiten, Allergien vorzubeugen. Mit den rund 80 Rezepten ist es kinderleicht, ausgewogene Babymahlzeiten zusammenzustellen und selbst zu kochen.

Dieser Ratgeber begleitet junge Eltern, die ein Kind erwarten oder gerade bekommen haben, – egal ob Sie schon länger fleischlos glücklich sind oder sich jetzt entschlossen haben, bewusster zu essen. So kommen sie sicher durch diese aufregende Zeit voller Fragen und Unsicherheiten, aber auch voller Glücksmomente.

(1390 Zeichen)

Irmela Erckenbrecht:
Das vegetarische Baby
Schwangerschaft – Stillzeit – Erstes Lebensjahr
pala-verlag, Darmstadt, 2012
200 Seiten, Hardcover, 16,00 Euro
ISBN: 978-3-89566-308-6
gedruckt auf 100 % Recyclingpapier



Gerne können Sie von uns die Coverabbildung und den Presstext in Dateiform erhalten.

Bitte senden Sie dazu eine E-Mail an: katrin.kolb@pala-verlag.de

Bitte schicken Sie Ihren Beleg an:

pala-verlag, Presseabteilung, Postfach 11 11 22, 64226 Darmstadt