

# Sitemap

- **Wissen**
  - **Ernährung-inf**
    - **Allgemein**
      - **Diabetes vorbeugen und Klima schützen**
      - **BZfE-Ernährungspyramide**
      - **Jetzt zum 5. BZfE-Forum anmelden!**
      - **Checkpoint Ernährung**
      - **Forsa-Studie liefert Zahlen und Fakten zu Corona-Pfunden**
      - **DGE veröffentlicht Positionspapier zur nachhaltigeren Ernährung**
      - **BMEL-Ernährungsreport 2021**
      - **Grundlagenforschung, Ernährungsberater-App und neue Lebensmittel**
      - **Der Speiseplan von morgen - alternative Eiweißquellen**
      - **Vitamin D und COVID-19**
      - **14. DGE-Ernährungsbericht veröffentlicht**
      - **Schnell und gesund kochen**
      - **Neuaufgabe der DGE-Beratungsstandards**
      - **4. BZfE-Forum: Drei Tage konstruktiver Austausch über unser Ernährungssystem der Zukunft**
      - **Bewusst essen - Vielfältig und nachhaltig**
      - **Gesundes Abnehmen**
      - **#ichbininform auf der IGW 2020**
      - **Nationales Diabetesinformationsportal [www.diabinfo.de](http://www.diabinfo.de)**
      - **Ein Fest für die Sinne - Wohlfühlen mit Genuss!**
      - **Gesund genießen mit IN FORM**
      - **Tag des Deutschen Butterbrotes**
      - **Tag der offenen Tür 2019 im Bundesernährungsministerium**
      - **Erforscht oder erfunden? Ernährungsmythen aufgedeckt.**
      - **Schnelle Küche im Urlaub**
      - **3. BZfE-Forum: Mehr oder weniger?!**
      - **Einfach leichter essen, mit Genuss und ohne Hunger**
      - **"Lebensjahre in Gesundheit - was leistet die Ernährung?" 56. DGE-Kongress in Gießen**
      - **24. Kongress "Armut und Gesundheit" 2019**
      - **IN FORM auf der Internationalen Grünen Woche 2019**
      - **Gesund essen, mehr bewegen**
      - **Gesund mit guten Darmbakterien**
      - **Essen unterwegs - einfach, lecker, vielfältig**

- **IN FORM auf der Frankfurter Buchmesse 2018**
- **IN FORM bei der Bundesregierung in Berlin**
- **Grillen - Genuss pur vom Rost**
- **Gesunder Genuss macht glücklich**
- **Rhabarber und Vanille zum Frühlingsanfang**
- **Gute Zahngesundheit durch ausgewogene Ernährung**
- **Brainfood - gesundes Essen für ein fittes Gehirn**
- **Nahrungsergänzung**
- **Gluten-frei für alle?**
- **Erfrischend, kreativ, praxisnah**
- **2. Bonner Ernährungstage**
- **"Vom Wissen zum Handeln" - Publikumspreis geht an "KitchenKompass"**
- **"Diabetes"-Filme informieren über die Krankheit**
- **Abwehrkräfte stärken mit gutem Essen und viel Bewegung**
- **Auftakt "Acker & Teller"**
- **Alltagstaugliche Tipps gegen Übergewicht**
- **Wie sind die Deutschen mit Nährstoffen versorgt?**
- **Die DGE-Lebensmittelpyramide**
- **"Der Mensch ist was er isst" - DGE-Kongress in Fulda**
- **Die 10 Regeln der Ernährung**
- **Tag der gesunden Ernährung 2020**
- **Die Kunst des Grillens**
- **Die süßen Versuchungen**
- **Ernährungstrend: Vegan**
- **Essen und Trinken unterwegs**
- **Von Adipositas bis Zöliakie - wie Ernährung Krankheiten beeinflusst**
- **Fasten - Auszeit für Körper und Geist**
- **Gesundheit in Deutschland**
- **Die 10 wichtigsten Hygienetipps in der Küche**
- **Immunsystem stärken - die besten Tipps**
- **Informationsportal rund um Allergien**
- **Kann Essen zur Sucht werden?**
- **Lebensmittelallergien und Unverträglichkeiten**
- **Nahrungsergänzungsmittel in besonderen Lebenslagen**
- **Orthorexie: Wenn gesund essen zum Zwang wird**
- **Regelmäßig Fisch auf den Tisch**
- **Referenzwerte für Natrium, Chlorid und Kalium aktualisiert**
- **Richtig Trinken im Alltag und beim Sport**
- **Start des Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)**
- **Ernährung bei Krebs**
- **Vegetarisch essen**
- **Vollwertigkeit: Was steckt dahinter?**
- **Lebensmittelintoleranzen - wenn der Bauch rumort**
- **WHO-Bericht zu Zivilisationskrankheiten**
- **Weltgesundheitstag 2016 zum Thema "Diabetes"**

- **Wissenschaftliche Expertise für unterwegs**
- **WHO Studie: So gesund ist Deutschland**
- **BLE-Fachforum "Ernährung im Wandel"**
- **Gesundheits-Quiz**
- **Ernährungsmythen-Quiz**
- **Kinder-Jugendliche**
  - **Einkaufstraining für Jugendliche mit starkem Übergewicht**
  - **Zähne von Geburt an mit Fluorid schützen**
  - **Wege aus dem Präventionsdilemma**
  - **Seit zehn Jahren: Netzwerk Gesund ins Leben stellt Weichen für gesundes Aufwachsen**
  - **Zuckerverbot in Baby- und Kleinkindertees**
  - **Gemeinsam für mehr Qualität beim Essen und Trinken in der Kita**
  - **Burger, Bio, Energy - das essen und trinken Kinder und Jugendliche heute**
  - **Kindergesundheit: So könnten Familien von der Corona-Krise profitieren**
  - **Empfehlungen für ein stillfreundliches Deutschland**
  - **So wird Deutschland stillfreundlich**
  - **Krankhaftes Übergewicht bei Kleinkindern**
  - **peb-Kongress "Gesund aufwachsen in einer digitalen Welt"**
  - **Institut für Kinderernährung am MRI eröffnet**
  - **Neuer Internetauftritt für "Gesund ins Leben"**
  - **LandFrauen begeistern Jugendliche für gesunde Ernährung**
  - **Trinktipps für Kinder und Jugendliche**
  - **Armut und Ernährung bei Kindern**
  - **Bundeskabinett stimmt neuem EU-Schulprogramm zu**
  - **BfR Kinder-Ernährungsstudie gestartet**
  - **Essen und Trinken im Kleinkindalter**
  - **Ernährungsbildung in Schulen**
  - **Ernährungsbildung mit den LandFrauen**
  - **Jugendliche und bewusste Ernährung**
  - **Kinder für gesunde Ernährung gewinnen**
  - **Wie man Kinder für gesunde Lebensmittel gewinnt**
  - **Video-Clip "So werden Kinder zu SchmExperten"**
- **Familien**
  - **Nationale Stillstrategie**
  - **Familienkochbuch QUERBEET & KUNTERBUNT**
  - **#stillenwillkommen - auch im öffentlichen Raum**
  - **Schwierige Esser am Familientisch**
  - **Stillquoten in Deutschland erfreulich hoch**
  - **Tipps für den Alltag in der Corona-Krise**
  - **Tipps und Rezeptideen für gesunde Kinderernährung**
  - **Schwangere sollten im Ramadan auf das Fasten verzichten**
  - **Ernährung und Lebensstil vor und in der Schwangerschaft**
  - **Stillen in der Öffentlichkeit**

- Wenn Kinder nicht essen wollen
- "Baby-led weaning" - Fingerfood für Babys?
- Ernährung im ersten Lebensjahr
- Fit und gesund durch die Schwangerschaft
- Kein Alkohol in der Schwangerschaft
- Lebensmittelinfektion: Die wichtigsten Tipps für Schwangere
- **Berufstätige**
  - Mahlzeit! Genussvoll und fit durch den Arbeitsalltag
  - IN FORM im Job
  - Ernährung bei Schichtarbeit
  - Dr. Rainer Wild-Preis 2018 für Job&Fit
  - Leben in Balance - Seelische Gesundheit von Frauen
  - IN FORM auf der A+A 2017
  - Fit durch den Berufsalltag
  - Arbeitszeit - Essenszeit
- **Lebensmittel-inf**
  - Bunt und gesund - einfach mehr Gemüse und Obst genießen
  - Trinkwasserhygiene: Das sollten Verbraucherinnen und Verbraucher beachten
  - Einfach nachhaltig
  - Rezepte fürs Abendbrot
  - Vorbilder für Wertschätzung und Ressourcenschutz
  - Gut für die Gesundheit: Viel Gemüse und Obst, weniger Fleisch
  - Schärfere Regulierung für an Kinder gerichtete Lebensmittelwerbung
  - 7 leckere Fisch-Rezepte zum Nachkochen
  - Frisch gestärkt in den Tag - IN FORM Frühstücksrezepte
  - 7 Rezepte aus der Suppenküche
  - Chia, Goji & Co. - BfR-Verbrauchermonitor zur Wahrnehmung von Superfoods
  - Nahrungsergänzungsmittel sind keine Wundermittel gegen Corona
  - Orientierung auf einen Blick: der Nutri-Score
  - Auf die richtigen Fette kommt es an
  - Weniger ist mehr - Zucker in der Ernährung
  - 9 Rezepte zum Kochen mit Hülsenfrüchten - Die gesunde Vielfalt
  - Kochsalz sparen für die Gesundheit
  - Produktmonitoring Zucker, Fette und Salz in Fertigprodukten
  - Internationaler Tag der Früchte 2021
  - Rezepte aus der vegetarischen Küche
  - Ganzheitlicher Ansatz stärkt gesunde Ernährung
  - Die besten IN FORM Salat-Rezepte
  - Rezepte für die Grillsaison
  - 7 Pasta-Rezepte für Nudelfans
  - Picknick-Rezepte
  - 7 Rezepte aus aller Welt
  - Rezeptideen für Kartoffeln
  - Frohe Ostern!

- **Wasser trinken am Weltwassertag**
- **Lebensmittel-Vorräte sicher lagern**
- **BMEL informiert: Übertragung des Coronavirus durch importierte Lebensmittel unwahrscheinlich**
- **Tag der Hülsenfrüchte: 10 gute Gründe für Linsen und Co.**
- **Jetzt ist Apfelzeit!**
- **Bundesministerin Julia Klöckner wird Nutri-Score® einführen**
- **Was wirklich in unserem Essen steckt**
- **Verbraucherforschung zur klaren Nährwertkennzeichnung gestartet**
- **Warum empfindliche Personengruppen auf Rohmilch verzichten sollten**
- **Winterküche - von Apfel bis Wirsing**
- **Leckeres Wurzelgemüse - nicht nur als Beilage fürs Weihnachtsmenü**
- **Verpackte Salate und Rohkost: Vorsicht vor resistenten Keimen**
- **Künftig weniger Zucker, Fette und Salz in Fertiggerichten**
- **Erntezeit - Einmachzeit**
- **Acrylamid: Die wichtigsten Tipps fürs Backen und Braten zu Hause**
- **Saisonaler Einkauf**
- **Käse oben, Hackfleisch unten - so räumen Sie den Kühlschrank richtig ein**
- **Allergenkennzeichnung**
- **Ballaststoffe - bitte mehr davon!**
- **Brot, Plätzchen und mehr - Backen mit Vollkorn**
- **Energy-Drinks: Ein unterschätztes Risiko**
- **Endlich wieder Spargelzeit**
- **Erdbeeren - beliebt und gesund**
- **Gut Kirschen essen**
- **Gütesiegel und was dahinter steckt**
- **Hülsenfrüchte - Die wahren Alleskönner**
- **Jetzt ist Pflanzzeit: Urban Gardening**
- **Lebensmittel wertschätzen**
- **Lebensmittelzusatzstoffe**
- **Listerien in Käse - ein häufiges Problem?**
- **Nachhaltig und gesund essen**
- **Nüsse in der vollwertigen Ernährung**
- **Regional und saisonal: Frühkartoffeln**
- **Rohmilch: Abkochen schützt vor krankmachenden Keimen**
- **Vorsicht: Keimbelastung in Speiseeis**
- **Reis und Reisprodukte enthalten viel anorganisches Arsen**
- **Warum sind Obst und Gemüse eigentlich so gesund?**
- **Kinderlebensmittel unter der Lupe**
- **Lebensmittelkennzeichnung**
- **Schadstoffe in Lebensmitteln**
- **Wie gesund sind Milch und Milchprodukte?**
- **WHO-Studie zu „Fleischverzehr und Krebsrisiko“**
- **Wo kaufen wir ein? Wie ernähren wir uns?**

- **Zu gut für die Tonne!**
- **IN FORM Saisonkalender**
  - **Januar**
  - **Februar**
  - **März**
  - **April**
  - **Mai**
  - **Juni**
  - **Juli**
  - **August**
  - **September**
  - **Oktober**
  - **November**
  - **Dezember**
- **Kühlschrankspiel**
- **Netzwerk**
  - **Projekte**
    - **3-Stufen-Programm Betriebliche Gesundheitsförderung**
    - **5 Zwerge Präventionsprogramm**
    - **9+12 Gemeinsam gesund - in Schwangerschaft und erstem Lebensjahr**
    - **3000 Schritte**
    - **Abenteuer Kleinmarkthalle**
    - **Abnehmen fängt im Kopf an**
    - **Active Kids**
    - **Addi Fit for fun**
    - **Adipositasprävention in Grundschulen der Region Hannover**
    - **AGILer - Aktivierende Gesundheitsinitiative für Langzeiterwerbslose**
    - **Agil: Aktiver gesünder is(s)t leichter**
    - **aha! - ab heute anders**
    - **Aktionsbündnisse Gesunde Lebensstile**
    - **Aktionsplan Holsteinische Schweiz: Ganztags leicht (er) leben**
    - **AKTIV 70 PLUS**
    - **Aktiv bleiben im Pflegeheim - Sturzprävention**
    - **Aktive Pause**
    - **Aktivwelten nach Ingo Anderbrügge**
    - **ALSTERKIDS**
    - **AN DIE TÖPFE, FERTIG, LECKER!**
    - **AnGel**
    - **App "Baby&Essen"**
    - **App "Kind &Essen"**
    - **App "Schwanger&Essen"**
    - **Aqua Rücken - Rücken-Fit durch Aquafitness**
    - **Aqua Vital - Gesunde Fitness im Wasser**
    - **ASPHALTHELDEN**
    - **Aufgetischt! Spielend Deutsch lernen mit dem Thema Essen und Trinken**

- **Ausgezeichnete Sportförderung**
- **Azubis - Fit in die Zukunft**
- **Beratungskonzepte für Kita-Caterer**
- **Bernburg bewegt**
- **Besser essen - mehr bewegen in Groß Klein**
- **Besser essen. Mehr bewegen. KINDERLEICHT-REGIONEN**
- **Bevölkerungsweites Monitoring adipositasrelevanter Einflussfaktoren im Kindesalter - Aufbau, Ergebnisse und Entwicklungsmöglichkeiten**
- **Bewegt leben - Mehr vom Leben**
- **Bewegungsangebote als Zusatz zum Disease Management Programm (DMP)**
- **Bewegungsprogramm Erschöpfungssyndrom**
- **Bewegung und Gesundheit - mehr Migrantinnen in den Sport**
- **BGM der Bundeswehr**
- **BIG - Bewegung als Investition in Gesundheit**
- **Bike Challenge Nordhessen**
- **Bille in Bewegung - fit, pfiffig und kooperativ**
- **Bio-Brotbox**
- **Bio kann jeder - Für eine ausgewogene Ernährung von Kindern und Jugendlichen**
- **BLiQ - Bewegtes Leben im Quartier - Berlin**
- **Brose Active Challenge 2018**
- **CABUWAZI**
- **CookUOS**
- **CulinaryandHealth@Home - Genuss, Gesundheit, Arbeit und Märkte in der Alterskultur (GGAMA)**
- **Daidalos - München**
- **deinRückenfit**
- **Der Ernährungsführerschein**
- **Der kleine Zauberer**
- **Der kleine Feinschmeckerkurs**
- **Deutscher Rollatortag**
- **Deutschland schwimmt - Macht mit!**
- **Die Bremer Heimstiftung: "Vera - vernetzt und aktiv"**
- **Die GemüseAckerdemie**
- **Die GemüseKlasse**
- **Die Kita-Ideen-Box: Krümel & Klecksi entdecken die Welt der Lebensmittel**
- **Die Küchenpartie mit peb**
- **DIE RAKUNS - Das gesunde Klassenzimmer**
- **Do-Kids - Mehr bewegen und mehr trinken von Kindheit an**
- **Dortmunder Kinder. Besser essen. Mehr bewegen. (DoKi)**
- **Dr. Hoppel - Mach mit, sei fit!**
- **Druck runter - Aktivität rauf!**
- **DTB-Bewegungsexpert\*in in der Pflege**
- **Düsseldorfer SV 04**

- ekip - Werkstatt Gesundheitsförderung
- Entwicklung einer Broschüre zur Prävention von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen
- Entwicklung eines Online-Tools für Kinderärzte zur Beurteilung des Risikos eines Metabolischen Syndroms bei Kindern
- Entwicklung prototypischer Interventionsmaterialien zur Reduzierung von Sitzzeiten von Kindern im Setting Familie
- ERBSE
- Erlebniswochenende für sehbehinderte und blinde Jugendliche
- Ernährungs- und Verpflegungsoffensive im Paritätischen
- Erstellung eines Films zur Förderung eines gesunden und aktiven Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen zur Prävention von Übergewicht bzw. Adipositas
- Es bewegt sich was in Malstatt
- EsKiMo
- ESKULTUR - Besser essen in Chemnitz
- Ess-Kult-Tour
- Europa Miniköche
- Fahrrad Sommer
- Fit am Arbeitsplatz
- Fit Drauf - Jugendherbergen
- Fit hoch 3
- Fit im Alter - Bewegungsstunden für Senioren
- Fit im Alter - Gesund essen, besser leben.
- Fit im Leben - mit Spaß und Karla dabei
- Fit in den Frühling
- FIT KID - Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas
- Fit mit Baby im Buggy
- Fit für mein Leben
- fit & vital
- Food & Fit im Job
- Forum Gesundheitsziele
- froach - wirksame Minipausen am Arbeitsplatz
- froach - macht Schule
- fit4future
- frucht@arbeitsplatz
- Früh in Form - gesunde Ernährung als Schulfach für Grundschulen
- Früh übt sich. Minifit. Von klein auf gesund.
- Fünf am Tag - machen Kinder stark
- Functional Vital - Das neue Fitnessprogramm
- Funklusion®
- Wir kochen und (oder) essen gemeinsam & Aktivität fördern und erhalten
- Ganztags leicht(er)leben
- Garten für jeden - Ostfriesland
- gelbetomaten
- Gesund leben in der Schwangerschaft (GeliS)



- **Gemeinsam.Gesund.Wachsen.**
- **Gemüsebeete für Kids**
- **Generationenprojekte in der fränkischen Toskana**
- **GESUND BLEIBEN. Der Präventionskongress**
- **#GESUNDIMBERUF Gesundheitsförderung für Berufsanfänger**
- **Geprüfte IN FORM-Rezepte**
- **Geschmackstage**
- **GESUND<sup>3</sup> - lernen • leben • weitergeben**
- **Gesund älter werden**
- **Gesund aufwachsen in ...Münster**
- **Gesund sind wir stark! Sağlıklı daha güçlüyüz**
- **Gesunde Ernährung - Neu aufgetischt mit Neuen Medien**
- **Gesunde Kita für alle - Nachdruck der Broschüre**
- **Gesunde Kita - Starke Kinder**
- **gesunde kitas - starke kinder**
- **Gesundes Leben in der Kita**
- **Gesundes Leben in der Schule**
- **Gesunde Kinder - Gesunde Eltern**
- **"Gesund und Fit im Kreis Olpe"**
- **"Gesund und Fit im Kreis Olpe für übergewichtige Jugendliche und Erwachsene mit Typ II Diabetes"**
- **Gesundheitsförderung und Prävention für Studierende und Bedienstete durch Sport und Bewegung**
- **Gesund in der Schillerallee**
- **Gesund ins Leben - Netzwerk Junge Familie**
- **Gesundheit! - Danke! Mit vollwertiger, ausgewogener Ernährung!**
- **Gesund leben und älter werden in Eving - Dortmund**
- **gewichtig**
- **GoHo bewegt sich**
- **GORILLA Schulprogramm**
- **GO Run For Fun**
- **Grünau bewegt sich**
- **GUT DRAUF - bewegen, essen, entspannen**
- **GUT ESSEN MACHT STARK**
- **G.U.T. im Beruf**
- **Hier kommt nur Gutes in den Topf**
- **Ich kann kochen!**
- **Im Alter IN FORM**
- **IN FORM in der Gemeinschaftsverpflegung**
- **IN FORM Mittagstisch**
- **IN FORM MitMachBox**
- **IN FORM Projekte der Vernetzungsstellen**
- **Initiative ü6 - gesund - essen - lernen**
- **Inklusion mit Hand und Fuß - Handreichung zur Umsetzung inklusiver Bewegungsangebote**
- **Integratives Training und (Sport)-Zentrum Neuss für Kinder und Jugendliche mit Hörschädigung**

- **Internetportal zu Essstörungen**
- **Iss Dich clever**
- **JOB&FIT - Mit Genuss zum Erfolg!**
- **JolinchenKids - Fit und gesund in der Kita**
- **Joschi hat's drauf. Nicht vergessen. Gutes Essen.**
- **junior marvelesse**
- **Käpt´n Cook**
- **KiCo - Kita-Coaches IN FORM**
- **Kids**
- **Kids an die Knolle**
- **Kids Vital**
- **Kids Vital - Bewegung für Kinder von 6 bis 10**
- **KiGGS**
- **KIKS UP**
- **KinderBewegungsLand**
- **KINDER bewegen**
- **Kinder gesund betreut**
- **Kindergesundheitsmobil**
- **KINDER | KOCHEN**
- **Kinder leicht gesund - Bremer Plattform für Ernährung und Bewegung**
- **Kinderleicht-Quartier - stärken, was wirkt!**
- **Kinderregion Ostfriesland**
- **Kinder unsere Zukunft, Bitz bewegt sich**
- **KiSS-Kindersportschule Nürnberg**
- **Kita Kids IN FORM - Gut essen in der Kita**
- **KiTaletics**
- **Klasse2000**
- **Klasse in Sport - Initiative für täglichen Schulsport e.V.**
- **KLASSE, KOCHEN!**
- **KlimaFood**
- **Klimaverträglich mobil 60+**
- **KMU IN FORM**
- **Kölner Bündnis für gesunde Lebenswelten**
- **Kölner Frischluftkinder**
- **Komm mit in das gesunde Boot**
- **Kommunale Gesundheitsmoderation**
- **Kulinarix ...is(s)t gesund.**
- **LandfrauenService Minden-Lübbecke-Herford e.V.**
- **Leben hat Gewicht**
- **Lernen in Bewegung**
- **Let's go - jeder Schritt hält fit**
- **Let's go - Medien**
- **Let's go - Familien, Kids und Kitas**
- **Lokale Initiative Barleben (LIBa)**
- **Mach-Bar-Tour**
- **Mehr bewegen - besser essen**

- **Mehr Ernährungskompetenzen im Sport - Ernährungs- und Verbraucherbildung für Übungsleiter und Trainer**
- **MEIN GESUNDHEITSMANAGER - Der Online Fitnesskurs**
- **Migration & Mobilität (MuM) - Für mehr Bewegung im sozialen Raum - Oldenburg**
- **Mitmach Parcours zur ganzheitlichen Gesundheit**
- **mittendrin**
- **M.O.B.I.L.I.S.-Programm**
- **Mobile Aktion Ernährung und Bewegung**
- **mobility vital**
- **Motivaktiv: Kräftigung der Hüfte & Beine**
- **Motivaktiv: Kräftigung des Rückens**
- **Motivaktiv: Kräftigung der Schultern & Arme**
- **Multi-Super-Zirkel - Der Wettkampf**
- **Neue Rückenschule - neue aktive Wege**
- **NeuroVital**
- **Office Fit**
- **optiStart - Gesund aufwachsen**
- **Olympia ruft: Mach mit!**
- **Online Rückenkräftigungstraining für zuhause und Büro 2.0**
- **"Pädagogisches Kochen" am Luisengymnasium München**
- **PAPI - Paderborner Adipositas Prävention und Intervention**
- **Pflanz dir dein Schulbrot**
- **Präventionswegweiser zur schulischen Gesundheitsförderung**
- **Presidential Champion Award (PCA)**
- **PROCARE**
- **Projekt "Im Alter IN FORM - gesunde Lebensstile fördern"**
- **Qualitätsentwicklung am Beispiel der Adipositasprävention in Kitas**
- **Qualitätsstandards der Prävention von Übergewicht bei Kindern - eine Bestandsaufnahme**
- **Querfeldein - Marburg**
- **quint-essenz**
- **Regionen mit peb IN FORM**
- **Reha Sport/funktionelles Training**
- **Rollator-Tanz: Agil im Alter**
- **RückenFit.online**
- **Rücken Vital - Präventives Rückentraining**
- **Sanfte Küche - Weil auch Menschen mit Schluckstörungen Geschmacksvielfalt lieben**
- **SANUM - Der Online-Audio-Entspannungskurs**
- **Sattelfest**
- **SchmExperten werden mit den LandFrauen**
- **SchmExperten - das Unterrichtskonzept**
- **SchmExperten in der Lernküche - Mehr als Kochen**
- **Schule + Essen = Note 1**
- **Schülerkochpokal**
- **Schulkids in Bewegung - Meine Schule, mein Verein**

- **seistolzaufdich Gesundheit**
- **Sekundäranalyse der im Rahmen des Nationalen Aktionsplans IN FORM seitens des BMG geförderten Projekte**
- **Servicestelle Ernährung für Kinder und Familien**
- **SMS. Sei schlau. Mach mit. Sei fit.**
- **Soccer motivates Brose**
- **Sportassistenten-Ausbildung (inklusive): Mehr Verantwortung, mehr Können, mehr Spaß!**
- **Sporthelfer-Ausbildung (inklusive): Mehr Verantwortung, mehr Können, mehr Spaß!**
- **Sport im Park Düsseldorf**
- **Sport im Park Aachen**
- **Strukturen der Bewegungsförderung in Deutschland - Eine Delphi-Befragung**
- **Systematisierung konzeptioneller Ansätze zur Prävention von Kinderübergewicht in Lebenswelten**
- **Starke Beine, sicherer Gang Online. Das Kniekrafttraining**
- **Starke Knochen Online**
- **Starker Rücken Online**
- **Starke Wurzeln - Aktionsbündnis Gesunde Lebensstile und Lebenswelten im Setting Kita des Landkreises Nordsachsen**
- **Station Ernährung - Vollwertige Verpflegung in Krankenhäusern und Rehakliniken**
- **Steh auf...Mach mit ...Lauf los!!! - Braunschweig**
- **Street-Points**
- **Sturzprävention im Alter**
- **Sturzprävention für Senioren**
- **Templin- Die bewegungs- und ernährungsfreundliche Kur- und Bäderstadt**
- **THE FLOW MOVE MIX**
- **The Daily Mile**
- **Therapie der Adipositas - Aktualisierung des Konsensuspapiers "Patientenschulungsprogramme für Kinder und Jugendliche mit Adipositas"**
- **TigerKids - Kindergarten aktiv**
- **TINKO Theater Gießen - Ernährungsstück**
- **Transferprojekt Deutsche Sporthochschule Köln und Universität Bielefeld**
- **Tripevent**
- **Trittsicher durchs Leben**
- **Turnverein Weißendorf - Gesundheitsnetzwerk Thüringer Vogtland**
- **Tutmirgut - Wohlbefinden von Kindern im Grundschulalter stärken**
- **Unser cleveres Esszimmer**
- **Vibrationstraining in der innerbetrieblichen Gesundheitsförderung in der Wasserwirtschaft**
- **Vernetzungsstellen Kita- und Schulverpflegung**
- **Vernetzungsstellen bzw. vergleichbare Institutionen für**

## **Seniorenernährung**

- **Stärkung des Themenbereichs Ernährung in der Erzieherinnen- und Erzieherausbildung**
- **vital & fit ab 60**
- **Vital & Gesund - Präventives Fitnessstraining**
- **Vital & Sicher - Moderne Sturzprävention**
- **Vollwertige Ernährung im Feriencamp**
- **Vom Acker in den Mund!**
- **Vom Walken zum Laufen - Dein Ausdauertraining - Online**
- **Werkstatt-Unterricht "Kräuter- und Fruchtetee"**
- **WertVoll ernährt am Arbeitsplatz**
- **WHEELUP!**
- **WISSENBUS**
- **Zentren für Bewegungsförderung**
- **Zugewandert und Geblieben - Zielgruppenspezifische Gesundheitsförderung mit dem besonderen Fokus auf ältere Frauen und Männer mit Migrationshintergrund**

## ○ **Akteure**

- **5 am Tag e.V.**
- **GKV-Spitzenverband**
- **Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten als oberste Landesbehörde der Landwirtschaftsverwaltung in Bayern. (StMELF)**
- **Bundesarbeitsgemeinschaft SELBSTHILFE von Menschen mit Behinderung und chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e.V. (copy 1)**
- **Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz Hamburg**
- **Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO)**
- **Bundesprogramm Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN)**
- **Bundesverband der Deutschen Sportartikel-Industrie e.V. (BSI)**
- **Bundesvereinigung der Deutschen Arbeitgeberverbände (BDA)**
- **Bundesvereinigung der kommunalen Spitzenverbände**
- **Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung**
- **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung**
- **Der Senator für Gesundheit in Bremen**
- **Deutscher Behindertensportverband e.V. (DBS)**
- **Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)**
- **Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention e.V. (DGSP)**
- **Deutscher Hochschulverband**
- **Deutscher LandFrauenverband (dlv)**
- **Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB)**
- **Deutsche Sporthochschule Köln**
- **Deutscher Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie (DVGS) e.V.**
- **Deutsche Vereinigung für Sportwissenschaft e.V. (dvs)**
- **Deutscher Wanderverband**

- **Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, Institut für Sportwissenschaft und Sport**
- **Gewerkschaft Nahrung-Genuss-Gaststätten**
- **Hessisches Ministerium des Innern und für Sport / Hessisches Ministerium für Soziales und Integration**
- **Johann Wolfgang Goethe Universität Frankfurt am Main - Abteilung Sportmedizin**
- **Karlsruher Institut für Technologie (KIT)**
- **Martin-Luther-Universität Halle**
- **Max Rubner-Institut (MRI)**
- **Ministerium der Justiz und für Europa und Verbraucherschutz des Landes Brandenburg**
- **Ministerium für Arbeit und Soziales des Landes Sachsen-Anhalt**
- **Ministerium für Landwirtschaft, Umwelt und Verbraucherschutz Mecklenburg-Vorpommern**
- **Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz**
- **Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz des Saarlandes**
- **Niedersächsisches Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz**
- **Plattform Ernährung und Bewegung (peb)**
- **Robert Koch-Institut**
- **Senatsverwaltung für Inneres und Sport Berlin**
- **Thüringer Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie**
- **Universität Bayreuth - Institut für Sportwissenschaft**
- **Verbraucherzentralen**
- **Universität Heidelberg - Institut für Sport und Sportwissenschaft**
- **NRW IN FORM: Gemeinsam für gesunde Ernährung und mehr Bewegung**
- **Wir sind IN Form**
  - **IN FORM Partner werden**
  - **IN FORM Leitfäden für Projekte**
  - **IN FORM Partner stellen sich vor**
- **Bund und Länder**
  - **Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL)**
  - **Baden-Württemberg**
  - **Bayern**
  - **Berlin**
  - **Brandenburg**
  - **Bremen**
  - **Hamburg**
  - **Hessen**
  - **Mecklenburg-Vorpommern**
  - **Niedersachsen**
  - **Nordrhein-Westfalen**
  - **Rheinland-Pfalz**
  - **Saarland**

- Sachsen
- Sachsen-Anhalt
- Schleswig-Holstein
- Thüringen
- **Materialien**
  - **IN FORM Evaluationsbericht**
  - **IN FORM Zwischenbericht**
  - **IN FORM Zwischenbericht (Kurzform)**
  - **66 Tipps für ein genussvolles und aktives Leben**
  - **Abschlussbroschüre der KINDERLEICHT-REGIONEN**
  - **Evaluationsbericht KINDERLEICHT-REGIONEN**
  - **Praxisleitfaden für Projektplanende und Entscheidungsträger**
  - **Aktiv sein - für mich**
  - **Allergenkennzeichnung für die Schulverpflegung**
  - **Allergie-Risiko-Check. Test für werdende Eltern**
  - **Arbeitsplatz Bewegungsplatz - Sport im Betrieb**
  - **Arbeitshilfe Integration durch Sport**
  - **Aufgetischt! - Wegweiser für Ernährung, Einkauf und Lebensmittel**
  - **Ausgezeichnet! - Wir sind IN FORM**
  - **Besser essen. Mehr bewegen - Das bringt Maßnahmen voran**
  - **Bewegt im ersten Lebensjahr**
  - **Bewegt im Betrieb**
  - **Übungskarten für Ältere: Die Bewegungspackung**
  - **Bewegungsplan "Fit im Alltag und aktiv gegen Stürze"**
  - **Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) - Who we are an what we do (engl.)**
  - **Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)**
  - **Checkliste "Garmethoden in der Gemeinschaftsverpflegung"**
  - **Checkliste "Betriebsverpflegung"**
  - **Checkliste "Lebensmittelhäufigkeit im Speiseplan"**
  - **Das beste Essen für Babys**
  - **Das beste Essen für mein Kind**
  - **DGE-Qualitätsstandard für die Betriebsverpflegung**
  - **DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit "Essen auf Rädern" und in Senioreneinrichtungen**
  - **DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kliniken**
  - **DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas**
  - **DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen**
  - **Kosten und Wirtschaftlichkeit der Schulverpflegung im Fokus - eine Handreichung für Schul- und Sachaufwandsträger**
  - **Der Bio-Ernährungsratgeber für Familien**
  - **Deutschland kommt IN FORM**
  - **Energiedichte - Biss für Biss das Körpergewicht senken**
  - **Entdeckt, wie's schmeckt - Die kleine Leckerfibel**
  - **Erfolgsrezepte für die Schulverpflegung**
  - **Ernährung bei Diabetes mellitus im Alter**
  - **Ernährungsbildung in der Familie**
  - **Ernährungsreport 2020**

- **Essen und Trinken bei Demenz**
- **Essen und Trinken im Alter**
- **Essen, wenn andere schlafen**
- **Esstörungen kompetent und multiprofessionell behandeln**
- **Esstörungen - was kann ich tun?**
- **Familienkochbuch Querbeet & Kunterbunt**
- **Familienküche - gut geplant**
- **Familienaufstand! - Alles zählt, nur Sitzen nicht**
- **Familienratgeber "Ernährung und Bewegung"**
- **Fit durch die Schwangerschaft**
- **Fit im Alltag und aktiv gegen Stürze**
- **Fit im Alter - Gesund essen, besser leben**
- **Fit und aktiv im Job**
- **FIT KID - Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas**
- **Genussvolle Rezepte bei Kau- und Schluckstörungen**
- **Gesund genießen**
- **Gesunde Kita für alle!**
- **Gesund und aktiv ins Alter**
- **Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz zahlt sich aus**
- **Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen im Setting Kommune**
- **Gewürze in der Mittagsverpflegung**
- **HACCP-Konzept**
- **Hygiene. Gesundheit der Tischgäste sichern**
- **Handlungsleitfaden "Ausschreibung und Leistungsbeschreibung"**
- **Im Alter IN FORM (Flyer)**
- **IN FORM Unternehmens-Check "Gesundheit"**
- **Informationsblatt Bewegungsförderung Kindertagesstätte**
- **Informationsblatt Bewegungsförderung Schule**
- **Informationsblatt Bewegungsförderung Sportverein**
- **JOB&FIT - Mit Genuss zum Erfolg**
- **Kau- und Schluckstörungen im Alter**
- **Kochen - Kühlen - Spülen**
- **Kontaktaten Kita- und Schulverpflegung**
- **Kostenstrukturen in der Schulverpflegung**
- **Länger gesund und selbstständig**
- **Leben in Balance - Seelische Gesundheit von Frauen**
- **Leitfaden zur Kommunikation rund um das Stillen**
- **Leitfaden für die Weitergabe von Lebensmitteln**
- **Mangelernährung im Alter**
- **Männer in Bewegung!**
- **Menschen in Bewegung bringen**
- **Mein Logbuch für ein bewegtes Leben**
- **Mein Tagesplan OPTIMA(H)L 60 plus**
- **MitMachBox**
- **Naschen und Knabbern - Maßvoll mit Genuss**
- **NQZ-Imagebroschüre**



- **Mehr Bewegung im Alltag - Aktives Leben im Alter fördern**
- **Mit Genuss zum Erfolg!**
- **Nationaler Aktionsplan IN FORM**
- **IN FORM (english version)**
- **Poster Bewegungsdreieck**
- **Ratgeber zur Prävention und Gesundheitsförderung**
- **Regionen mit peb**
- **Schule + Essen = Note 1**
- **Sicher verpflegt**
- **Snacks an weiterführenden Schulen**
- **Städte in Bewegung**
- **Stillen - was sonst?**
- **Studie "Qualität der Schulverpflegung"**
- **Station Ernährung**
- **Listeriose und Toxoplasmosis - Schützen Sie sich vor Lebensmittelinfektionen in der Schwangerschaft**
- **Trinken im Alter**
- **Trinken in der Schule**
- **Tut uns gut - Elterninfo**
- **Bewegung und Sport - Elterninfo**
- **Umsetzung der Qualitätsstandards in der Schulverpflegung**
- **Vegan essen - klug kombinieren**
- **Vernetzungsstellen Schulverpflegung in den Bundesländern**
- **Vernetzungsstellen Kitaverpflegung in den Bundesländern**
- **Verpflegung in Schulen**
- **Verpflegung in Kindertageseinrichtungen**
- **Verpflegungskonzepte in Schulen**
- **Vollwertige Schulverpflegung - Bewirtschaftungsformen und Verpflegungssysteme**
- **Vollwertig snacken am Arbeitsplatz**
- **Wandern - Bewegung, die gut tut!**
- **Was Kleinkinder brauchen**
- **Was tun bei Verdacht auf Essstörungen**
- **Weniger ist mehr - Zucker, Fette und Salz reduzieren**
- **Zwischenverpflegung im Schulalltag**
- **Rezepte**
  - **Vorspeisen/Beilagen**
    - **Bunter Gemüsereis**
    - **Chakalaka-Gemüse**
    - **Champignonragout**
    - **Eingelegte Rote Beete**
    - **Fermentierter Rotkohl**
    - **Gemüseschnecken vom Grill**
    - **Indische Gemüsebratlinge**
    - **Kichererbsenbratlinge mit Minzjoghurt**
    - **Kichererbsen-Möhren-Püree**
    - **Kohlrabi-Carpaccio mit Kürbiskernen**

- Linsenbratlinge mit Kräuterdip
- Kartoffelspalten aus dem Ofen mit Kräuterquark
- Marinierte Zucchini mit Minze und Honig
- Möhren-Couscous-Bratlinge
- Möhren-Kichererbsengemüse
- Pastinaken mit gebratenem Knoblauch
- Rote-Beete-Carpaccio mit Linsen, Apfel und Ziegenkäse
- Schaschlikspieße
- Sommerküchlein mit Paprikaquark
- Tomaten-Toms Tomaten-Reis
- Suppen/Eintöpfe
  - Erbsensuppe mit Ricotta und Minze
  - Französische Fischsuppe
  - Gelbe Linsensuppe
  - Gemüsesuppe mit Pesto
  - Grüne Erbsensuppe mit Vollkorn-Croûtons
  - Herbstlicher Eintopf mit Rindfleisch
  - Italienische Gemüsesuppe
  - Italienische Tomatensuppe
  - Italienischer Hühner-Nudeltopf
  - Kalte Gurken-Radieschen-Suppe mit Kräuterquark-Brot
  - Kürbissuppe mit buntem Gemüse muffin
  - Kichererbsenschaum mit Lachs
  - Meeresfrüchte-Eintopf
  - Möhren-Linsen-Suppe
  - Möhren-Orangen-Suppe
  - Porree-Eintopf mit Fleischklößchen
  - Rote Beete Eintopf mit Honig und Piment
  - Spargelsuppe mit Nuss-Topping
  - Türkische Linsensuppe
  - Vegetarischer Linseneintopf
  - Vollkornnudeleintopf
  - Weißer Bohneneintopf
  - Wirsing-Kartoffel-Topf
- Snack
  - Apfel-Bananen-Couscous
  - Apfelchips
  - Asia-Gemüsepfanne mit Mie-Nudeln
  - Belegte Brote
  - Börekschnecke mit Spinat- Schafskäsefüllung
  - Brokkoli-Tomaten-Dinkel-Quiche
  - Brotaufstriche mit Vollkornbrötchen
  - Burger Deluxe
  - Ciabatta mit Linsen-Nuss-Aufstrich
  - Crêpe mit Möhren-Zucchini-Rindfleisch-Füllung
  - Dip mit knusprigem Gemüse und Hähnchen
  - Döner mit Putenfleisch, Rohkostsalat, Joghurt und Tomatensoße

- **Feurige Couscous-Bällchen mit Paprika-Dip**
- **Frischkäsebrötchen**
- **Frisches Knuspercrunchy**
- **Gegrillte Paprika mit Füllung**
- **Gemüse-Muffin**
- **Gelbe Linsenbällchen mit Kräuterdip**
- **Gurken-Sandwich mit Apfelspalten**
- **Hirsebratling mit Kräuterdip**
- **Knusper-Würz-Früchte**
- **Kräuterquark mit Vollkornbrot**
- **Linsenbratlinge mit Gemüsesticks und Joghurt-Dip**
- **Müsli to go**
- **Oliven-Tomaten-Hefebrot**
- **Overnight Oats Banane-Nuss**
- **Pausenmüsli**
- **Pfannkuchen-Wrap mit Gemüse und Kräuter-Senf-Dip**
- **Piratentoast mit Thunfisch**
- **Räucherlachs mit Rucolacreme**
- **Regenbogen-Sandwich**
- **Röstbrot sizilianisch**
- **Rohkost mit Hummus-Dip**
- **Süßer Couscous mit frischem Obst**
- **Warmer Wrap mit mediterranem Gemüse und Feta**
- **Wraps mit selbstgemachter Salsa**
- **Vollkornbrötchen mit Gouda und Salat**
- **Vollkornbrötchen mit Pute, Curryfrischkäse, Salat und Paprika**
- **Getränke**
  - **Ananas-Smoothie**
  - **Grüner Birnen-Smoothie**
  - **Apfel-Möhren-Smoothie**
  - **Apfel-Ingwer-Punsch**
  - **Apfel-Orangen-Möhren-Drink**
  - **Aprikosen-Buttermilch-Shake**
  - **Beeren-Bananen-Smoothie**
  - **Blaubeer-Apfel-Smoothie**
  - **Brombeer-Bananen-Shake**
  - **Brombeer-Kefir-Mix**
  - **Buttermilch-Obst-Shake**
  - **Chai-Masala**
  - **Frucht-Gemüse-Smoothie**
  - **Fruchtige Shakes**
  - **Früchtepunsch**
  - **Green Smoothie "Tropical-Spinat"**
  - **Grüner Bananen-Smoothie**
  - **Himbeer-Kefir-Mix**
  - **Holunderblüten-Limonade**
  - **Ingwer-Beeren-Punsch**

- **Mango-Fizz**
- **Mango-Tango**
- **Melonen-Smoothie**
- **Orangen-Shake**
- **Orangenspritzer**
- **Schokoladen-Bananen-Shake**
- **Smoothie-Rezepte**
- **Trinkmüsli**
- **Zitronenbuttermilch**
- **Zitronen-Minz-Limonade**
- **Süße Kuchen/Gebäck**
  - **Apfelhefekuchen**
  - **Blinis mit Zwetschgenmus**
  - **Bohnen-Brownies**
  - **Buttermilch-Eierkuchen mit Beerenquark**
  - **Energiebällchen**
  - **Käsekuchen ohne Boden**
  - **Möhren-Nuss-Kuchen**
  - **Muffins mit Beeren-Topping**
  - **Pisas schiefer Pfannekuchenturm**
  - **Pflaumen-Clafoutis**
  - **Schnelle Haferkekse**
- **IN FORM**
  - **IN FORM Zwischenbericht**
  - **Allgemein**
    - **Aktionsplan "Weiterentwicklung IN FORM" beschlossen**
    - **IN FORM Evaluationsbericht**
    - **Zweites Strategisches Forum für BZL und BZfE**
    - **Themen schärfen und neue Kommunikationsformen nutzen**
    - **IN FORM Workshop „Zukunft denken. Zukunft gestalten“ am 3. April 2014 in Bonn**
  - **Handlungsfelder**
  - **Termine**
  - **Experten**
    - **Das Comeback der Bewegung**
    - **Der Nutri-Score hilft, die gesündere Wahl zu treffen**
    - **Folgen der Corona-Krise für Gesundheit und Sport**
    - **Betriebliche Gesundheitsförderung**
    - **Das Energiedichte-Prinzip**
    - **Wie entsteht Mangelernährung im Alter?**
    - **Geprüfte IN FORM Rezepte**
    - **Bewegung für Menschen mit Behinderung**
    - **Kita- und Schulverpflegung in Deutschland**
    - **"Es liegt an uns Älteren selbst, wie wir das Leben erleben"**
    - **Wie gut ist das Schulesen in Deutschland?**
    - **Interkulturelle Schulverpflegung - eine Chance für alle**
    - **Praxis statt Theorie - Wie Kinder essen lernen**

- **Sitzender Lebensstil - Der Mensch ist nicht zum Sitzen geboren**
- **Gesundheitswandern: Wandern ist mehr als nur Gehen**
- **"Nicht nur Reden, sondern mit Beispielen überzeugen!"**
- **Bewegung ist das beste Rezept für Gesundheit**
- **Mit Bewegung gegen Rückenschmerzen**
- **Computergestützte Bewegungsspiele**
- **Lebenslang fit**
- **Bewegung im Kindesalter**
- **Fitness am Arbeitsplatz**
- **100 Jahre Deutsches Sportabzeichen**
- **Botschafter**
  - **"Lacht über Missgeschicke"**
  - **Im Wasser. Zu Hause.**
  - **Geheimniss des guten Geschmacks**
  - **Freestylerin Nina Windmüller zur Fußballweltmeisterschaft**
  - **„Gesunde Ernährung, mehr Bewegung - darum bin ich IN FORM Fan“**
  - **Fußball-Koch Holger Stromberg**
  - **Freeskier Benedikt Mayr**
  - **Sternekoch Alexander Dressel**
  - **Interview mit Matthias Scherz**
  - **Jahrelange Partnerschaft zahlt sich aus**
  - **Berufstätigkeit und ein gesundes Leben vereinbaren**
  - **Sport im Park - Bewegung für alle**
- **International**
  - **Zuckersteuer und Nudging: 9. Jahreskonferenz Konferenz der Schweizer actionsanté**
  - **Weltweit ist jeder dritte Mensch fehlernährt**
  - **EU-Projekt JANPA**
  - **Bewegungskarten weltweit**
  - **Euro-WHO: Strategie zur Bewegungsförderung 2016-2025**
  - **Europäische Union**
  - **IN FORM - english version**
- **Aktuelles**
  - **Aktuelles - Detail**
- **Entdecken**