

13.06.2017

## Gemeinsam genießen

### Mit Kindern essen: Tipps und Rezeptvorschläge

„Du musst den Teller leer essen!“ – „Du musst alles probieren!“ – „Bei Tisch wird nicht getrunken!“ Weit verbreitete Regeln wie diese können Eltern und andere Erziehende getrost vergessen. Wie alle Beteiligten am Tisch glücklich werden, erläutert der Ratgeber „Mit Kindern essen – Gemeinsam genießen in der Familienküche“ der Verbraucherzentrale NRW. Das Buch beschreibt, welche kindlichen Bedürfnisse das Essverhalten steuern, und erläutert, wie und wo Erwachsene darauf Einfluss nehmen können.

So sind die Vorliebe für Süßes und die Abneigung gegen Bitteres und Saures genetisch vorgegeben. Der Geschmackssinn ist jedoch entwicklungsfähig, neugierig und bereit, sich zu ändern. Hinter einer Abneigung könnte aber auch eine Unverträglichkeit stecken. Ebenso spielt die Essenssituation eine große Rolle.

Im Theorieteil erfahren die Leserinnen und Leser, was, wie viel und wann Kinder essen sollten, und bekommen Empfehlungen für eine vollwertige Ernährung. Ziel ist es, die Bedürfnisse und Wünsche eines Kindes mit dem Verantwortungsbewusstsein für eine gesunde Ernährung in Einklang zu bringen. Der anschließende Praxisteil liefert mehr als 120 vegetarische Rezepte mit Gerichten aus verschiedenen Ländern zum Ausprobieren. Denn: Mahlzeiten zu planen, einzukaufen, zu kochen und zusammen am Tisch sitzen, heißt sich auszutauschen, voneinander zu lernen und gemeinsam zu genießen.

Der Ratgeber hat 224 Seiten und kostet 12,90 Euro.

### Bestellmöglichkeiten:

Im Online-Shop unter [www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de) oder unter 0211 / 38 09-555. Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

**Hinweis für Redaktionen:** Rezensionsexemplare unter Tel. 0211 / 38 09-363 oder Fax 0211 / 38 09-235, oder E-Mail [publikationen@verbraucherzentrale.nrw](mailto:publikationen@verbraucherzentrale.nrw)

**Druckfähiges Titelbild:**

[www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/DE-NW/media1153805A.jpg](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/DE-NW/media1153805A.jpg)

Mintrropstraße 27  
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 38 09-101

Fax (0211) 38 09-216

[presse@verbraucherzentrale.nrw](mailto:presse@verbraucherzentrale.nrw)

[www.verbraucherzentrale.nrw](http://www.verbraucherzentrale.nrw)