

Richtig essen kann man lernen: Tipps und Rezeptideen für gesunde Kinderernährung

Eine vielseitige, ausgewogene Kost mit natürlichen Lebensmitteln versorgt die ganze Familie mit notwendigen Nährstoffen. Das bedeutet: Viel Gemüse, Obst, Getreide, Milch und Milchprodukte und durchaus auch Fisch, Fleisch und Eier gehören auf den Tisch. Doch was und wie viel brauchen Kinder wirklich? Der neu aufgelegte Ratgeber „Bärenstarke Kinderkost“ der Verbraucherzentrale erläutert, wie der Nährstoffbedarf von Kindern gedeckt werden kann und liefert viele ausgewogene und einfache Rezepte.

Denn Kinder brauchen keine Extrawurst: Knusperjoghurt, Kindermüsli und Bärchenwurst sind nicht besser als andere Produkte. In der Werbung wird Eltern zwar gern ein gutes Gefühl vermittelt, wenn sie sogenannte Kinderlebensmittel für ihre Kleinen kaufen. Doch besonders geeignet, etwa weil sie weniger Zucker oder keine Aromen enthalten, sind sie nicht. Welche Auswahl Eltern im Supermarkt treffen sollten, wie Mahlzeiten über den Tag verteilt werden und wie mit der Lust auf Süßes umzugehen ist, findet sich außerdem im ersten Teil des Ratgebers.

Im zweiten Teil finden die Leserinnen und Leser 85 Rezepte mit vielen neuen Farbfotos zum Nachkochen – auch für süße Speisen. Tipps für den Einkauf, die Hygiene und eine Checkliste für die wichtigsten Vorräte runden das Angebot ab.

Der Ratgeber „Bärenstarke Kinderkost – Einfach, schnell und lecker“ hat 216 Seiten und kostet 16,90 Euro.

Bestellmöglichkeiten:

Im Online-Shop unter 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

Presstext und Cover:
www.verbraucherzentrale.nrw/buecher-und-ebooks/kinderkost

Min tropstraße 27
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 38 09-101
Fax (0211) 38 09-216

presse@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw