

„Muss mein Kind alle Speisen mal probieren?“

Ratgeber bietet Tipps und Rezepte für die Familienküche

Chicken-Nuggets, Spaghetti mit Tomatensoße oder Schnitzel mit Pommes – Kindergerichte sind in Restaurants meist fettig und ungesund. Im Urlaub ist es – weit weg von der eigenen Küche – oft besonders schwer, den Nachwuchs gesund und abwechslungsreich zu ernähren. Wer die Pizza-Pommes-Eis-Überdosis im Alltag wieder auffangen möchte, bekommt Hilfe vom Ratgeber der Verbraucherzentrale „Mit Kindern essen“. Das Buch beschreibt, was, wie viel und wann die Kleinen essen sollten, und gibt Empfehlungen für eine vollwertige Ernährung.

Wie entsteht Zufriedenheit am Esstisch? Muss mein Kind seinen Teller leer essen und alles probieren? Eltern und andere Erziehende bekommen ehrliche Antworten auf häufige Fragen. Das Buch beschreibt, welche kindlichen Bedürfnisse das Essverhalten steuern, und erläutert, worauf die Leserinnen und Leser Einfluss nehmen können. Der anschließende Praxisteil bietet mehr als 120 vegetarische Rezepte. Vom Frühstück über Zwischenmahlzeiten bis hin zu Hauptspeisen: Die Vorschläge sind alle einfach in der Zubereitung, schnell umgesetzt und aus Zutaten, die es in jedem Supermarkt gibt. Einmal in der Woche sollte ein Lieblingsessen drin sein – nicht nur für Kinder, auch für Erwachsene. Die restlichen Mahlzeiten können mit Blick auf die Lebensmittelpyramide so zusammengestellt werden, dass für gesunde Abwechslung gesorgt ist.

Der Ratgeber „Mit Kindern essen. Gemeinsam genießen in der Familienküche“ hat 224 Seiten und kostet 12,90 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:

<https://www.verbraucherzentrale.nrw/buecher-und-ebooks/mit-kindern-essen>

Mintropstraße 27
40215 Düsseldorf

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

presse@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw