

Bärenstarke Kinderkost:

Ratgeber bringt Leckerer schnell auf den Tisch

Fast alle Familien essen mindestens einmal am Tag gemeinsam zu Hause – meist abends. Was Studien als Alltagsroutine zutage gebracht haben, bedeutet aber vielfach einen Spagat, wenn in eng getakteten Zeitplänen zwischen Schule, Kita, Job und Freizeit schnell Leckerer und Gesundes auf den Tisch kommen soll. Mit dem – gerade in 15. Auflage erschienenen – Ratgeber „Bärenstarke Kinderkost“ der Verbraucherzentrale gibt es dabei praktische Unterstützung. Was kleinen Essern vom zweiten bis zum 14. Lebensjahr schmeckt und zugleich ihren Bedarf an Vitaminen, Nähr- und Ballaststoffen deckt: Es bedarf nur wenig Zeit, um mit den rund 85 Rezepten Leckerer auf den Tisch zu bringen.

Das Buch gibt Wissenswertes an die Hand, was Kinder brauchen und wie viel. Wie hoch deren Energiebedarf in welchem Alter ist, ob der Körper Süßes braucht oder ob eine Extrawurst mit speziellen Kinderlebensmitteln sinnvoll ist. Ein Kapitel, was man über die einzelnen Lebensmittel und über Lebensmittelunverträglichkeiten wissen sollte, rundet die Einführung ab. Dass gut geplant schon halb gekocht ist – dahinter verbirgt sich echte Hilfe für eine „bärenstarke Kinderkost“. Der Rezeptteil enthält dafür Anregungen für alle Mahlzeiten: vom Blitzbrot mit Kernen zum Frühstück über Omas Lieblingssuppe mit Grießklößchen bis hin zu Hauptgerichten wie knusprigen Pizzaschnecken oder Fischburgern mit Dillsoße. Als Nachtisch könnte es Birnen-Crumble oder süße Quark-Öl-Bärchen geben. Fast nebenbei gelingt es damit – auch im hektischen Familienalltag –, Appetit auf Gesundes zu machen und die Essgewohnheiten der Jüngsten nachhaltig zu prägen.

Der Ratgeber „Bärenstarke Kinderkost. Einfach, schnell und lecker“ hat 216 Seiten und kostet 20,- Euro, als E-Book 15,99 Euro.

Bestellmöglichkeiten:

Im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter 0211 / 91 380-1555. Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

Hinweis für Redaktionen: Rezensionsexemplare unter Tel. 0211 / 91 380-1363 oder E-Mail publikationen@verbraucherzentrale.nrw
Presstext und Cover:
www.verbraucherzentrale.nrw/buecher-und-ebooks/kinderkost

Mintropstraße 27
 40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 91 380-1101

presse@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw

ratgeber ratgeber ratgeber