

07.11.2017

**Gute Essgewohnheiten vorleben  
100 Rezepte und Tipps für gesunde Kinderkost**

Das Pausenbrot von zu Hause oder der Snack vom Kiosk? Frisch zubereitete Mahlzeiten oder Fertiggerichte aus der Tiefkühltruhe? Kinder orientieren sich in der Regel an ihren Bezugspersonen und ahmen sie nach – auch beim Essen und Trinken. Deshalb bleibt es das beste Rezept, ein gutes Vorbild zu sein. Der Ratgeber der Verbraucherzentrale „Bärenstarke Kinderkost. Einfach, schnell und lecker“ erläutert, was und wie viel Kinder wirklich brauchen und wie man abwechslungsreiche und gesunde Gerichte für die ganze Familie ohne viel Aufwand auf den Tisch bringt.

Wenn Eltern durch Beruf und Haushalt doppelt belastet sind, empfinden sie Kochen oft als lästige Pflicht. Dabei kann gerade das Zubereiten einer Mahlzeit wertvolle Familienzeit sein. Das Buch enthält 100 mit Kindern erprobte Rezepte für Frühstück, Salate, Hauptgerichte und süße Speisen. Außerdem gibt es Tipps zu Organisation und Vorbereitung und informiert über die kindlichen Wachstumsphasen, Richtwerte für den Energiebedarf, die wichtigsten Nährstoffe sowie den Umgang mit Süßigkeiten. Beispiele für einen Wochenspeiseplan, ein Saisonkalender für Obst und Gemüse sowie Checklisten zu Essgewohnheiten unterstützen Familien auf dem Weg zu einer gesunden Ernährung.

Der Ratgeber hat 240 Seiten und kostet 12,90 Euro, als E-Book 9,99 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.verbraucherzentrale.de/buecher-und-ebooks/kinderkost](http://www.verbraucherzentrale.de/buecher-und-ebooks/kinderkost)

Mintropstraße 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)

ratgeber ratgeber ratgeber