

Wie bekommen Kinder Lust auf Brokkoli und Co.?

Tipps und Rezepte für Familienkost

Kinder können gesunde Ernährung lernen. Dafür brauchen sie gute Vorbilder und Kontakt mit gesunden Lebensmitteln. Nahrhaft sollen diese sein und schmecken – auch den Erwachsenen. Der Ratgeber der Verbraucherzentrale „Bärenstarke Kinderkost. Einfach, schnell und lecker“ zeigt auf, wie ausgewogene Ernährung und abwechslungsreiche Familienkost unkompliziert und ohne Aufwand auf den Tisch kommen.

Ist Zucker wirklich so ungesund? Wie viel sollten Jungen und Mädchen wiegen? Wie viel Fleisch, Obst, Gemüse und Milch brauchen Kinder? Was tun bei Lebensmittelunverträglichkeiten? Das Buch beantwortet diese und viele weitere Fragen, informiert darüber, was Kinder wirklich brauchen, und gibt Tipps, wie die Leserinnen und Leser ihrem Nachwuchs Brokkoli und Co. schmackhaft machen können. Darüber hinaus bietet der Ratgeber Hinweise zu Einkauf, Lagerung oder auch den richtigen Portionen und gibt Tipps, wie tägliches Kochen organisiert werden kann, damit auch Zeit für anderes bleibt. Der Rezeptteil bietet 80 verschiedene Gerichte, die sich im Alltag schnell zubereiten lassen: vom Knuspermüsli über Kürbislasagne bis zum Birnen-Crumble. Wer die Rezepte gemeinsam mit den Nachwuchs-Köchen ausprobiert, fördert dabei gleich auch die Lust am Probieren und vielseitigen Essen.

Der Ratgeber „Bärenstarke Kinderkost. Einfach, schnell und lecker“ hat 216 Seiten und kostet 16,90 Euro, als E-Book 13,99 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 per Fax 0211/38 09-235, E-Mail publikationen@verbraucherzentrale.nrw

Presstext und Cover:

www.verbraucherzentrale.de/buecher-und-ebooks/kinderkost

Mintropstraße 27
40215 Düsseldorf

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

presse@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw