

Essen Kids ausgewogen im Advent?

Ratgeber bringt bärenstarke Kinderkost auf den Tisch

Knusperhäuschen, Marzipankartoffeln, Zimtsterne und kandierte Äpfel – die Vorweihnachtszeit versüßt mit ihren Vorböten die Wochen bis zum Fest. Die allgegenwärtigen zuckerhaltigen Verführungen im Advent machen es Eltern nicht leicht, Kurs zu halten in Sachen gesunder Ernährung ihrer Kinder. Doch es muss gar nicht die Weihnachts-Spaßbremse sein – wenn im Alltag ausgewogen und vielfältig gegessen wird. Dabei öffnet der Ratgeber „Bärenstarke Kinderkost“ der Verbraucherzentrale viele Türchen – mit Tipps und leckeren Rezepten, natürlich nicht nur für den Advent.

Das Buch hilft bei der Orientierung, was vielfältiges Essen ausmacht, gibt Informationen zur Ernährungspyramide an die Hand, zeigt, wie die Mahlzeiten über den Tag verteilt werden sollten und welche Portionen angemessen sind. Dass viel Obst und Gemüse ein Muss im Speiseplan ist, aber auch Getreide sowie Milchprodukte, Fisch, Fleisch und Eier dazugehören, wird anschaulich erläutert.

Der Ratgeber enthält außerdem 85 Rezepte, die meist nicht mehr als 30 Minuten aktive Vorbereitungszeit benötigen. Die Bandbreite reicht von Rosinenbrötchen oder Basilikum-Tomatenaufstrich zum Frühstück über Suppen, Salate und Hauptspeisen wie Nudel-Gemüse-Auflauf oder Wraps bis hin zu Apfelschnecken und Quarkcreme als Nachtisch. Zwei warme Mahlzeiten am Tag sind übrigens kein Problem. Und nicht zuletzt: Alternativen zu Süßigkeiten, die Kids überzeugen, werden vorgestellt.

Der Ratgeber „Bärenstarke Kinderkost. Einfach, schnell und lecker“ hat 216 Seiten und kostet 16,90 Euro, als E-Book 12,99 Euro.

Bestellmöglichkeiten:

Im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter 0211 / 38 09-555. Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen und im Buchhandel erhältlich.

Hinweis für Redaktionen:

Rezensionsexemplare unter Tel. 0211 / 38 09-363
oder E-Mail publikationen@verbraucherzentrale.nrw

Presstext und Cover:

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

Mintropstraße 27
40215 Düsseldorf

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

presse@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw