

Bärenstarke Kinderkost

Ratgeber mit Rezepten für Appetit auf Abwechslung

Die Sommerferien stehen vor der Tür. Für Familien vielleicht auch eine Gelegenheit, die freie Zeit mal wieder zum gemeinsamen Kochen zu nutzen: Gemüse putzen, Teig kneten, Obst schnippeln und neue Gerichte auszuprobieren kann nicht nur Spaß, sondern auch Abwechslung auf den Tisch bringen. Der Ratgeber „Bärenstarke Kinderkost“ der Verbraucherzentrale ist mit 85 Rezepten eine echte Fundgrube, damit dabei der ausgewogene Speiseplan nicht aus dem Blick gerät. Und das Beste: Die Zubereitung der Vorschläge fürs Frühstück, Mittagessen und für den Nachtisch dauert meist nicht länger als eine halbe Stunde. Da bleibt dann noch ausreichend Zeit für andere Ferienaktivitäten.

Das Buch spricht Familien mit kleinen Essern vom zweiten bis zum 14. Lebensjahr an. Es 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, um bärenstarke Kinderkost einfach, schnell und lecker auf den Tisch zu bringen. Ob Möhren-Kräuter-Tarte oder cremige Kürbissuppe, Rosinenschnecken oder Muffins – die 85 Rezepte geben dafür viele Anregungen. Und ganz nebenbei gelingt es so, 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 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.

Mintropstraße 27
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 38 09-101

Fax (0211) 38 09-216

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

presse@verbraucherzentrale.nrw

www.verbraucherzentrale.nrw