

Kinderernährung: Zwischen Fastfood und Vollkorn

Essen mit Kindern wird in vielen Familien zur Herausforderung: Viele Eltern haben wenig Zeit zum Kochen und an jeder Ecke locken Fastfood und Süssigkeiten. Der neuartige Ernährungsratgeber vermittelt die Grundlagen gesunder Ernährung sowie praktische Tipps, wie Sie das Essen am Familientisch wieder stressfrei gestalten.

«Heute besteht die pädagogische Herausforderung für die Eltern darin, ihren Kindern einen massvollen Umgang mit dem immensen Überangebot beizubringen. In meiner Kindheit war das kein Thema.» Cordula Melchior weiss, wie Kinder und wie Eltern ticken, nicht nur, weil sie Ernährungswissenschaft studiert hat. Als berufstätige Mutter erlebt sie es täglich selbst. Vielleicht ist dies der Grund, weshalb kein Wort in diesem praxisnahen Buch belehrend wirkt.



Inhalte

Was Kinder brauchen

- Es muss schmecken
- Kleine Körper arbeiten anders
- Flüssigkeitsbedarf: ohne Wasser läuft nichts
- Energiebedarf: Kraft für Spiel, Spass und Entwicklung
- Eiweiss: Bausteine für den Körper
- Vitamine und Mineralstoffe
- Nahrungsfasern: Pflanzliche Gesundheitsförderer

So isst Ihr Kind

- Einfache Regeln für den Alltag
- Augen auf beim Einkauf
- Frühstück und Znüni: Energie für den Tag
- Für und mit Kindern kochen
- Gemüse – nein danke?
- Der tägliche Kampf mit Süssigkeiten
- Fastfood: Pommes frites und sonst nichts?
- Vegetarisch ernähren – (k)ein Problem?
- Tischregeln und Manieren – auch heute noch aktuell
- Bewegung gehört dazu

Kleine und grosse Probleme

- Machtkämpfe beim Essen entschärfen
- Übergewicht: Pfunde mit Folgen
- Umgang mit schlechtem Essen
- Essstörungen: Wenn Essen zum Problem wird
- Lebensmittelallergien

20 häufige Fragen sowie Links und Adressen

Autorin: Cordula Melchior

Diplom-Oecotrophologin (Ernährungswissenschaftlerin) und Mutter einer 13-jährigen Tochter. Sie schreibt seit sieben Jahren für verschiedene Medien vorwiegend zum Thema Ernährung, Gesundheit und Fitness

Umfang: 128 Seiten mit vielen Abbildungen und Illustrationen.
ISBN 978-3-905865-00-4, Format 14.8 x 21.0 cm.

Herausgeberin: Coop Presse, 4002 Basel

Herstellung: Fink Medien AG, Unterdorfstrasse 12, 8808 Pfäffikon.
Weitere Auskünfte und Kontakt: Internet <http://www.fink-medien.ch>,
E-Mail: mail@fink-medien.ch, Tel. 031 311 33 21

Preis: CHF 22.50 + CHF 5.00 Versandkosten

Bestellungen schriftlich: Coopzeitung <<Bücher>>, Postfach, 5431 Wettingen, Fax 056 437 35 55
Bestellungen Internet: <http://www.coopzeitung.ch/shop>
Bestellungen per SMS (90 Rp.): Keyword FASTFOOD an Nummer 2667, die gewünschte Anzahl Exemplare sowie Name und Adresse. (Beispiel: FASTFOOD 1, Hans Muster, Mustergasse 5, 4050 Basel)