

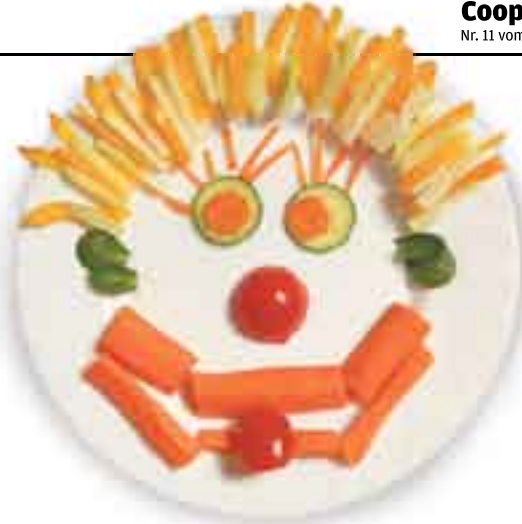
Kinderernährung

Das Auge isst immer

Essen Kinder heute anders als früher? «Im Prinzip nicht. Aber die Ausgangslage hat sich stark verändert», sagt Autorin Cordula Melchior.



mit!



Franz und Hans - von Laura und Maike. So kriegt jedes Kind Lust, den «Salat» zu probieren.



Hier gibts keine Chefin: Cordula Melchior kocht mit Laura (Mitte) und Freundin - nicht für sie. Die drei haben während des Rüstens viel Freude.

TEXT: BETTINA ULLMANN
FOTOS: MARTIN HEIMANN

Wenn Laura (13) etwas noch nie gegessen hat, ist sie erst mal «vorsichtig». Das sagt sie sogar selbst von sich. «Es kommt auch ein bisschen darauf an, wie es aussieht», räumt ihre Freundin Maike (12) ein. «Kinder sind kleine Genussmenschen», schreibt Ernährungsfachfrau Cordula Melchior (37), Mutter von Laura, in ihrem neuen Ernährungsratgeber «Zwischen Fast-food und Vollkorn». Kinder bewerten Essen nicht nach seinem Inhalt, sondern danach, wie es riecht, wie es aussieht und wie es schmeckt, bevor sie herzhaft in etwas Unbekanntes hineinbeissen. Mit Argumenten wie «Das ist gesund» kann man Kinder und Teenager schon gar nicht beeindruckern, auch wenn es durchaus Sinn macht, dass sie dieses Kriterium kennenlernen.

Um sie zum Essen zu bewegen, muss man unter Umständen noch weitere Köder auslegen. Für Kinder müssen Argumente gefunden werden, die sie begreifen und erleben können. Wenn das Essen bunt, fröhlich und appetitlich aussieht, werden Kinder neugierig und bekommen Lust, das Neue auszuprobieren.

«**Kinder essen im** Prinzip heute nicht anders, als sie schon immer gegessen haben», sagt Cordula Melchior. «Aber die Ausgangslage hat sich doch sehr verändert.» Die Zeit sei schnelllebiger geworden. Die Rollenverteilung von Frau und Mann hat sich verändert. Viele Frauen müssen sich neben der Familie um ihren Job kümmern und haben weniger Zeit für das Kochen. Und die Generation der heute 40-Jährigen ist selbst unter anderen Bedingungen aufgewachsen als ihre Kinder. «Zum Beispiel die Süßigkeiten: Eine Tafel Schokolade ►►



Das Rüsten ist für grössere Kinder ein Vergnügen, keine Pflicht.

►► ist heute nichts Besonderes mehr. Die kann sich inzwischen jedes Kind selbst leisten. 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. Trotz und aufgrund der Fülle wertvoller Informationen macht das Lesen auch noch Spass!

Schlaues für Eltern

Nach mehr als 45 Wander- und Kochbüchern der Edition Coop geht der Buchverlag neue Wege. Die Leiterin des Buchverlags über den neuen Ernährungsratgeber von Coop.

Coopzeitung: Der Buchverlag Coopzeitung schlägt eine neue Richtung ein, warum? Sabine Vulic: Coop agiert jeden Tag sehr nah am Puls der Zeit und der Kundenbedürfnisse. Diese Vielfalt im Sortiment soll sich neu auch in einem vielfältigen Verlagsprogramm spiegeln. Die Leser können so vom breiten Fachwissen, das bei Coop vorhanden ist, profitieren.

Dann wird es um sehr praxisbezogene, lebensnahe Themen gehen? Wir bauen unser Verlagsprogramm der Edition Coop neu auf drei



Für besondere Momente.



***Cailler Ambassador Halbei**
430 g
28.50



Cailler Ambassador Halbei
250 g
14.95



***Cailler Fémina Halbei**
430 g
28.50



Cailler Fémina Halbei
250 g
14.95



Suchard Liqueur Halbei
240 g
15.95



Suchard Halbei Désirs
211 g
12.95



Suchard Halbei Désirs
344 g **16.95**



Suchard Halbei Désirs
189 g **9.95**

*Erhältlich in grösseren Coop Supermärkten.

und Kinder

Säulen auf. Dies sind die Themenbereiche «Wandern und Freizeit», »Familie und Gesundheit», sowie «Haus und Garten». Unsere erste Veröffentlichung nach diesem neuen Konzept ist «Zwischen Fastfood und Vollkorn», ein Ernährungsbuch für Kinder von unserer Fachkolumnistin, der Ernährungswissenschaftlerin Cordula Melchior.

Wieder ein Kochbuch?

Nein, kein Kochbuch! Es geht in diesem Buch darum, das Essverhalten von Kindern besser zu verstehen, besser zu bedienen und Problemen zu begegnen. Wie kann man zum

Beispiel Kinder motivieren, doch auch ein wenig gesunde Rohkost zu wagen, wenn sie grundsätzlich nur Gummibärchen mögen? Cordula Melchior schreibt über dieses und andere Probleme mit viel Einfühlungsvermögen für die Eltern und Kinder!

Geht es auch um Produktwerbung?

Nein, wir betreiben keine Werbung. Die Tipps und Rezeptvorschläge sind aber natürlich auf das Coop-Sortiment abgestimmt – so dass man sie auch problemlos umsetzen kann. Coop engagiert sich schon lange im Bereich gesunde Ernährung



Sabine Vulic
Leiterin Buchverlag Edition Coop

und Bewegung für Kinder – auf mehreren Ebenen: Aus den Mitteln des Coop-Sponsorings werden Ernährungs- und Bewegungsprogramme, zum Beispiel an Schulen, gefördert. Mit der Produktlinie Jamadu haben wir die erste kindgerechte und gesunde Foodlinie für Kinder weltweit ins Leben gerufen. Und unser 2007 lanciertes Online Programm «Family-Coach» ist *der* Internet-Ernährungsratgeber für Familien. *bul*

Das Buch Zwischen Fastfood und Vollkorn



Mit einer gewissen Regelmässigkeit der Mahlzeiten und festen Spielregeln vermeiden Sie, dass viele Kämpfe und Diskussionen immer wieder bei null beginnen. Das Buch enthält viele gute Tipps. Cordula Melchior: «Zwischen Fastfood und Vollkorn», Preis Fr. 22.50 (plus Fr. 5.- Versandkostenpauschale). Bestellen Sie das Buch mit dem Talon auf Seite 104. Oder schicken Sie ein SMS mit Ihrer kompletten Adresse und dem Keyword FASTFOOD an die Nummer 2667 (Kosten 80 Rp.) oder bestellen Sie online unter:

▶ **link**
www.coopzeitung.ch/shop



Ferrero Mon Chéri Osterrei
283 g
14.95



Ferrero Rocher Osterrei
200 g
9.50



Kinder Maxi Ueberraschung
150 g
10.90



***Lindt Praliné-Ei Irène mit Tragtasche**
379 g
25.95



Lindt Connaissance Halbei Béatrice
243 g
15.95



Lindt Halbei Lindor Milch
285 g
14.95

033 11/08



Für mich und dich.