Verbraucherzentrale Hamburg

Pressemitteilung vom 9. Februar 2016

# Das lassen sich Kinder schmecken

Neuer Ratgeber mit gesunden Familienmenüs ohne Extrawürste

Was Kinder am liebsten essen, ist nicht immer das, was auch am besten für ihre Entwicklung ist. Doch was braucht der Nachwuchs wirklich, um körperlich und geistig fit zu sein? Und wie lassen sich kindlicher Geschmack und die elterliche Sorge um die Gesundheit am gemeinsamen Tisch bedienen, ohne dass ständig Extrawürste gebraten werden müssen? Der neue Ratgeber „Mit Kindern essen – Gemeinsam genießen in der Familienküche“ der Verbraucherzentrale liefert praxiserprobte Antworten für Eltern, Großeltern, Tageseltern, Erzieherinnen und Erzieher.

Das neue Buch zeigt, welche kindlichen Bedürfnisse das Essverhalten steuern und wie Eltern darauf Einfluss nehmen können, dass neben Pasta und Pommes auch andere Gerichte für Zufriedenheit bei den Mahlzeiten sorgen. Empfehlungen für eine vollwertige Kinderernährung sowie Infos zum Umgang mit Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien schaffen die Grundlage für die Auswahl gesunder Menüs. Mehr als 120 vegetarische Rezepte für Frühstück, Haupt- und Zwischenmahlzeiten bringen Abwechslung in den Speiseplan, während Tipps für Einkauf und Vorratshaltung für Übersicht in der Familienküche sorgen.

Der Ratgeber „Mit Kindern essen“ ist erhältlich für 12,90 Euro im Infozentrum der Verbraucherzentrale Hamburg an der Kirchenallee 22 (Mo bis Fr 10 – 18 Uhr). Zuzüglich 2,50 Euro für Porto und Versand kann man das Buch auch im Internet unter www.vzhh.de bestellen.

**Bitte beachten Sie, dass die Meldung den Stand der Dinge zum Zeitpunkt ihrer Veröffentlichung wiedergibt.**

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/presse/das-lassen-sich-kinder-schmecken