

RATGEBER

Mit Kindern essen

Praktikable Tipps für fantasievolle Familienküche

Für gesunde, frisch zubereitete Familienmenüs und Spaß beim gemeinsamen Essen bleibt im Alltag oft nur wenig Zeit. Wie schaffen es Familienköche, alle Esser ohne viel Aufwand an den gemeinsamen Tisch zu bringen? Der Ratgeber „Mit Kindern essen – Gemeinsam genießen in der Familienküche“ der Verbraucherzentrale NRW liefert praktikable Antworten für Eltern sowie Großeltern, Tageseltern, Erzieherinnen und Erzieher.

Das Buch zeigt, welche kindlichen Bedürfnisse das Essverhalten steuern und wie Eltern Einfluss nehmen können, dass neben Pasta und Pommes auch andere Gerichte für Zufriedenheit sorgen. Empfehlungen für eine vollwertige Kinderernährung sowie Infos zum Umgang mit Unverträglichkeiten 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 kostet 12,90 Euro und ist in der örtlichen Beratungsstelle der Verbraucherzentrale NRW in Schwerte am Westwall 4 erhältlich.