



Ratgeber

Gesunde Ernährung statt Fast-Food-Falle Alltagstaugliches Kochbuch hilft Familien in Zeitnot

Die gesunde Ernährung von Kindern steht bei Eltern hoch im Kurs und stellt sie gleichzeitig vor enorme Herausforderungen. Denn im hektischen Alltag zwischen Job, Haushalt und Terminen bleibt oft kein Freiraum für den Einkauf und die Zubereitung frischer Lebensmittel. Anstelle gesunder Mahlzeiten für Kindergarten oder Schule stecken als Sattmacher auch immer wieder Kekse oder Schokoriegel in der Tasche. Wege aus der Fast-Food-Falle und alltagstaugliche Tipps für die schnelle Küche liefert der Ratgeber „Mahlzeit, Kinder“ der Verbraucherzentrale NRW. Das Kochbuch mit Zeichnungen des bekannten Kinderbuchillustrators Wolf Erlbruch zeigt, wie eine Familie ohne großen Aufwand gesund und abwechslungsreich versorgt werden kann – egal ob zu Hause oder außer Haus. 120 schnelle und erprobte Rezepte aus der kalten und warmen Küche wie Apfel-Lauch-Salat, Blechkartoffeln mit Gemüsequark, Möhrenpuffer oder Seelachs-Gemüsepfanne helfen eiligen Eltern, bei der gesunden Kinderernährung nichts anbrennen zu lassen.

Der Ratgeber kostet 9,90 Euro und ist in der örtlichen Beratungsstelle der Verbraucherzentrale NRW am Westwall 4 erhältlich.