



Eine ausgewogene Ernährung ist die Basis eines gesunden Lebens und gerade die Erfahrungen als Kind prägen die späteren Ernährungsgewohnheiten. Doch Kinder können mit dem Begriff „gesund“ wenig anfangen, Essen muss vor allem gut schmecken. Mit den leckeren Gerichten in diesem Buch kommen Kinder schon früh auf den „richtigen“ Geschmack und werden ausreichend mit Vitaminen, Mineralstoffen usw. versorgt, sodass sie sich optimal entwickeln können.

Die einzelnen Kapitel sind übersichtlich nach Altersstufen gestaffelt – vom Baby bis zum sieben-jährigen Schulkind. 200 köstliche und gesunde Rezepte sorgen für Abwechslung auf dem Speiseplan. Zu jedem Rezept, angefangen beim Obst- und Gemüsebrei als erste Beikost bis zu Pausen-brotvariationen, finden sich die entsprechenden Nährwertangaben. Zusätzlich gibt es Tipps für den richtigen Umgang mit „wählerischen Essern“. Die Autorin stellt die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zum Thema vor und erläutert, wie sich die Bedürfnisse des Kindes während seines Wachstums verändern. Zudem erfahren Eltern beispielsweise, wie sie ihr Kind vor Übergewicht schützen können oder was sie beachten müssen, wenn sich ihr Kind vegetarisch ernährt. Auch das Thema Nahrungsmittelunverträglichkeiten wird ausführlich behandelt.

Annabel Karmel ist Expertin für gesunde Kinderernährung und selbst Mutter von drei Kindern. Die gelernte Köchin schreibt regelmäßig Beiträge für britische Zeitungen und Zeitschriften und ist häufiger Gast in Rundfunk- und Fernsehsendungen. Sie hat bereits mehrere Bücher bei DK veröffentlicht.

ISBN

192 Seiten, 195 x 255 mm, gebunden

über 20 farb. Fotos

€ 0,00 (D) / € 17,50 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Jenifer Witte • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.