

WISSEN

Tipps und Rezeptideen für gesunde Kinderernährung



Am Tisch! Bild: Verbraucherzentrale NRW

Eine vielseitige, ausgewogene Kost mit natürlichen Lebensmitteln versorgt die ganze Familie mit notwendigen Nährstoffen. Das bedeutet: Viel Gemüse, Obst, Getreide, Milch und Milchprodukte und durchaus auch Fisch, Fleisch und Eier gehören auf den Tisch. Doch was und wie viel brauchen Kinder wirklich? Der neu aufgelegte Ratgeber "Bärenstarke Kinderkost" der Verbraucherzentrale erläutert, wie der Nährstoffbedarf von Kindern gedeckt werden kann und liefert viele ausgewogene und einfache Rezepte.

HINWEIS

Den Ratgeber "Bärenstarke Kinderkost" können Sie bei der Verbraucherzentrale im Ratbershop für 16,90 zzgl. Versandkosten unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de bestellen.
Telefonsich unter: 0211 / 38 09-555

Brauchen Kinder eine Extrawurst?

Knusperjoghurt, Kindermüsli und Bärchenwurst sind nicht besser als andere Produkte. In der

Werbung wird Eltern zwar gern ein gutes Gefühl vermittelt, wenn sie sogenannte Kinderlebensmittel für ihre Kleinen kaufen. Doch besonders geeignet, etwa weil sie weniger Zucker oder keine Aromen enthalten, sind sie nicht.

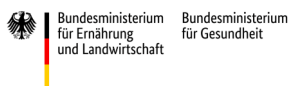
Tipps zu Einkauf, Küchenorganisation, Zubereitung

Welche Auswahl Eltern im Supermarkt treffen sollten, wie Mahlzeiten über den Tag verteilt werden und wie mit der Lust auf Süßes umzugehen ist, findet sich außerdem im ersten Teil des Ratgebers. Im zweiten Teil finden die Leserinnen und Leser 85 Rezepte mit vielen neuen Farbfotos zum Nachkochen – auch für süße Speisen. Tipps für den Einkauf, die Hygiene und eine Checkliste für die wichtigsten Vorräte runden das Angebot ab.

Jede Menge Rezepte

Machen Sie eine Kostprobe: Das IN FORM Redaktionsteam hat einige Rezepte für Sie ausgewählt und online gestellt. Die Rezepte aus dem Ratgeber sind entsprechend mit "Bärenstarke Kinderkost" gekennzeichnet.

- **Kürbislasagne**
- **Nudel-Gemüseauflauf**
- **Möhren-Kräutertarte**
- **Apfel-Quarkauflauf**



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/wissen/baerenstarkekinderkost-kochenfuerundmitderganzenfamilie/>