

**Ratgeber: Bärenstarke Kinderkost
Rezepte gegen Kilos aus der Pandemie**

Wochenlang nur Homeschooling, kein Sport, Spielen mit Freunden im Lockdown. Gaming auf der Couch und der Griff zu Süßem oder Salzigem halfen Kindern und Jugendlichen dann vielfach gegen Stress, Isolation und Langeweile. Die Pandemie hat viele Kinder dick gemacht – so schlagen Krankenkassen wie auch Gesundheits- und Ernährungsfachleute jetzt Alarm angesichts der besorgniserregenden Gewichtszunahme insbesondere bei Schulkindern. Der Ratgeber „Bärenstarke Kinderkost“ der Verbraucherzentrale unterstützt Eltern mit Wissenswertem für eine ausgewogene und gesunde Ernährung – und 85 Rezepten von Frühstück bis Nachtisch, die dem Nachwuchs schmecken.

Das Buch enthält alle wichtigen Informationen rund um das Thema Ernährung, erläutert, was und wie viel Kinder wirklich brauchen, bietet Checklisten zu Essgewohnheiten sowie Tipps für den Einkauf. Denn vollwertiges Essen bedeutet auch, Produkte aus der Region, nach Saison, fair und in Bio-Qualität zu kaufen. Die Ernährungspyramide erleichtert die Auswahl von Lebensmitteln. Außerdem regen 85 Rezepte von Frühstück über Hauptmahlzeiten bis zu süßen Speisen an, gemeinsam mit allen Familienmitgliedern gesunde ausgewogene Gerichte zu kochen. Die meisten benötigen dabei nicht mehr als 30 Minuten Vorbereitungszeit.

Der Ratgeber „Bärenstarke Kinderkost. Einfach, schnell und lecker“ hat 216 Seiten und kostet 16,90 Euro, als E-Book 12,99 Euro.

Bestellmöglichkeiten:

Im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter 0211 / 38 09-555. Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen und im Buchhandel erhältlich.

Hinweis für Redaktionen:

Rezensionsexemplare unter Tel. 0211 / 38 09-363
oder E-Mail publikationen@verbraucherzentrale.nrw

Presstext und Cover:

www.verbraucherzentrale.nrw/buecher-und-ebooks/kinderkost

Mintropstraße 27
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 38 09-101
Fax (0211) 38 09-216

presse@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw