



Essen – ein Abenteuer?!
Wie die tägliche Ernährung
in der Familie Spaß macht
und gesund hält
BARMER und Mehr Zeit
für Kinder e.V. 2007
128 Seiten
14,80 Euro

Gesunde Ernährung: ein Familienprojekt mit Genuss und Spaß

Benötigen Kinder eine andere Ernährung als Erwachsene? Woraus bestehen unsere Lebensmittel? Wie funktioniert unser Körper? Was braucht er, um zu wachsen und sich wohl zu fühlen?

In zehn farbig illustrierten Kapiteln des neu erschienenen Familienratgebers „Essen – ein Abenteuer?!\", herausgegeben von der BARMER und Mehr Zeit für Kinder e.V., geht es in Texten für Erwachsene und Kinder um facettenreiche Fragen und Antworten rund ums Essen. Fachautoren tragen Wissenswertes zusammen zum Aufbau unseres Körpers, seinen Aufgaben und einer gesunden Ernährung. In verständlicher Form werden vielseitige Themen angesprochen: z.B. die Unterschiede zwischen herkömmlichem und biologischem Anbau von Lebensmitteln, fairer Handel, Zusatzstoffe im Essen, die Zusammenhänge von Märkten, Transport von Lebens-

mitteln und Umweltverschmutzung, Psychologie am Familientisch, der Sinn von eigens für Kinder produzierten Lebensmitteln, Esskultur bei uns und in anderen Ländern. Zahlreiche Ideen und Tipps für die schmackhafte Zubereitung und die ansprechende Gestaltung von Gerichten, Zeit- und Aufgabenverteilung beim Einkauf und Kochen in der Familie, Spiele und Rituale sowie weiterführende Literaturhinweise und Internetaadressen ergänzen dieses Buch zu einem Ratgeber, der Lust darauf macht, die gesunde Ernährung in der Familie groß zu schreiben.

Marita Salewski