

Gesunde Ernährung sollte normale Ernährung sein



Foto © Raik Weber

Gerade junge Familien möchten bei ihren Liebsten auf eine möglichst gesunde und vollwertige Ernährung achten. Im Alltag ist dies nicht immer so einfach, denn wer findet sich inmitten der Fülle an Informationen aus TV, Print- und Onlinemedien noch zurecht. Kinder möchten aktiv groß werden und auch beim Essen mitbestimmen. Das ist auch gut so!

Das vorliegende Buch bietet hier eine großartige Unterstützung im Alltag. Ob für die Lesestunde im Kindergarten, sonntags bei den Großeltern oder einfach zum Vorlesen am Abend. Mit einer leicht verständlichen und inhaltlich sehr wertvollen Geschichte, von Fachleuten geprüft, bietet das Buch eine sehr gute Basis für die Ernährungskompetenz bei den Jüngsten. Die Kinder lernen auf diese Weise Grundlagenwissen im Bereich der Ernährung, und das mit Spiel, Spaß und jeder Menge spannender Erkenntnisse.

Dr. med. Carl Meißner

Ernährungsmediziner, Ernährungstherapeut, Autor, TV-Experte und Kolumnist

Kindern einen gesunden Start ins Leben ermöglichen



Foto © Privat

Das Thema gesunde Ernährung ist in aller Munde. Trotzdem müssen wir ehrlich sein und feststellen, dass sich ein Großteil der Familien, und damit der Kinder, Tag für Tag eher ungesund ernähren.

Ärzte beobachten seit Langem, dass diese Situation massive Auswirkungen auf das Wohlbefinden und auch die Gesundheit hat. Sie sehen auch, dass den Mamas und Papas, die im Grunde nur das Beste für ihre Kinder wollen, dieser unausweichliche

Zusammenhang nicht immer vollständig bewusst ist. Ein Blick in die Brotbüchsen so mancher Kitakinder oder Grundschüler*innen offenbart das.