



Ja, diese Suppe ess ich gern!

Chinesische Ernährungslehre für Kinder

«Mit dem Thema Kinder und Ernährung sind viele Fragen verknüpft: Wie den Säugling ernähren, wenn Stillen nicht infrage kommt? Wie von der Brust auf feste Nahrung umstellen bei diesem Überangebot an Produkten? Und was, wenn die Fünfjährige alles kategorisch ablehnt, dem auch nur ein Hauch von Gesundem anhaftet, bei Süßem aber kaum zu stoppen ist? Wie soll sich ein Teenager ernähren, der kaum Zeit fürs Frühstück hat und erst am Abend wieder zu Hause is(s)t?» Mit diesen paar Sätzen aus dem Vorwort ist der Inhalt des Buches «Ja, diese Suppe ess ich gern!» von Pascale Anja Barmet umrissen.

Die Autorin, die sich intensiv mit der chinesischen Heilkunde und Ernährungslehre auseinandergesetzt und darüber auch publiziert hat, kombiniert dieses Wissen geschickt mit Erkenntnissen über westliche Essgewohnheiten und

schreibt auf ebenso kompetente wie unterhaltsame Art über das unerschöpfliche Thema der «richtigen» Ernährung von Kindern. Dass sie wirklich auf Fragen verunsicherter Eltern eingeht, sei beispielsweise am Kapitel «Hilfe, mein Kind will nicht essen» gezeigt, das folgende Untertitel enthält: Gibt es überhaupt ein Kind, das tatsächlich gut isst – Aus dem Essen keine Staatsaffäre machen – Was ist gesundes Essen? – Wie viel muss ein Kind essen? – Warum wollen Kinder kein Gemüse essen?

Die Autorin gibt zudem Informationen zu folgenden Fragen: Was steckt wirklich in der Kinderernährung, die uns die Le-

bensmittelindustrie aufischt? Wie kann ich meinem Kind bei Übergewicht helfen? Welche Ernährungsweise braucht es, damit mein Kind nicht ständig krank ist? Wie kann ich Allergien entgegenwirken? Was tun bei schlechten Essern?

Kurzum: ein handliches Büchlein, das viele Tipps gibt, wie man Kinder vom Baby bis zum Teenager genussvoll und gesund ernährt.

WG



Ja, diese Suppe ess ich gern!
Chinesische Ernährungslehre für Kinder

Pascale Anja Barmet
Orell-Füssli-Verlag, Zürich 2008,
158 Seiten, Fr. 29.80
ISBN 978-3-280-05272-3

Kinderernährung – gesund und praktisch

So macht Essen mit Kindern Freude

Das neue Buch aus dem Beobachter-Buchverlag setzt sich das Ziel: Gesund und stressfrei mit Kindern am Familientisch essen. Die bekannte Autorin, Marianne Botta Diener, ist dipl. Lebensmittelingenieurin und Fachlehrerin ETH und verfügt aus ihrer Tätigkeit als Ernährungsberaterin und Kursleiterin sowie als Mutter von sechs Kindern über einen enormen Erfahrungsschatz.

Aufbauend auf den aktuellen wissenschaftlichen Grundlagen der Ernährung und den Empfehlungen der zuständigen Fachgesellschaften werden in den ersten drei Hauptkapiteln die heutigen Kenntnisse über die Ernährung von Säuglingen, Kleinkindern und Schulkindern vorgestellt. Am Anfang jedes Kapitels werden die wichtigsten Verhaltensweisen in fünf Merksätzen zusammengefasst. Dann wird an zahlreichen Beispielen aus

dem Alltag gezeigt, wie Eltern ihre Kinder gesund verpflegen, Zeit sparen und erst noch die Nerven schonen können. Man erfährt aber auch, weshalb Kinder so gerne mit den Händen essen, wie man den kleinen Gemüsemuffeln ein Schnippen schlagen kann und mit welcher Verpflegung die Kinder in der Schule optimal leistungsfähig sind.

Zwei besondere Kapitel sind dem Übergewicht und Krankheiten, die mit der Ernährung zusammenhängen können, gewidmet. Tipps für den Einkauf, viele Kochideen und ein Wochenmenüplan runden das gelungene Werk ab. Im Anhang fin-

det man Links und Adressen, eine Literaturübersicht und ein Stichwortverzeichnis. In seinem Vorwort empfiehlt Professor Kurt Bärlocher, ehemaliger Chefarzt des Ostschweizer Kinderspitals und Mitglied verschiedener Ernährungskommissionen, das Buch allen Eltern, die Essprobleme mit ihren Kindern haben oder solche verhindern möchten, und wünscht ihm eine weite Verbreitung.

CR



Kinderernährung – gesund und praktisch
So macht Essen mit Kindern Freude

Marianne Botta Diener
Beobachter-Buchverlag 2008,
256 Seiten, Fr. 36.–
ISBN 978-3-85569-392-4