



Essen & Trinken für Babys und Kleinkinder

Immer mehr Mütter wollen die Nahrung für ihre Babys selbst zubereiten, denn Selberkochen bietet die Vorteile, das Baby mit individueller, nährstoffreicher und geschmacklich ansprechender Beikost zu versorgen. Werden die Kinder älter, erweitert sich auch die Palette der Lebensmittel und der Rezeptvariationen. Wer an wertvollen Tipps und Rezepten für Babys bis hin zur Kost für Vorschulkinder interessiert ist, findet in den soeben erschienenen, neu überarbeiteten und praxisnahen Ratgebern: «Rezepte und Tipps für Babys Beikost» und «Essen & Trinken im Kleinkindalter» der österreichischen Ernährungswissenschaftlerin und Stillberaterin Mag. Ingeborg Hanreich eine interessante und ansprechende Lektüre.

Rezepte und Tipps für Babys Beikost

Für Mütter, die die ersten Babybreie nach der Stillperiode selbst zubereiten möchten, hat Ingeborg Hanreich – zusammen mit der Ernährungswissenschaftlerin und Oekotrophologin Britta Macho – einen Beikostfahrplan mit entsprechenden Rezepten zusammengestellt. Wertvoll sind Aufstellungen zur Auswahl der Zutaten sowie entsprechende Saisonkalender für Deutschland, Österreich und die Schweiz, die das Einkufen der Nahrungsmittel erleichtern.

Informationen über die Zusammensetzung sowie die richtige Lagerung und Tricks bei der Verarbeitung erleichtern die Zubereitung.

CR



Ingeborg Hanreich und Britta Macho
Rezepte & Tipps für Babys Beikost
176 Seiten, 7 farb. Tabellen, 85 Farbfotos
5. Auflage 2008;
Verlag I. Hanreich
Preis: FR 34.60.
ISBN: 978-3-901518-08-9

Essen & Trinken im Kleinkindalter

Der Ratgeber zur Ernährung von Kindern von 1 bis 6 Jahren bietet für alle Lebensmittelgruppen (Getränke, Beilagen, Obst, Gemüse, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, Süßes, Gewürze) praxisnahe Portionsberechnungen, zum Beispiel in «Kinderhandvoll». Allein der Mahlzeitengestaltung



und -planung ist ein eigenes Kapitel gewidmet. Fünf Mahlzeiten (drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten) sollen eine gleichmäßige Energiezufuhr garantieren und so die Leistungsfähigkeit im Kleinkind- und Vorschulalter erhalten. Der Ernährungsleitfaden beantwortet darüber hinaus

zahlreiche Elternfragen – unter anderem zum Essverhalten, der Körpergewichtsentwicklung oder zum Umgang mit Süßigkeiten –, die im Laufe der Zeit an die Ernährungsexpertin herangetragen wurden. Ein empfehlenswerter praxisnaher Leitfaden für junge Familien.

CR

Ingeborg Hanreich
Essen & Trinken im Kleinkindalter
160 Seiten, 2 farb. Tabellen, 18 Farbfotos
4. Auflage 2008, Verlag I. Hanreich
Preis: Fr. 34.60. ISBN: 978-3-901518-09-6

Beide Bücher können auch unter www.kinderkost.com bestellt werden.