

# BÜCHER

## Ernährung

### Lust und Freude am Essen

Süssigkeiten und Snacks sind bei den meisten Kindern äusserst beliebt. Sie von gesundem Essen zu überzeugen, sorgt vielerorts für Diskussionen am Familientisch. Gerade weil Ernährungsgewohnheiten im Kindesalter geprägt werden und das spätere Essverhalten bestimmen, ist es so wichtig, Kindern eine gesunde Ernährungsweise vorzuleben. Vielfältige und ausgewogene Kost ist Grundlage für die Entwicklung und das Wachstum von jungen Menschen. Neben einer ausreichenden Energie- und Nährstoffzufuhr sollten Kinder aber auch Lust und Freude am Essen haben.

Die Broschüre «Ernährung von Schulkindern» liefert Tipps und Anregungen, wie man Kindern Gemüse schmackhaft macht und sie zu einer gesunden Ernährung motiviert. Sie ist als Unterstützung für Eltern gedacht und alle, die sich mit dem Essen von

Kindern auseinandersetzen und Essprobleme verhindern oder lösen möchten. Dabei wird aufgezeigt, wie sich der Essalltag mit Kindern gesund und einfach gestalten lässt und wie man bei ihnen Spass an der Bewegung weckt. Das Buch enthält auch zahlreiche Adressen, an die man sich bei bestimmten Krankheiten in Zusammenhang mit Ernährung wenden kann. Der Inhalt basiert auf wissenschaftlich fundierten Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Kinder der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung. Die Broschüre ist auf Deutsch und Französisch erhältlich.

«Ernährung von Schulkindern».  
Monika Cremer. Schweizerische  
Gesellschaft für Ernährung SGE.  
2008. Fr. 22.– (plus Versandkosten).



Bestellung:  
SGE, Postfach 361  
3052 Zollikofen  
Tel. 031-919 13 06  
Fax 031-919 13 14  
E-Mail: [shop@sge-snn.ch](mailto:shop@sge-snn.ch)