



Pressemitteilung 36/2010

Mahlzeit, Kinder!

Ratgeber der Verbraucherzentrale Hessen unterstützt eilige Eltern mit Ernährungstipps und Rezepten

Frankfurt, 4.5.2010. Ob Milchriegel, Bärchenwurst oder Mini-Joghurts in bunten Bechern – in jedem Supermarkt finden Eltern eine breite Palette an Kinderlebensmitteln. Doch die sind oft zu süß, zu fett und nicht so gesund, wie es die Werbung verspricht. Wie sich gesundes, leckeres Essen im oftmals stressigen Alltag einfach und schnell zubereiten lässt, erläutert der aktualisierte Ratgeber „Mahlzeit, Kinder!“. „Denn Kinder brauchen keine speziellen Lebensmittel“, so Andrea Schauff, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Hessen. „Eine ausgewogene Vollwerternährung reicht vollkommen aus.“

Auf 220 Seiten gibt der Ratgeber „**Mahlzeit, Kinder!**“ alltagstaugliche Tipps – egal ob das Kind zu Hause, in der Kindertagesstätte oder in der Schule isst oder, ob es anderweitig außer Haus gepflegt wird. Das Buch zeigt anschaulich und praxisnah, wie sich zu Hause leicht und schnell etwas Leckeres auch für die ganze Familie zubereiten lässt. „Doch schnelle Küche ist nicht gleich Fast Food“, so Schauff weiter. „Das beweisen die rund 120 Rezepte für schmackhafte, einfache Gerichte wie Pellkartoffeln mit Quarkfondue oder See-lachs-Gemüsepfanne.“ Alle Rezepte sind auch für die gemeinsame Zubereitung mit Kindern geeignet.

Den Ratgeber „**Mahlzeit, Kinder!**“ gibt es zum Abholpreis von 9,90 € in allen Beratungsstellen der Verbraucherzentrale Hessen. Für zusätzlich 2,50 € bei Einzelversand, kommt er – mit Rechnung – auch ins Haus.

Bestellungen an: Verbraucherzentrale Hessen e.V.,
Große Friedberger Straße 13-17, 60313 Frankfurt am Main
Bestell-Telefon: (069) 97 20 10 - 30 Bestell-Fax: (069) 97 20 10 - 40
oder ratgeber@verbraucher.de

Ergänzende Informationen für Verbraucher:

- **Telefonische Beratung** der Verbraucherzentrale Hessen zum Thema „Lebensmittel und Ernährung“ dienstags 10 bis 14 Uhr unter 0900 1 972012. 0,90 € pro Minute aus dem Festnetz der Deutschen Telekom AG – andere (Mobilfunk-) Netzbetreiber können zusätzliche Kosten berechnen.



- Zusätzliche Informationen halten folgende **Ratgeber** bereit:
 „**Bärenstarke Kinderkost**“, 9,90 €
 „**Gesunde Ernährung von Anfang an**“, 5,90 €.
 Diese Ratgeber sind in den Beratungsstellen der Verbraucherzentrale Hessen erhältlich. Bestellungen für zusätzlich 2,50 € bei Einzelversand unter ratgeber@verbraucher.de oder (069) 97 20 10 - 30 (AB). Der Ratgeber „**Wie Kindern Essen Freude macht**“, 2,50 € ist nur über den Versand erhältlich.
- **Hessenweites Servicetelefon 0180 5 972010.** 0,14 € pro Minute aus dem Festnetz der Deutschen Telekom AG – andere (Mobilfunk-) Netzbetreiber können zusätzliche Kosten berechnen; maximal 0,42 € pro Minute aus dem Mobilfunk. Informationen über das Beratungs- und Seminarangebot sowie die Öffnungszeiten der Beratungsstellen der Verbraucherzentrale Hessen; teilweise auch Terminvereinbarung möglich. Keine Beratung!

Beratungsstellen der Verbraucherzentrale Hessen: Borken, Bahnhofstraße 36 b · Kassel/Nordhessen, Bahnhofplatz 1 (Kulturbahnhof) Gießen, Südanlage 4 · Fulda, Karlstraße 2 · Frankfurt/Rhein-Main, Große Friedberger Straße 13-17 (Nähe Konstablerwache) · Darmstadt/Region Starkenburg, Luisenplatz 6 (Carreegalerie) · Rüsselsheim/Groß Gerau, Marktstr. 29 · Wiesbaden, Luisenstr. 19 (im Umweltladen)