



FOTO: KELVIN MURRAY

Kinder im Schlaraffenland

Der Kühlschrank ist voll, im Küchenschrank steht alles, was das Herz begehrt. Und wenn noch Wünsche offen bleiben sollten: Kiosk oder Supermarkt sind nicht weit. **Den Verheissungen des Schlaraffenlandes folgen Kinder nur allzu gerne**, denn die Gesundheit kümmert sie wenig, Genuss geht vor. Geben Eltern oder Schule nicht Gegensteuer, **kann der Überfluss bald einmal zu Übergewicht oder zu einer Unterversorgung mit einzelnen Nährstoffen führen.**

TEXTE: DAGMAR VON CRAMM, MARIANNE BOTTA DIENER, ANDREAS BAUMGARTNER

Essen war die letzten hundert Jahre in erster Linie Familiensache. Am Familientisch wurde nicht nur gegessen, dort fand auch ein wesentlicher Teil der Erziehung statt. Den Kindern wurden die Regeln des Zusammenlebens und die wichtigsten Tischmanieren beigebracht, sie erfuhren auch die Neuigkeiten aus der Welt der Erwachsenen und nahmen ihren Platz in der Familie ein. «Der häusliche Esstisch war stets ein Ort zur Vermittlung praktischer Lebenserfahrung, auch wenn es den Betroffenen meist nicht bewusst war», schreibt der deutsche Ernährungshistoriker Hans Jürgen Teuteberg.

Die drei Hauptmahlzeiten wurden zu Hause, meist gemeinsam, eingenommen. Allen-

falls das Znüni wurde in der Schule verzehrt. Das Zvieri wiederum war in Zeiten, als Schulstress ein Fremdwort war, ebenfalls eine traditionell familiäre Angelegenheit.

In den letzten 25 Jahren hat sich die Situation wesentlich verändert. Mütter sind heute ganztags berufstätig und Familien nicht mehr so stabil. Allein erziehende Mütter (und auch Väter) sind keine Ausnahmeerscheinungen mehr. Auch die Rollen innerhalb der Familien haben sich verändert: Der Vater ist nicht mehr der unumstrittene Patriarch, der immer das grösste Stück Fleisch auf dem Teller hat. Die Kinder melden heute ihre Ansprüche an und melden sich zu Wort, auch wenn sie nicht gefragt werden.

Schulen sind gefordert

Die Auswirkungen der veränderten gesellschaftlichen und familiären Strukturen haben vor allem die Schulen zu tragen, die sich mehr und mehr auch um die Ernährungserziehung kümmern müssen. Sie sind dieser Aufgabe nur zum Teil gewachsen, wie der Bericht einer Arbeitsgruppe «Schule und Ernährung» um den St. Galler Ernährungswissenschaftler Kurt Baerlocher zeigt. Zwar ist das Thema Ernährung in allen Kantonen zumindest auf der unteren Sekundarschulstufe in den Lehrplänen enthalten, doch auf den andern Stufen – insbesondere im Kindergarten und auf der oberen Sekundarschulstufe – happert es bereits deutlich. Die Hoffnung auf Besserung ist zudem nicht sehr gross, im Gegenteil: Der Hauswirtschaftsunterricht, bisher hauptverantwortlich für die Ernährungserziehung in der Schule, soll reduziert oder in einzelnen

Kantonen ganz aus den Lehrplänen gestrichen werden.

Den Spardruck der öffentlichen Hand bekommen auch Tagesschulen und andere öffentliche Einrichtungen zu spüren, die für Kinder berufstätiger Eltern nicht nur Betreuung und Aufgabenhilfe anbieten, sondern auch für eine Mittagsverpflegung sorgen. In der Deutschschweiz und in der Romandie sind solche Ergänzungsangebote meist nur in den grösseren Städten gut ausgebaut. Besser ist das Angebot im Kanton Tessin, wo für Klein- und Kindergartenkinder von 3 bis 6 Jahren ein flächendeckendes Angebot besteht.

Über die Qualität des Essens in Tagesschulen, Schüler/innenclubs und an so genannten Mittagstischen – letztere entstehen meist aus privater Initiative – lassen sich in der Schweiz kaum Aussagen machen. Denn die Unterschiede im Angebot sind enorm. Da gibt es Tagesschulen, die eine eigene Küche betreiben, andere, die das Essen aus der Stadtküche, von einem Catering-Betrieb oder gar von einem Restaurant beziehen und wiederum andere, wo die Kinder ihr Essen als Pic-Nic von zu Hause mitbringen – wie das in den USA und in England die Regel ist.

«Wenn die Infrastruktur dazu vorhanden ist, empfehlen wir den Tagesschulen, selber zu kochen», sagt Markus Mauchle, Geschäftsführer des Vereins Tagesschulen Schweiz. Das sei meist nicht nur qualitativ die beste Lösung, sondern vermittele den Kinder auch einen engeren Bezug zum Essen. Beim Catering sei es wichtig, den Lieferanten sorgfältig auszuwählen, denn «oft werden die Menüs zu stark gesalzen, oder sie sind zu fleischlastig». Die Pic-Nic-Variante bezeichnet Mauchle als Not-



FOTO: VEREIN TAGESSCHULE SCHWEIZ

Essen in der Tagesschule: Hilfe beim Kochen, Tischdecken und sogar beim Abräumen und Abwaschen bedeutet für die Kinder ein Stück praktische Ernährungs-erziehung.

lösung und als nicht empfehlenswert.

Eine Untersuchung in deutschen Kindertagesstätten (die am ehesten mit den Tagesschulen in der Schweiz vergleichbar sind) zeigte, dass die Qualität der Mittagsverpflegung sehr unterschiedlich ausfällt, im Durchschnitt aber befriedigend ist. Dabei schnitten Kindertagesstätten, die das Mittagessen von Fernküchen (Catering-Betriebe) bezogen, schlechter ab, weil durch das häufig lange Warmhalten viele Nährstoffe verloren gehen. Ausserdem schmeckte es den Kindern offensichtlich besser, wenn sie den Speisezettel mitbestimmen konnten. Auch Hilfe beim Kochen, Tischdecken und sogar beim Aufräumen schlug gemäss der Studie positiv zu Buche.

Spärliches Frühstück, dafür wird am Abend zugelangt

Eine qualitativ gute Mittagsverpflegung ist darum besonders wichtig, weil in der Schweiz 60 Prozent der älteren Schülern und 40 Prozent der jüngeren Schüler das Mittagessen nicht zu Hause einnehmen, wie eine Studie der Arbeitsgruppe «Schule und Ernährung» um den Ernährungswissenschaftler Kurt Baerlocher gezeigt hat.

Auch die Essenszeiten haben sich im Tagesablauf verändert,

sie verschieben sich nach hinten. Auf das Frühstück verzichtet ein Viertel der Kinder ganz, dafür wird der Zwischenbiss am Morgen, das Znüni, immer beliebter. Am deutlichsten aber schlägt sich der Wandel der gesellschaftlichen Strukturen am Abend nieder. Was früher allenfalls als «Bettmümpfeli» bezeichnet werden konnte, hat sich in den letzten 20 Jahren zum so genannten Spätimbiss entwickelt. Laut St. Galler Studie macht er heute 20 Prozent der täglichen Kalorienzufuhr bei Kindern und Jugendlichen aus.

Kinder allein zu Haus

Auch wenn Kinder zu Hause essen, heisst das nicht unbedingt, dass sie mit der Familie essen. Das hat weniger mit den Kochkünsten der Eltern zu tun als vielmehr mit dem Umstand, dass viele Kinder nach der Schule oft allein zu Hause sind. Aneco Dintheer-Ter Velde, Ernährungswissenschaftlerin aus St. Gallen, stellt fest, dass diese Tendenz weiter zunimmt. Bei Fernseher, Video oder Computerspiel ziehen sich die Kids dann rein, was an Snacks greifbar ist: Chips, Snackwürstchen, Schokolade, Gummibärchen und andere Süssigkeiten. Die Grösseren schieben auch schon mal eine Fertigpizza in den Ofen oder braten sich einen Hamburger. Das Ganze wird vorzugsweise mit Cola oder Eistee ergänzt.

Fernsehkonsument und Übergewicht stehen in einem engen Zusammenhang. Je länger die Kinder vor der Mattscheibe sitzen, desto fatter werden sie. Das zeigt ein Experiment des amerikanischen Kinderarztes Thomas Robinson mit 192 Grundschulschülern. Die Schüler der einen Gruppe durften pro Tag maximal eine Stunde fernsehen. Die ande-

ren so lange, wie sie wollten. Resultat: Sieben Monaten später hatten die Dauerfernseher zwei Pfund Gewicht und zweieinhalb Zentimeter Bauchumfang zugelegt.

Auch dann, wenn in der Familie gekocht wird, bleibt meist keine Zeit, über gesunde Ernährung, abwechslungsreiche Menüplanung und Ähnliches nachzudenken. Oder gar die Kinder beim Kochen mit einzubeziehen. Dabei wäre gerade dieses «learning by doing» die beste Methode, Kindern den Umgang mit Lebensmitteln zu lehren und ihnen den Zugang zu lustvollem Essen zu zeigen (vgl. Kasten Seite 8). Denn selbst wenn die Schule in der Ernährungserziehung eine wichtige Rolle spielt, so trägt das Elternhaus immer noch die grösste Verantwortung und prägt am nachhaltigsten. Darum stützen sich auch alle Programme mit übergewichtigen Kindern auf die Unterstützung der Eltern (vgl. nebenstehenden Kasten).

Gewichtige Defizite

Die Weltgesundheitsorganisation WHO bezeichnet Übergewicht und Fettleibigkeit als häufigste chronische Erkrankung im Kinder- und Jugendalter. Falsche Ernährung und zu wenig Bewegung sind die Hauptursachen dafür. Das Problem beschränkt sich mitnichten nur auf die USA oder Kanada, wie hierzulande manche immer noch glauben. Die Europäer haben mächtig aufgeholt, auch die Schweiz ist in dieser Beziehung kein Sonderfall. Laut einer repräsentativen Studie von Michael Zimmermann vom Institut für Lebensmittelwissenschaft der ETH Zürich mit 600 Sechs- bis Zwölfjährigen leiden 22 bis 34 Prozent der Deutsch-



FOTO: DONNA DAY

Einmal dick, immer dick?

Ungefähr jedes dritte Kind ist übergewichtig – die meisten bleiben es auch als Erwachsene. Die Folgen für die Betroffenen sind gravierend.

Die Ursachen für Übergewicht bei Kindern sind bekannt: Viele fettige, süsse Snacks, wenig geregelte Mahlzeiten am Familientisch, Essen nach dem Lustprinzip anstatt nach den Regeln einer gesunden Ernährung. Doch auch die Erbanlagen spielen eine Rolle. Und die mangelnde Bewegung. So schätzen dicke Kinder ihren Körpereinsatz auf dem Sportplatz häufig als viel grösser ein, als er tatsächlich ist.

Übergewichtige Kinder leiden enorm. Sie werden gehänselt, müssen auf modische Kleider verzichten, bewegen sich ungeschickter. Sie leiden unter Gelenkbeschwerden, bekommen X-Beine, haben ein erhöhtes Risiko, später an Arteriosklerose, Bluthochdruck oder Diabetes zu erkranken und leiden häufiger an Depressionen. Später haben sie es schwerer, eine Lehrstelle zu finden. Denn in der Gesellschaft ist häufig nach wie vor das Vorurteil verankert: Dick gleich faul gleich dumm.

Abhilfe schafft bei übergewichtigen Kindern ein verändertes Verhalten bezüglich Ernährung und Bewegung. Ziel ist, dass sie sich einen massvollen Umgang mit fettigen und süssen Lebensmitteln aneignen, sich mehr bewegen und den Genuss am Essen neu erlernen können. Denn hastiges In-sich-Hineinstopfen von Snacks, wenn möglich allein vor dem Fernseher, hat nichts mit Genuss zu tun. Diäten für Kinder sind überflüssig. Behalten sie ihr Gewicht, werden sie mit zunehmendem Wachstum automatisch schlanker.

Ernährungsberatungen für übergewichtige Kinder

- D-Club Castelmont, Basel: 061-272 31 34
- Club Minu, Zürich: 01-277 21 78 (Kinder zwischen 11 und 15 Jahren), www.minuweb.ch
- TRAP (Triemli-Adipositas-Programm): 01-466 29 40
- Adwin (Adipositas-Programm-W'thur): 052-266 28 30
- Ostschweizer Kinderspital, St. Gallen: 071-243 74 81
- Zentrum für Menschen mit Essstörungen, Zürich: 01-291 17 17
- WIM: Weniger is(s)t mehr, Bern: 031-632 81 31

schweizer Kinder an Übergewicht. 10 bis 16 Prozent sind sogar fettleibig.

Wer als Kind dick ist, wird es mit grosser Wahrscheinlichkeit auch als Erwachsener sein. Eine Erhebung in Deutschland und in Österreich zeichnet in dieser Beziehung ein düsteres Bild: 80 Prozent all jener Kinder, die im Alter von 10 bis 13 Jahren übergewichtig waren, litten auch im Erwachsenenalter unter Fettleibigkeit.

Übergewicht und Fettleibigkeit sind nicht die einzigen Probleme. Es gibt, vor allem bei den Jugendlichen, auch das Gegenteil. Die Magersucht (Anorexie) und die Ess-Brechsucht (Bulimie)

sind weiter auf dem Vormarsch. Gemäss der Zürcher Adoleszentenstudie von Barbara Buddeberg-Fischer sind zwischen 8 und 10 Prozent der untersuchten Jugendlichen untergewichtig. 7 Prozent der männlichen und 25 Prozent der weiblichen Jugendlichen hatten ein mittelgradig bis schwer gestörtes Essverhalten. Aus der bereits zitierten St. Galler Studie geht hervor, dass die Energiezufuhr bei den Mädchen mit 1840–1940 Kcal durchwegs unter den Empfehlungen liegt.

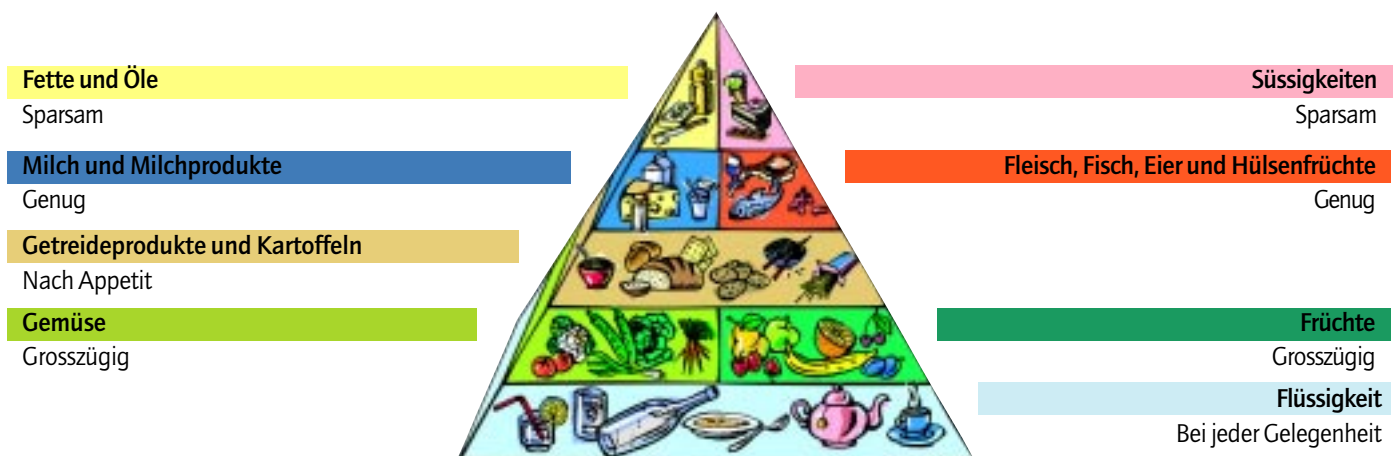
Dieselbe Studie ortet bei Kindern und Jugendlichen auch eine Unterversorgung mit einzelnen Nährstoffen. Demnach ist vor

allem bei Mädchen, aber teilweise auch bei Knaben die Calciumversorgung ungenügend. Ebenfalls unter den Empfehlungen lag bei den Mädchen die Eisenzufuhr. Knapp genügend, aber in Einzelfällen kritisch war überdies die Versorgung mit den Vitaminen B₁ und B₂.

Wenn Snacks und Fast-Food auf dem Kinderteller dominieren, kommen nicht nur einzelne Vitamine und Mineralstoffe zu kurz, auch von den so genannten bioaktiven Pflanzenstoffen bekommen die Kinder zu wenig mit. Diese Stoffe sind zwar nicht lebensnotwendig, aber sie halten gesund. Ernährungs-

Optimaler Mix

Die **Lebensmittelpyramide** bietet Eltern und Kindern eine gute Richtschnur für eine **gesunde und ausgewogene Ernährung**. Um Wachstum und Entwicklung des Kindes optimal zu unterstützen, sollten **alle Lebensmittelgruppen** im Ernährungsplan vertreten sein.



Quelle: Ch. Dual-Fleckenstein/G. Emmenegger in: *Tip Topf*, Berner Lehrmittelverlag 1999

Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier sind gute Proteinlieferanten und für das Wachstum der Organe, der Muskeln und der Knochen besonders wichtig. Milchprodukte sind zudem die wichtigsten Calciumlieferanten. Calcium ist für den Aufbau der Knochen unerlässlich. Fleisch liefert Eisen für die Bildung der roten Blutkörperchen.

Früchte und Gemüse spielen auch in der Ernährung der Kinder

eine wichtige Rolle. Sie enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe sowie eine grosse Zahl von sekundären Pflanzenstoffen, die nicht nur für den Stoffwechsel, sondern auch für den Aufbau des Immunsystems eine grosse Rolle spielen.

Zwischenmahlzeiten sind für Kinder wichtig. Aber Vorsicht: Snacks und Süssigkeiten enthalten oft versteckte Fette!



So vermeiden Sie Machtkämpfe bei Tisch

Es ist mühsam und frustrierend, wenn man das Essen der Kinder wegen nicht geniessen kann.

Aus der Haut fahren bringt nichts, klare Tischregeln, die für alle gelten, umso mehr.

- Sowohl das Essverhalten als auch die Tischmanieren werden in erster Linie vorgelebt, nicht anerzogen. Bevor mit Kindern geschimpft wird, sollte deshalb das eigene Verhalten überprüft werden.
- Machtkämpfe bei Tisch bringen nichts. Wenn ein Kind merkt, dass es die Erziehenden ärgern kann, indem es gewisse Speisen verweigert und am Essen herummäkelt, gibt ihm das ein Machtgefühl. Eltern sollten ruhig bleiben und nicht über das Essen diskutieren.
- Gibt es immer wieder Probleme bei Tisch, sollte man sich überlegen, woran das liegen kann und wie gut das Verhältnis zum Kind ist. Denn sogar negative Aufmerksamkeit der Eltern ist besser als gar keine. Es gibt auch von Natur aus bessere und schlechtere Esser.
- Die Atmosphäre ist mindestens so wichtig wie das Essen. Kein TV, keine Nachrichten im Radio, keine Zeitung, kein Handy. Und im Stehen sollte ebenfalls nicht gegessen werden.
- Der Familientisch ist ein Ort der Begegnung. Es darf geplaudert und gelacht werden. Aber unangenehme Themen wie etwa die schlechten Noten der Kinder sollten auf später verschoben werden.
- Jedes Familienmitglied hat eine «Liste der verschmähten Lebensmittel». Mami, Papi und die Kinder dürfen jeweils 5 Lebensmittel abwählen. Alles andere wird zumindest probiert.
- Wer kocht, bestimmt, was auf den Tisch kommt. Wer isst, bestimmt, wie viel er wovon essen möchte.
- Auf die Bedürfnisse der Kindermägen sollte Rücksicht genommen werden: Scharf, zu sauer oder bitter passt noch nicht zu den empfindlichen Geschmacksnerven der Kinder.
- Kinder, die von klein auf mit einer abwechslungsreichen Ernährung konfrontiert werden, die immer wieder von allem ein bisschen probieren müssen, sind später weniger wählerisch. Sie essen in der Tagesschule, im Ferienlager oder später auch als Erwachsene eher, was auf den Tisch kommt. Was ihnen vieles erleichtert.

So mag Ihr Kind gesundes Essen

Die Freude an gesundem Essen wird zu einem viel grösseren Teil vorgelebt als anerzogen. Mit den folgenden Tipps fällt dies Eltern und Erziehern leichter.

- Das Argument «gesund» interessiert Kinder nicht. Erstens kommt es auch beim Essen auf die Häufigkeit und Menge an, zweitens sind ernährungsabhängige Krankheiten wie Osteoporose oder Herzinfarkt rein altersbedingt für ein Kind viel zu weit weg. Was ungesund, sprich verboten ist, reizt dagegen erst recht.
- Die Vorbildfunktion Erwachsener ist äusserst wichtig. Die Erwachsenen am Tisch sollten deshalb von allem probieren und nicht am Essen herummäkeln.
- Die Zubereitung der Mahlzeiten ist für Kinder sehr spannend und fördert die Lust am vielseitigen Essen. Kinder gehören bereits früh in die Küche. Eine bessere Art der Ernährungserziehung gibt es kaum, zudem fördern die Tätigkeiten in der Küche Grob- und Feinmotorik des Kindes sowie sein Selbstvertrauen.
- Ein Kind, das eine Zeitlang kein Gemüse isst, muss keinen Vitaminmangel bekommen. Schwankungen in seinen Vorlieben und Abneigungen für gewisse Lebensmittel sind normal. Mit Fruchtsäften, Dörrobst oder auch Dipps statt Salat bekommt es ebenfalls viele wichtige Nahrungsinhaltsstoffe.
- Lassen Sie Ihrem Kind die Wahl. Bereiten Sie z.B. zwei verschiedene Salate zu oder zwei verschiedene Gemüse. Es ist akzeptabel, wenn Ihr Kind den Fenchel verweigert, aber bei den Karotten umso mehr zugreift. Oder wenn es statt Salat ein Stück Peperoni knabbert, weil ihm die Salatsauce zu sauer ist.
- Für Kinder ist ein gutes Mundgefühl sehr wichtig: wens knistert und knabbert, greifen sie herzhaft zu. Dieses Gefühl stellt sich auch bei Ofen-Pommes-Frites oder einem Vollkorntoast ein.
- Belegte Brötli mit Gemüseaugen, -nase, -mund, ein gestürztes Tamtam mit Kiwiohren und Erdbeerhaaren, eine Karotte zum Krokodil geschnitzt: Kinder lieben es, wenn beim Essen alle Sinne angesprochen werden.

wissenschaftler versprechen sich viel von den neuen Erkenntnissen auf diesem Gebiet. Denn sie beweisen, dass es nicht gleichgültig ist, ob wir Vitamine als Pille oder Apfel zu uns nehmen. Im Apfel sind nämlich noch hunderte anderer Stoffe enthalten, die alle eine Rolle in unserer Ernährung spielen.

Alle Untersuchungen zeigen aber, dass ein Kind mit einer ganz normalen Alltagskost gut versorgt ist – wenn sie frisch zubereitet und vielseitig ist (vgl. Lebensmittelpyramide S. 7).

Gesunde Kinder brauchen keine Pillen

Wir haben heute die Möglichkeit, uns optimal zu ernähren. Die Versorgung mit frischen Lebensmitteln ist ganzjährig zu erschwinglichen Preisen möglich – aber die Chance wird nur teilweise genutzt. Dafür wird zunehmend auf Pillen und Pülverchen, oder, im besseren Fall, auf angereicherte Lebensmittel zurückgegriffen. Angereicherte Lebensmittel machen nur dann Sinn, wenn wirklich eine Unterversorgung mit Vitaminen oder Mineralstoffen besteht. Also etwa dann, wenn Kinder keine Milch trinken und deshalb zu wenig Calcium aufnehmen.

Leider werden aber immer mehr Getränke, Milchprodukte und Süßigkeiten angereichert, die den speziellen Bedürfnissen der Kinder nicht entsprechen, wie eine Studie des Forschungsinstituts für Kinderernährung ergab (vgl. Spezial S. 10–11).

Kinder trinken oft zu wenig

Trinken ist ebenso wichtig wie Essen. Das gilt besonders für Kinder, denn sie haben einen vergleichsweise höheren Flüssigkeitsbedarf als Erwach-

sene. Insbesondere Vorschulkinder haben hier ein Defizit, wie eine Studie des Forschungsinstituts für Kinderernährung in Dortmund ergab. Oft, so kommentiert die Deutsche Gesellschaft für Ernährung die Studienergebnisse, seien die Eltern daran schuld, indem sie den Kindern während des Essens das Trinken vorenthielten – in der irrigen Meinung, Trinken vermindere den Appetit.

Der beste Durstlöcher bei Tisch ist Wasser – Mineral- oder Leitungswasser. Calciumreiche Mineralwasser (Adelbodner, Eptinger, Contrex, Valser, Aproz) können einen wesentlichen Beitrag mit diesem bei vielen Kindern und Jugendlichen kritischen Mineralstoff liefern. Aber auch wenig gesüsste Tees oder verdünnte Fruchtsäfte sind für Kinder geeignet und auf jeden Fall günstiger als die farbigen, oft sehr zuckerhaltigen Limonaden, Fruchtnektare oder Vitaminsäfte. Colagetränke können überdies den Calciumhaushalt negativ beeinflussen.

Essen ist mehr als Ernährung

Die Versorgung mit Nährstoffen ist aber nur eine Seite der Medaille. Die andere Seite ist die «Liebe, die durch den Magen geht», das «zum Fressen gerne haben», der «Kummerspeck» – Begriffe, die wir ständig benutzen. Sie weisen auf eine andere Dimension des Essens hin.

Die erste Essbeziehung des Lebens ist das Stillen bzw. Gestilltwerden. Mit der mütterlichen Milch wird nicht nur der Hunger gestillt, sondern gleichzeitig Nähe, Wärme, Fürsorge und Trost gegeben.

Essen und Trinken bestimmen auch unsere Sozialkontakte. Mitglied an der Familientafel zu

werden ist und war der erste Schritt ins soziale Leben. Bei Tisch findet ein wesentlicher Teil der familiären Kommunikation statt. Deshalb plädieren Kinderpsychologen dafür, mindestens eine gemeinsame Mahlzeit am Tag einzunehmen und diese auch bewusst zu gestalten.

Dazu gehört auch, den Kindern das Geschmackserlebnis natürlicher Lebensmittel zu bieten – wenigstens ab und zu. Das Wichtigste aber sind regelmäßige Essstrukturen – als Gegengewicht zur Kühlschrankselbstbedienung und zum Dauernaschen. □

Weitere Infos

Kochbücher für Eltern



Das grosse GU-Familienkochbuch. Frische Jahreszeitenküche aus dem Supermarkt. Dagmar von Cramm, Verlag Gräfe und Unzer, Fr. 36.10



Schlampenküche für verspielte Mütter. Gisela Krahl, Wunderlich Verlag, Fr. 29.50 (TABULA 1/2001)

Kochbücher für Kinder



Kids in der Küche. 45 Lieblingsrezepte für Kinder und Jugendliche. Werd Verlag, Fr. 27.– (TABULA 1/2002)



Kochen mit Globi. Für Schwingbesen-Hexen und Kochlöffel-Zauberer. Globi-Verlag, Fr. 29.80 (Buchbesprechung s. S. 21)



Kochen mit Cocolino. Das Abenteuerkochbuch. Oski und Oski, Verlag Gräfe und Unzer/Hallwag, Fr. 32.80

Rund ums Essen



Schlaraffenland. Ein Erlebnisbuch rund ums Essen, Schmecken und Genießen. Christiane von Betteray, Christopherus-Verlag, Fr. 24.– (TABULA 4/1999)

Internet



Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (www.fke-do.de)