

# Guten Appetit, Lieschen & Hänschen

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **54 (1997)**

Heft 1: **Fisch als Nahrungsmittel : wie gesund? Wie sinnvoll? Wie lange noch?**

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-554251>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Guten Appetit, Lieschen & Hänschen

Mit Literatur über richtige Baby- und Kinderernährung kann man ganze Regale füllen. Wir haben uns durch die Flut der Neuerscheinungen gewühlt und vier Bücher herausgepickt, die wir Ihnen auf dieser Seite vorstellen möchten.

Was waren das für Zeiten im 17. Jahrhundert, als es noch unverdorben hiess: «Sobald die Kinder der Brust entwöhnt waren, erhielten sie bereits morgens gesüsstes und verdünntes Bier oder Wein zu trinken. Damit wurden sie früh an die Getränke gewöhnt, die für alle üblich waren.» Dagegen heute! Ein Jammer: Die Babys so nüchtern wie ein Patient vor der Operation, und erst recht die Eltern: Versessen auf nichts als Vitamine, Müesli und Linsensüppchen, haben sie allen weismehlgeschwächten Zeitgenossen den Kampf angesagt. – Immerhin ist so viel richtig: Wenn es um Ernährung geht, so gehören Eltern mit Babys und Kleinkindern wohl zu den sensibelsten Zeitgenossen, die sich nicht mit dem Besten, sondern nur mit dem Gesundesten zufriedengeben.



## Gesunde Ernährung ist keine Hexerei ...

Erstmals vor zehn Jahren erschien der Ratgeber «Kinderernährung» des Katalyse Instituts Köln. Jetzt liegt er in einer überarbeiteten Ausgabe vor.

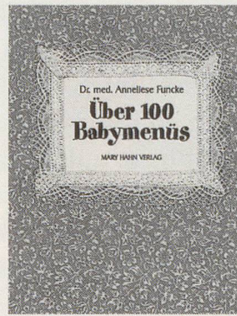
Vom Stillen bis zum Fast Food, vom Wasserfilter bis zur Gentechnik – über alles findet sich etwas in diesem Klassiker.

«Nudeln, Pommes – und was sonst?» fragt

Iris Schürmann-Mock im Titel ihres Buches. Kinderernährung, so die Autorin, sei keine Hexerei und unterscheide sich in der Nährstoffzusammensetzung nur wenig von der Ernährung für Erwachsene. Wohl aber unterscheidet



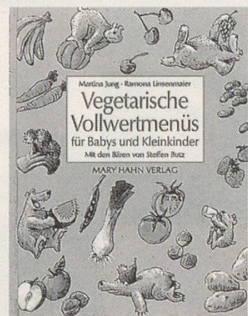
sie sich im Geschmack und darin, dass Essen nicht nur gut sein, sondern auch Spass machen und motivieren muss.



## ... sondern verleiht der Phantasie Flügel

Je jünger das Kind, desto weniger vertrage es Vollwert- oder Rohkost, Rohmilch oder Vollkorn unbehandelt, so argumentiert Dr. med. Anneliese

Funckes in der Einleitung ihres Buches «Über 100 Babymenüs». Sanfte, aber ebenso gesunde Alternativen – ob Müesli, Gemüsemenü, Suppe oder Dessert – finden sich hier, lecker und babygerecht. Ähnlich verhält es sich mit dem Buch des Autorenteams M. Jung/R. Linsenmaier. Essen, so die Autoren, soll der Phantasie Flügel verleihen. Mit seiner entsprechenden Menüauswahl und den drolligen Zeichnungen von Stefan Butz eignet sich «Vegetarische Vollwertmenüs für Babys und Kleinkinder» bestens für die ersten Gehversuche auf dem faszinierenden «vegetarischen Vollwertparkett».



Am Ende stellt sich nur die eine Frage, ob die gestresste Hausfrau, der gestresste Hausmann – ich kann's beurteilen, weil ich auch zwei Kinder habe – die Zeit hat, um alle vier Bücher zu lesen. Wichtig, spannend und gesund wär's. Ein Vorsatz für 1997?

- Ratgeber «Kinderernährung», Katalyse e.V. – Institut für angewandte Umweltforschung, Kiepenbeuer & Witsch, Köln, sFr./DM 16.80
- «Nudeln, Pommes – und was sonst?», I. Schürmann-Mock, Kösel Verlag, München, sFr./DM 28.40
- «Über 100 Babymenüs. Frischer, gesünder, selbstgekocht», Dr. med. Anneliese Funcke, Mary Hahn Verlag, München, sFr./DM 29.80
- «Vegetarische Vollwertmenüs für Babys und Kleinkinder», M. Jung/R. Linsenmaier, Mary Hahn Verlag, München, sFr./DM 27.50

• CU