

Presseinformation

25. Oktober 2005

„tut gut – Kinderkochbücher“ erschienen

Mikl-Leitner, Sobotka: Gesunde Ernährung schon für Babys

Kürzlich ist das zweite Kinderkochbuch der Initiative „Gesünder leben in Niederösterreich – tut gut“ erschienen. Nachdem der erste Band „so gut ... was meinem Baby schmeckt“ auf großes Interesse gestoßen ist, beschäftigt sich der zweite Band mit der richtigen Ernährung für Kinder von 2 bis 10 Jahren. Die beiden Ratgeber wurden von „tut gut“ in Kooperation mit der Ernährungswissenschaftlerin Mag. Rosemarie Zehetgruber erarbeitet.

„Im Rahmen der landesweiten Initiative ‚Gesünder leben in Niederösterreich – tut gut‘ bemühen wir uns um mehr Gesundheitsbewusstsein in der Bevölkerung. Die richtige Einstellung zum gesunden Umgang mit dem eigenen Körper lernt man schon in den ersten Jahren. Darum wenden sich die beiden neuen Kinderkochbücher an die Jüngsten, vor allem aber auch an deren Eltern“, halten dazu die Landesräte Mag. Johanna Mikl-Leitner und Mag. Wolfgang Sobotka fest. Damit auch wirklich alle Interessenten die Möglichkeit haben, diese Bücher zu erhalten, gibt es Verteilaktionen an allen NÖ Landeskrankenhäusern und Kindergärten.

Das „Babykochbuch“ unterstützt in erster Linie die Mütter bei der Ernährung ihrer Kleinsten. In dieser Publikation finden die Eltern viele Rezepte für selbst gemachte Breie und Getränke, Einkaufstipps für Lebensmittel sowie praktische Hinweise über das Stillen. Weit über 100 erprobte Babygerichte helfen, Kinder „auf den Geschmack“ zu bringen. Ein weiteres Kapitel gilt der Ernährung bei Krankheiten und der Vorbeugung von Allergien.

Das zweite Buch „so gut ... was meinem Kind schmeckt“ umfasst Rezeptinformationen vom Energie liefernden Frühstück bis zur Jause für unterwegs. Vom kindgerechten ausgewogenen Mittagessen über lustig dekorierte Jausenbrote bis hin zu gesunden Säften gibt es viele Ideen, die für Kinder gesund sind und gleichzeitig gut schmecken. Die vielen praktischen Tipps helfen dabei, den Kindern gesunde Ernährung schmackhaft zu machen.

Nähere Informationen und Bestellung: „tut gut“-Hotline 02742/226 55, www.tutgut.info.



Presseinformation