

Liebe Leserin, lieber Leser,

Eltern wollen für ihr Kind das Beste – in jeder Hinsicht, auch bei der Ernährung. Gesund soll die Kinderkost sein und sie muss den Kleinen schmecken. Ist das nicht schon ein Widerspruch? Was Kindern schmeckt, ist meist ungesund oder andersherum: Was gesund ist, schmeckt Kindern nicht. Zum Glück gilt das nicht generell.

Die meisten Kinder stehen auf Süßes, Bunt und Klebriges. Deshalb haben wir für dieses Buch über 500 Kinderlebensmittel für Sie unter die Lupe genommen. Neben zahlreichen Produkten, die aufgrund des hohen Fett- oder Zuckergehaltes leider nicht empfehlenswert sind, haben wir auch Lebensmittel ausfindig gemacht, die Sie Ihrem Kind mit gutem Gewissen anbieten können. Außerdem erfahren Sie ganz genau, wie Sie die Etiketten der Produkte lesen können, was Hersteller verbergen, verschweigen oder wo getrickt wird.

Gehen Sie die Sache entspannt an. Verbote machen Süßigkeiten nur interessanter. Ab und zu ein paar ungesunde Naschereien haben noch keinem Kind geschadet. Insgesamt kommt es auf die Mischung an. Wenn es Ihnen gelingt, nach und nach die gesunden Anteile innerhalb des Speiseplans zu erhöhen, bleibt für die ungesunden immer weniger Platz.

Ihre Karin Hofele