

Presstext



Essen und Trinken im Kleinkindalter

Mag. Ingeborg Hanreich, IBCLC
160 Seiten, 2 farb. Tab., 18 farb. Fotos
4. Auflage 2008, Verlag I. Hanreich
Preis: 19,40 (D), 19,90 (A), 34,60 CHF
ISBN: 978-3-901518-09-6

Erscheinungstermin: 15.11.2010

Entzückender, praxisnaher Familienratgeber zur Ernährung

„Was muss ich bei der Familienkost im 2. Lebensjahr des Kindes beachten?“, „Isst mein Kind das, was es essen sollte oder nur Lieblings Speisen?“, „Was tue ich, wenn es ein Gemüse-Essmuffel ist, was, wenn es kaum trinkt oder morgens nicht essen mag?“

Diese und zahlreiche weitere Elternfragen, die der Ernährungs-Expertin und ihrem Team an der österr. Ernährungshotline für Mutter & Kind unter (0900) 34 01 01 gestellt wurden und werden, sind im Ernährungsleitfaden „Essen und Trinken im Kleinkindalter“ von Ingeborg Hanreich beantwortet.

Der Ratgeber über die Ernährung von Kindern von 1 bis 6 Jahren spannt den Bogen von Fastfood bis zu Smoothies, von probiotischen Joghurts bis Süßigkeiten.

Für alle Lebensmittelgruppen (Getränke, Beilagen, Obst, Gemüse, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, Süßes, Gewürze) bietet er praxisnahe Portionsberechnung, z.B. in „Kinderhandvoll“.

Das dreijährige Modell Lucca moderiert auf entzückende Weise jedes der Kapitel an und leitet so durch das gesamte Buch. Es illustriert wie viel Freude ausgewogene Ernährung machen kann.

Der Mahlzeitengestaltung und -planung ist in einem eigenen Kapitel Platz gegeben. Fünf Mahlzeiten (3 Haupt- und 2 Zwischenmahlzeiten) sorgen für eine gleichmäßige Energiezufuhr und verbesserte Leistungsfähigkeit im Kleinkind- und Vorschulalter.

Was eine Lieblings Speise ausmacht, wird genau unter die Lupe genommen. Denn richtig „verpackt“ lässt sich auch eine ausgewogene Ernährung ans Kind bringen.

Verlag • Beratung • Information

Mag. Ingeborg Hanreich, IBCLC | Ernährungswissenschaftlerin und Stillberaterin
Esterhazygasse 7/2, A-1060 Wien | Tel.: (+43 1) 504 28 29-1, Fax: -4
E-Mail: office@hanreich-verlag.at | www.hanreich-verlag.at
UID-Nr.: ATU-37479108 | DVR: 0953121130398

Dem Essverhalten (Essmuffel), der Körpergewichtsentwicklung („Was tun, wenn mein Kind zu dick/zu dünn ist ...“) und Spezialbereichen wie der Verdauungsproblematik wird ebenfalls ausführlich Raum gewidmet.

Sie erfahren also nicht nur was, wovon, wie viel Ihr Kind braucht, sondern auch wie Sie es schmackhaft machen können. Ein praxisnaher Leitfaden für junge Familien.

Ingeborg Hanreich hat 1991 das Studium der Ernährungswissenschaften an der Universität Wien abgeschlossen. Sie ist seit 2003 Stillberaterin IBCLC. Als freiberuflich tätige Expertin widmet sie sich vor allem dem Bereich "Ernährung von Mutter und Kind". Sie hält Seminare und Vorträge für Eltern, ElternberaterInnen, Hebammen, Säuglingsschwestern und ApothekerInnen. Sie war Gründungspräsidentin des Verbandes der Ernährungswissenschaftler Österreichs und von 1995 bis 2009 Vorstandsmitglied des "Informationskreises Kind und Ernährung" (IKE). Seit 2008 ist sie Lektorin an der Fachhochschule für Hebammen in Wien, Krams und Salzburg. Sie betreut die kostenpflichtige (österr.) Ernährungshotline für Mutter und Kind unter (0900) 34 01 01.