



Kinder haben das Recht auf eine Ernährung voller Superkräfte!

Für die einen superwichtig und für andere supernervig – gesunde Ernährung. Dabei ist sie unentbehrlich für das gesunde Wachstum der Kinder und eigentlich ganz einfach: frisch und nährstoffreich!

Doch heute werden unsere Entscheidungen von milliardenschweren Marketingkampagnen für zuckerhaltige Getränke, Fast Food, Süßigkeiten und nährstoffarme Snacks beeinflusst.

„Generation Fast Food“ – so werden Kinder und Jugendliche der heutigen Zeit längst schon genannt. Sie wachsen wie selbstverständlich mit industriell hergestelltem Essen auf, das ihren Geschmack und ihre Gewohnheiten bereits früh prägt. Eltern kommen mit den nährstoffreichen Mahlzeiten oft langweilig daher. Da stimmt doch was nicht!

Unsere Kinder sind keine Zielgruppe für profitorientiertes Marketing der Lebensmittelindustrie und erst recht keine „Generation Fast Food“!

Darum sollten Kinder früh erfahren, wie sie durch Lebensmittel an echte Superkräfte kommen. Sie haben das Recht, früh zu erkennen, ob sie minderwertige Zutaten in einer bunten Verpackung essen oder echte und natürliche Lebensmittel, welche die Grundlage für ein langes und gesundes Leben sind.

Wir dürfen der Lebensmittelindustrie dieses Feld nicht überlassen.

Wusstest du, dass die moderne Lebensmittelindustrie das Snacken erst erfunden hat? Und dass die dadurch entstandenen vielfältigen Kombinationen aus Zucker, Fett, Salz und Zusatzstoffen das Belohnungszentrum im Gehirn so stark beeinflussen, dass wir immer mehr davon haben wollen?!

Das ist bestimmt gut für die Industrie, jedoch schlecht für uns Menschen und richtig übel für die Kinder – denn die finden ja inzwischen natürliche Lebensmittel oft langweilig.

Darum habe ich gemeinsam mit Carmen Eder diese Geschichte entwickelt, die Maxi Alker so detailreich illustriert hat. Damit wollen wir Eltern und Pädagog*innen darin unterstützen, Kinder über die Unterschiede natürlicher und verarbeiteter Lebensmittel aufzuklären. Positiv, ohne den erhobenen Zeigefinger und erst recht ohne Verbote.

**Machen wir gemeinsam die Kinder stark
für eigene Entscheidungen beim Essen
und beim Einkaufen!**

Maren Bucec

Autorin »Die Nährstoffgeschichte«



Foto © Carlo Fernandes

Gesunde Ernährung sollte normale Ernährung sein

Gerade junge Familien möchten bei ihre Liebsten auf eine möglichst gesunde und vollwertige Ernährung achten. Im Alltag ist dies nicht immer so einfach, denn wer findet sich inmitten der Fülle an Informationen aus TV, Print- und Onlinemedien noch zurecht.

Kinder möchten aktiv groß werden und auch beim Essen mitbestimmen. Das ist auch gut so!

Das vorliegende Buch bietet hier eine großartige Unterstützung im Alltag. Ob für die Lesestunde im Kindergarten, sonntags bei den Großeltern oder einfach zum Vorlesen am Abend.

Mit einer leicht verständlichen und inhaltlich sehr wertvollen Geschichte, von Fachleuten geprüft, bietet das Buch eine sehr gute Basis für die Ernährungskompetenz bei den Jüngsten.

Die Kinder lernen auf diese Weise Grundlagenwissen im Bereich der Ernährung, und das mit Spiel, Spaß und jeder Menge spannender Erkenntnisse.

Herzlichst Ihr

Dr. med. Carl Meißner

Ernährungsmediziner, Ernährungstherapeut,
Autor, TV-Experte und Kolumnist



Foto © Rayk Weber

Kindern einen gesunden Start ins Leben ermöglichen

Das Thema gesunde Ernährung ist in aller Munde. Trotzdem müssen wir ehrlich sein und feststellen, dass sich ein Großteil der Familien, und damit der Kinder, Tag für Tag eher ungesund ernähren.

Ärzte beobachten seit Langem, dass diese Situation massive Auswirkungen auf das Wohlbefinden und auch die Gesundheit hat. Sie sehen auch, dass den Mamas und Papas, die im Grunde nur das Beste für ihre Kinder wollen, dieser unausweichliche Zusammenhang nicht immer vollständig bewusst ist. Ein Blick in die Brotbüchsen so mancher Kitakinder oder Grundschüler*innen offenbart das.

Wir Kinderärzt*innen erkennen jedoch auch, dass viele Eltern bereits verstanden haben, was eine ausgewogene Ernährung ihrer Kinder bedeutet: weniger Allergien, eine gute körperliche Entwicklung und sogar bessere Schulleistungen. Die Prägung der Kinder beginnt in den ersten Monaten, und die Ernährungsgewohnheiten, die Kinder in ihrer Kindheit lernen, beeinflussen ihr weiteres Leben.

Liebe Eltern, Großeltern und Pädagog*innen, was spricht also dagegen, Kindern mithilfe von gesundem Essen einen wundervollen Start ins Leben zu ermöglichen? Die wunderschöne „Nährstoffgeschichte“ bietet zugleich Rat, Hilfe, aber auch Spaß am Entdecken und ist zugleich überaus spannend. Was für ein tolles Buch!

Dr. med. Eike Hennig

Kinderarzt und Amtsarzt



Eine Geschichte, die von Herzen kommt

Die Nährstoffgeschichte wird eines der wichtigsten Bücher im Bereich Kindergesundheit werden.

Sie ist ideal geeignet, um Eltern, Großeltern und Erzieher*innen dabei zu unterstützen, Kindern die Welt der gesunden Ernährung näherzubringen. Denn den Verantwortlichen fällt es immer schwerer, den ungesunden Fast-Food-Verlockungen, die in geschicktes Marketing verpackt werden, zu widerstehen. Ziel sollte es sein, zurück zu einer natürlichen und vitalen Ernährung zu finden.

Dabei wird im Buch nicht gedroht – es inspiriert und zeigt Lösungen, positiv assoziiert und ohne starre Verbote.

Eine Geschichte, die von Herzen kommt und mitreißend ist!
Gemacht für die Generation, die schon bald die schwere Verantwortung für einen gesunden Planeten übernehmen wird.

Wir von SchnellEinfachGesund sind überzeugt, dass der gesunde Lebensstil einer*s Einzelnen zur Gesundheit des großen Ganzen führen kann, und dieses Buch leistet dazu einen großen Beitrag.

Martin Krowicki

Sportwissenschaftler & Mikronährstofftherapeut,
Gesundheitscoach und Mitgründer von
SchnellEinfachGesund.de



Foto © Franz Spindler