



Karussell

Familienzentrum Region Baden

Haselstrasse 6, 5400 Baden
Telefon 056 222 47 44
info@karussell-baden.ch
www.karussell-baden.ch

Bücher zum Thema Essen

In der Karussell-Bibliothek gibt es einige Sachbücher und Bilderbücher zum Thema Essen. Die [Mediothek](#) der Suchtprävention Aargau hat uns zum Schwerpunktthema verschiedene Bücher zur Verfügung gestellt. Alle können kostenlos im Familienzentrum Karussell ausgeliehen werden.

Bilderbücher für Kinder



Lorenz Pauli:

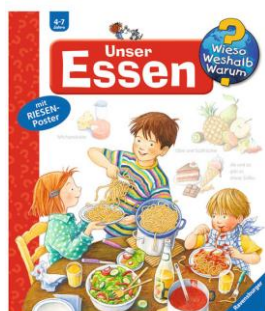
Das reinste Vergnügen

GCC Grafisches Centrum Cuno, 2014, 22 Seiten
ISBN 978-3-9523709-2-6

ausgeliehen von der Mediothek der Suchtprävention Aargau

Die kleinformatige Ausgabe dieser Publikation ist gratis bei Familienzentrum erhältlich (solange Vorrat).

Ein schön illustrierte Geschichte, die zum Wassertrinken animiert.



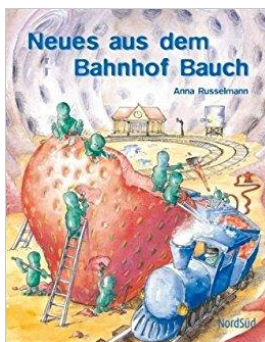
Doris Rübel:

Wieso, Weshalb, Warum: Unser Essen

Ravensburger Buchverlag Otto Maier, 2016, 16 Seiten
ISBN 978-3-4733-3262-5

ausgeliehen von der Mediothek der Suchtprävention Aargau

Was braucht der Körper täglich? Warum schmeckt Zucker süß? Von Brot bis Fischstäbchen – Fragen rund ums Essen kinderleicht erklärt.



Anna Russelmann:

Neues aus dem Bahnhof Bauch

NordSüd Verlag, 2007, 44 Seiten
ISBN 978-3-314-01581-6

ausgeliehen von der Mediothek der Suchtprävention Aargau

Julia ist zu faul zum Kauen. Das bleibt nicht ohne Folgen. Die Speisen gelangen als riesige Brocken in den Magen und die kleinen Bäuchlinge müssen sich ganz schön abrackern, um den Speisehagel zu bewältigen.

In diesem Buch erhalten die Kinder nützliche, in amüsante Unterhaltung verpackte Informationen rund um die Themen Essen, Kauen und Verdauen.



Edith Schreiber-Wicke, Carola Holland:
Die Reise nach Grossfrittannien
Thienemann Verlag, 2010, 26 Seiten
ISBN 978-3-522-43664-9

Ferdinand will schon wieder Pommes mit Ketchup. Seine Mutter ist dagegen: "Die sind ungesund und machen dick!" Im Traum reist er nach Grossfrittannien, wo es Pommesfrites-Maschinen und Limonaden-Brunnen gibt. Ein Bilderbuch, das Kinder auf humorvolle Weise für gesunde Ernährung sensibilisiert und Gesprächsanlässe bietet.



Julia Volmert:
Bert, der Gemüsekobold
Albarell Verlag, 2012, 32 Seiten
ISBN 978-3-930299-76-8

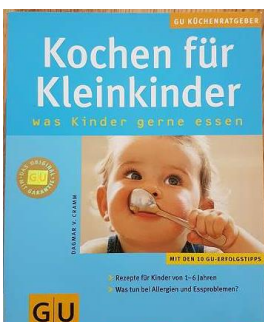
Jonas und Lena meckern übers Essen. Schon wieder hat ihre Mutter "etwas Gesundes" gekocht. Doch plötzlich taucht Bert, der kleine Gemüsekobold, auf. Der kann genau erklären, warum gesundes Essen Kraft gibt.

Sachbücher für Erwachsene



Dagmar v. Cramm und Autorenteam:
Das grosse GU Familien Kochbuch
Gräfe und Unzer Verlag, 2013, 239 Seiten
ISBN 978-3-7742-1695-2
ausgeliehen von der Mediothek der Suchtprävention Aargau

Dieses Buch ist eine dicke Sammlung schneller, gesunder Rezepte, die aus dem Kochrepertoire von jungen Müttern stammen – abwandelbar für alle, die am Tisch sitzen. Dazu gibt es Basisinformationen, die beitragen, die Familie optimal zu ernähren.



Dagmar V. Cramm:
Kochen für Kleinkinder – Was Kinder gerne essen
Gräfe und Unzer Verlag, 2008, 62 Seiten
ISBN 978-3-7742-6333-8

Können Kleinkinder das Gleiche essen wie Erwachsene oder muss man extra für sie kochen? Welche Vitamine und Spurenelemente benötigt mein Kind in den ersten Jahren um gesund gross zu werden? Was kann mein krankes Kind essen? Eltern erhalten praktische Informationen zu Lebensmitteln, deren Verarbeitung und Gesundheitswert.



Gabi Eugster:

Kinderernährung gesund & richtig

Urban & Fischer Verlag, 2012, 152 Seiten

ISBN 978-3-437-27861-7

ausgeliehen von der Mediothek der Suchtprävention Aargau

Wie bringt man Kindern eine gesunde Ernährung und ein Gefühl für die "richtigen" Nahrungsmittel bei? Wie sollten Eltern mit Kindern umgehen, die bestimmte Nahrungsmittel meiden, sich am liebsten von Fastfood ernähren oder Essen als Druckmittel einsetzen? Eltern finden in diesem Buch alltags-tauglichen Tipps und Kniffe.



Muriel Jaquet, Josef Laimbacher:

Ernährung im Vorschulalter

Schulverlag plus, 2010, 96 Seiten

ISBN 978-3-292-00613-4

ausgeliehen von der Mediothek der Suchtprävention Aargau

Das Buch richtet sich an Eltern wie auch an Betreuungspersonen von Kinder-tagesstätten, Mittagstischen und anderen Einrichtungen. Es liefert sachlich fundiertes Wissen über Ernährung und Empfehlungen für alltägliche Pro-bleme.



Jesper Juul:

Was gibt's heute? Gemeinsam essen macht stark

Beltz Verlag, 2012, 120 Seiten

ISBN 978-3-407-22918-2

ausgeliehen von der Mediothek der Suchtprävention Aargau

Warum gemeinsame Mahlzeiten für das emotionale Klima in der Familie so wichtig sind, das zeigt Jesper Juul in diesem Buch. Er gibt Tipps, wie das Essen für alle ein Genuss wird, und Lösungsvorschläge für Konflikte, die rund um das Essen in der Familie entstehen können und die nicht selten tiefer lie-gende Erziehungsprobleme widerspiegeln.



Astrid Laimighofer:

Babyernährung – So entwickelt sich Ihr Kind gesund

Gräfe und Unzer Verlag, 2007, 128 Seiten

ISBN 978-3-7742-6730-5

Dieser Ratgeber hilft bei der individuellen Entscheidung – Stillen oder Fläsch-chen geben? Selber kochen oder Babykost aus dem Gläschen? Für jede Vari-ante gibt es viele nützliche Tipps und Infos, worauf bei der Zubereitung bzw. beim Kauf zu achten ist und wann der richtige Zeitpunkt dafür ist. Gesund-heitliche Aspekte wie z. B. Allergievorbeugung werden ausführlich behandelt.



Elizabeth Pantley:

Essen statt meckern: Gute Laune am Familientisch

Trias Verlag, 2013, 143 Seiten

ISBN 978-3-8304-6679-6

ausgeliehen von der Mediothek der Suchtprävention Aargau

Eltern müssen nicht perfekt sein ...und Kinder müssen nicht alles essen, was ihre Eltern mögen. Dennoch verzweifeln oft viele Eltern, wenn das Kind sich z.B. ausschliesslich nur noch von blanken Nudeln ernährt. Wie soll es wachsen, wo kommen die nötigen Vitamine her, kann eine so einseitige Ernährung folgenlos bleiben? Elizabeth Pantley nimmt mit diese Sorgen, räumt mit dem sturen Beharren auf strikten Regeln und falschen Vorstellungen auf.



Isabel Zihlmann:

Kinderleicht: Ess- und Bewegungsprojekte

schulverlag blmv, 2007, 62 Seiten sowie eine CD-ROM

ISBN 978-3-292-00459-8

ausgeliehen von der Mediothek der Suchtprävention Aargau

Die vorgestellten Projekte sind keine pfannenfertigen Gerichte, sondern können an die eigenen Verhältnisse angepasst oder ergänzt werden. Das Buch enthält viele Hintergrundinformationen. Auf der beigefügten CD-ROM sind viele Planungshilfen und weitere nützliche Angaben zu finden. Eine Publikation primär für pädagogische Fachpersonen.



Bundesamt für Lebensmittelsicherheit:

Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern

BBL Vertrieb Bundespublikationen, 2017, 53 Seiten

Bestellnummer 341.810.D (auch auf Italienisch und Französisch erhältlich)

Die Publikation ist gratis bei Familienzentrums erhältlich (solange Vorrat).

Von der Muttermilch oder der Babyflasche über den ersten Brei bis hin zum Speiseplan der „Grossen“, in den ersten Monaten entwickelt sich das Verdauungssystem eines Säuglings weiter. Das Kind lernt nach und nach verschiedene Lebensmittel kennen und tastet sich schrittweise ans Familienessen heran.



Bundesamt für Lebensmittelsicherheit:

Ernährung rund um Schwangerschaft und Stillzeit

BBL Vertrieb Bundespublikationen, 2017, 37 Seiten

Bestellnummer 341.801.D

Die Publikation ist gratis bei Familienzentrums erhältlich (solange Vorrat).

Die Kurzversion (Leporello) ist in 14 Sprachen im Karussell erhältlich.

Die Broschüre erklärt, wie die Empfehlungen für eine gesunde, ausgewogene Ernährung im Alltag umgesetzt werden können und wie auch der Partner Unterstützung bieten kann. Sie informiert darüber, welche Nährstoffe in Schwangerschaft und Stillzeit besonders wichtig sind und wann Nährstoffpräparate sinnvoll oder nötig sind. Nebst Kapiteln zu Allergien und Unverträglichkeiten sowie zu vegetarischer Ernährung gibt sie Tipps zu einer angemessenen Bewegung während Schwangerschaft und Stillzeit.