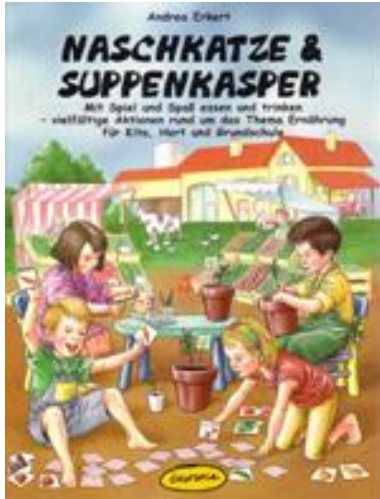


## Bücher zum Thema „Gesunde Ernährung“ eine Auswahlliste für Kitas



### **Erkert, Andrea:**

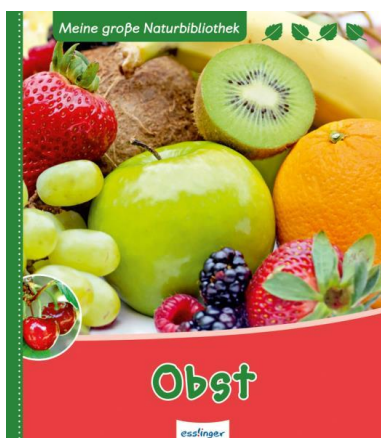
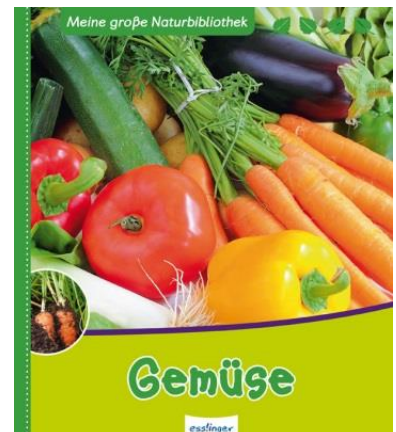
Naschkatze & Suppenkasper : mit Spiel u. Spaß essen u. trinken  
- vielfältige Aktionen rund um das Thema Ernährung für Kita,  
Hort u. Grundschule / Andrea Erkert. - Münster : Ökotopia  
Verl., 2005. - 108 S.

"Mach deinen Teller leer", "Iss langsam", "Sitz ordentlich"...  
Wer kennt nicht solche und ähnliche Stresssituationen beim  
gemeinsamen Essen? Dieses Buch bringt Kindern das  
"Reizthema" Essen und Trinken durch eine bunte Vielfalt an  
Spielen, Bastelaktionen, Rezepten, Bewegungs- und  
Klanggeschichten näher und regt zur lustvollen Beschäftigung  
mit verschiedensten Aspekten des Themas Ernährung an..

### **Ernsten, Svenja:**

Gemüse / Svenja Ernsten. - Esslingen : Esslinger, 2014. - 29 S.  
(Reihe: Meine große Naturbibliothek)

Die bekanntesten heimischen und exotischen Gemüsesorten werden  
hier vorgestellt – wo sie wachsen, wie sie aussehen und schmecken  
und vieles mehr. Alle Arten kinderleicht zu erkennen anhand der  
detailgenauen Fotos.



### **Ernsten, Svenja:**

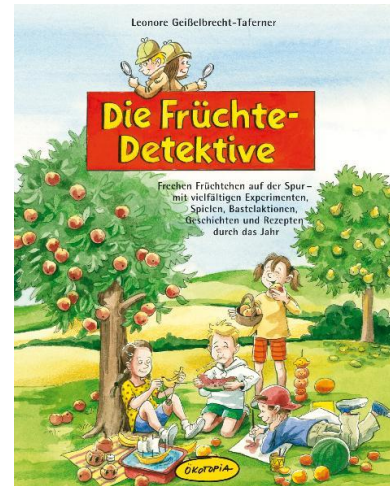
Obst / Svenja Ernsten. - Esslingen : Esslinger, 2013. - 29 S.  
(Reihe: Meine große Naturbibliothek)

Die bekanntesten heimischen und exotischen Obstsorten werden  
hier vorgestellt – wo sie wachsen, wie sie blühen,  
Fruchtmerkmale und vieles mehr. Alle Arten kinderleicht zu  
erkennen anhand der detailgenauen Fotos.

**Geißelbrecht-Taferner, Leonore:**

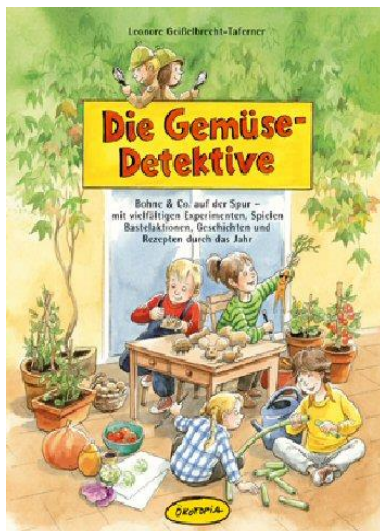
Die Früchte-Detektive : frechen Früchten auf der Spur - mit vielfältigen Experimenten, Spielen, Bastelaktionen, Geschichten u. Rezepten durch das Jahr / Leonore Geißelbrecht-Taferner. - Münster : Ökotopia, 2012. - 124 S.

In diesem Band der beliebten Reihe dreht sich alles um Früchte aus dem Obstgarten, von wilden Hecken, aus Wald und Wintergarten. Sie werden geschält, zerlegt, verkostet, gepresst, zerrieben, getrocknet und gekocht und es wird experimentiert, gebastelt, gespielt, gefärbt und gerätselt.



**Geißelbrecht-Taferner, Leonore:**

Die Gemüse-Detektive: Bohne & Co. auf der Spur - mit vielfältigen Experimente, Spielen, Bastelaktionen, Geschichten u. Rezepten durch das Jahr / Leonore Geißelbrecht-Taferner. - 1. Aufl.. - Münster : Ökotopia, 2007. - 139 S.



Nach dem großen Erfolg der „Garten-Detektive“ entdecken Kinder nun das Gemüse von der Bohne bis zur Zwiebel mit allen Sinnen und lernen ganz neue Seiten an ihren beliebtesten Gemüsesorten kennen. Mit etwas Fantasie wird aus Gemüse mehr als nur ein gesundes Nahrungsmittel: Es wird gebastelt, gemalt, gekocht, gespielt, gerätselt, gefärbt und experimentiert.

**Wagner, Yvonne:**

Das Kita-Kinder-Kochbuch : einfache Rezepte von Mittagssnack bis Mittwochsfrühstück / Yvonne Wagner. - Mühlheim an der Ruhr : Verl. an d. Ruhr, 2012. - 119 S.

Mit Kita-Kindern kochen – gemeinsam, aber ohne Chaos! Gesund und lecker, in jeder Kita-Küche oder auch im Gruppenraum ... Dieses Buch enthält 50 leicht umsetzbare Rezeptideen für typische Kita-Mahlzeiten. Etwa fünf Kinder kochen für eine Gruppe von 10 bis 15 Essern. Ob Brotaufstrich, Säfte oder Tee, Salate, ein ganzes Mittagessen oder Rezepte für besondere Anlässe – alle Rezepte zeigen, wie man die kleinen Köche kindgerecht und Schritt für Schritt einbeziehen kann. Mit kleinen Ideen für die Resteverwertung, saisonalen Tipps, Sicherheitshinweisen und Allergieinfos.





**Golluch, Norbert:**

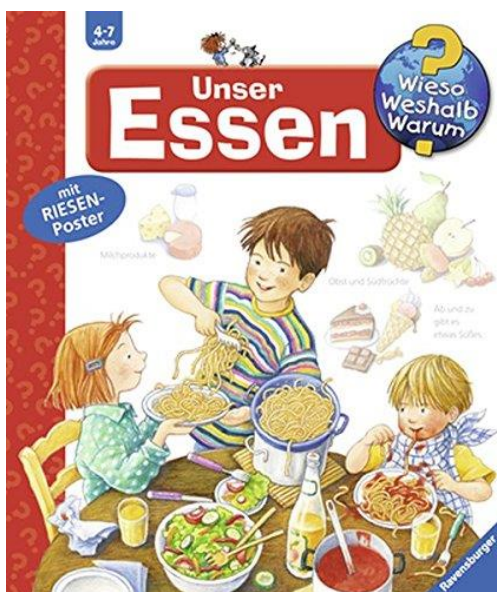
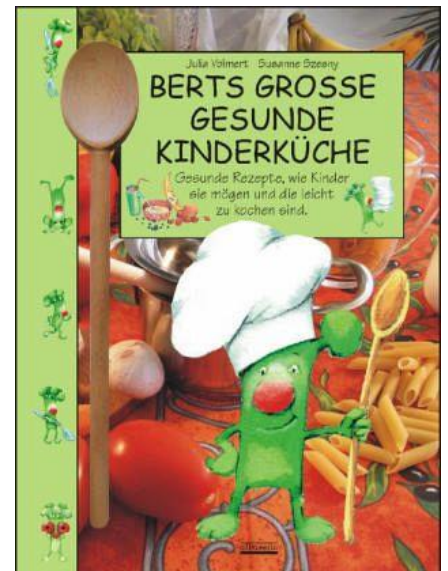
Das esse ich ... und was isst du? / Norbert Golluch. - Wien : A. Betz, 2013

Was für ein Glück, wenn mal wieder das Lieblingsessen auf den Tisch kommt. Aber was steckt da eigentlich alles drin? Und wie war es, bevor das Essen aus dem Supermarkt kam? Wie isst man anderswo, in nahen und fernen Ländern? Viele Fragen rund ums Essen, die in diesem abwechslungsreichen Streifzug in Wort und Bild beantwortet werden. Ergänzt durch Hinweise, wie gesunde Ernährung kinderleicht gelingt.

**Volmert, Julia:**

Berts große gesunde Kinderküche : gesunde Rezepte, wie Kinder sie mögen und die leicht zu kochen sind / Julia Volmert; Susanne Szesny. - Wuppertal : Albarello, 2006. - 60 S.

In diesem großformatigen Kochbuch sind viele abwechslungsreiche Rezepte enthalten, die lecker und schnell zu kochen sind. So ist ein tolles Kochbuch entstanden, das neue Erkenntnisse für eine ausgewogene und gesunde Ernährung von Kindern berücksichtigt und auch den Geschmack der meisten Kinder trifft. Natürlich wird nicht jedes Kind alles mögen, aber ausprobieren lohnt sich immer. Und bestimmt ist auch das eine oder andere neue Lieblingsgericht dabei. Mit Vitamintabelle und vielen praktischen Tipps zur vitaminerhaltenden Zubereitung.



**Rübel, Doris:**

Unser Essen / Doris Rübel. - Ravensburg : Ravensburger Buchverl., 2002

Spaghetti, Eis, Pizza und Pommes - das mögen fast alle Kinder. Aber was braucht unser Körper wirklich? Und wo kommt unser Essen eigentlich her? Sonja und die Kinder gehen dem Essen auf die Spur: Die Bananen aus dem Supermarkt und der Fisch vom Markt haben schon einen langen Weg hinter sich. Obst und Gemüse wachsen aber auch in Sonjas Garten. Und was haben die Menschen früher gegessen?