



Lesetipps

Liebe Lehrkräfte,

wir haben Ihnen hier eine Auswahl empfehlenswerter Bücher zur Initiative "Frühstückszeit = Lesezeit" zusammengestellt.

Für das Vorlesen in der gemeinsamen Frühstückspause haben wir Bücher ausgewählt, in denen das Essen im Mittelpunkt steht und die sich gleichzeitig zum Vorlesen eignen. Natürlich können Sie gemeinsam mit Kindern und Eltern weitere Geschichten auswählen – es muss ja nicht immer der Bezug zum Thema gegeben sein. Hauptsache, die Geschichte eignet sich für die Altersgruppe und Ihr Zeitbudget! Vielleicht wählen Sie auch eine längere Geschichte, die Lust auf die Fortsetzung macht – beim nächsten Lesefrühstück...

Die ausgewählten Sachbücher animieren zum Schmökern und Blättern. Sicherlich verfügt Ihre örtliche Bücherei über weitere interessante Titel. Leihen Sie eine Bücherkiste zum Thema aus! Die Kinder können sich in Frei- oder Gruppenarbeit intensiver mit dem Thema Ernährung beschäftigen. Vielleicht wollen Sie auch einige Bücher auf einem Elternabend empfehlen?

Nach der Beschäftigung mit dem Thema Ernährung ist der Hunger sicher groß: Wir stellen Ihnen ausgewählte Koch- und Backbücher für Kinder vor, die viele leckere Rezepte und Tipps zum Kochen enthalten. Sie wecken die Lust aufs Nachkochen und Ausprobieren – mit Klassenkameraden, Eltern oder Freunden.

Bücher zum Vorlesen

Ulla Davids/Petra Weickgenannt
Was ist los in Gustavs Bauch?

Lambertus Verlag, Freiburg 2002,
36 S., € 18,-, ab 5

Gustav ist fünf Jahre alt und geht in den Kindergarten. Als seine Mutter mal wenig Zeit hat, isst und trinkt Gustav einen ganzen Tag lang ungesunde Sachen: Kekse, Cola, Schokoküsse, Pommes usw. In seinem Körper geht es dann turbulent zu, denn Kohlenhydrate und Fette nehmen überhand. Doch am nächsten Tag isst Gustav gesund. Wie sieht es nun wohl in ihm aus? Ein witziges Buch, das die Vorgänge im Körper mit bunten Illustrationen erklärt.

Lukas Hartmann
**Spuren in der Polenta –
Essgeschichten und Rezepte
für Kinder**

Bajazzo Verlag, Zürich 2007,
141 S., € 16,90, ab 8

Frau Zamponi liegt bewusstlos in ihrem Wohnzimmer. Sie röchelt schwer, und nebenan aus der Küche riecht es angebrannt. Was ist passiert? Die Antwort gibt der Kurzkrimi „Spuren in der Polenta“. Lukas Hartmann erzählt zehn spannende, lustige und fantastische Geschichten, an deren Ende jeweils ein Rezept zum Nachkochen steht.

**Astrid Hille/Dina Schäfer/
Antje Bohnstedt**
**Spielen & Lernen:
Mir gehts gut!**

Velber-Verlag, Freiburg im Breisgau 2005,
45 S., € 9,95, ab 6

Fröhliche, kurze Geschichten um den Wackelzahn, den trägen Bären oder den Fernsehgucker garnieren die Autorinnen mit vielen Informationen, Spielen und Ernährungsideen. Sie stellen den gesunden Knabberteller mit Nüssen, Rosinen und Obst vor, sie erklären, was den Zähnen schadet, und wie man ein leckeres Joghurteis zubereitet.



**Astrid Hille/Dina Schäfer/
Melanie Garanin**

**Spielen & Lernen:
Was mein Körper alles kann**

Velber-Verlag, Freiburg im Breisgau 2004,
45 S., € 9,95, ab 6

So ein Körper ist schon eine spannende Sache: Wie er ein Gummibärchen verdaut, wie kitzlig seine Fußsohlen sind und was er mit Nase, Mund und Augen so alles entdecken kann. Die kleinen Geschichten zu Beginn jedes Kapitels sind ideal zum Vorlesen. Danach kann es losgehen mit dem Spielen, Lernen und selber Ausprobieren.

**Astrid Hille/Dina Schäfer/
Alexandra Junge**

**Spielen & Lernen: Bananen-
Quark macht affenstark**

Velber-Verlag, Freiburg im Breisgau 2008,
45 S., € 9,95, ab 6

Auf dem grünen Planeten isst Minimi ihre Schbagedi mit einem langen Rohr. Am Tisch darf sie dabei nie still sitzen, sonst bekommt sie Bauchschmerzen. Mit witzigen Erzählungen vom Essen und Bewegen machen die Autorinnen neugierig: Wie ist das eigentlich auf unserem Planeten? Wie essen die Menschen hier? Was macht sie schlapp, was gesund?

Andrea S. Koch, Angelika M. Koch

**Bosse, Palle und die Köche
des Königs
Das Abenteuerbuch**

Tre Torri Verlag, Wiesbaden 2005,
207 S., € 14,90, ab 8

Bär Bosse, Maus Palle und die Köche des Königs erleben Abenteuer im Reich Knusprig-Fett und im Land Kremnillabonbon. Gegen Schurken wie den König von Silberling und Fürst Triefbald helfen ihnen der weise Grießherz und die Heilige Suppenziata. Passende Rezepte zu den witzig illustrierten Geschichten finden sich in einem extra Kochbuch.

**Christiane Paulsen/Sybille Terrahe/
Thomas Dähne**

Essen wie ein König

Coppenrath Verlag, Münster 2005,
24 S., € 12,95, ab 7

Der König kommt nach einer langen Reise zurück und die kleine Prinzessin und der kleine Prinz wollen ihn mit ihren neu erlernten tadellosen Tischmanieren überraschen. Doch da gibt es so viel zu beachten! In welche Hand gehört die Gabel und wie funktioniert das mit der Serviette noch mal? Mit lustigen Zeichnungen und einer netten Rahmenhandlung lernen Kinder, was sich am Tisch gehört und was nicht.

Ursel Scheffler

Meine Lieblingsmärchen

cbj Verlag, München 2008,
155 S., € 10,-, ab 6

Was eignet sich immer noch am allerbesten zum Vorlesen? Na klar, Märchen! Ursel Scheffler erzählt die wohl bekanntesten Märchen, vom Rumpelstilzchen über die Bremer Stadtmusikanten bis hin zu Dornröschen, in stark gekürzter und vereinfachter Form, aber trotzdem spannend und anschaulich. Perfekt zum Vorlesen in der Klasse oder vor etwas „ungeduldigeren“ Kindern.

Helga Schömig

**Gänseblümchen erzählen
vollwertköstliche Märchen**

Kinderland-Verlag, Raisdorf 2003,
158 S., € 9,80, ab 6

Hoppel-Hase findet, dass es so nicht weitergehen kann. Zu Ostern bringen er und seine Kollegen den Kindern nicht nur bunte Hühnereier, sondern auch all diese Süßigkeiten mit dem vielen Zucker, der für schlechte Zähne sorgt. Helga Schömigs Geschichten laden ein zum Nachdenken und Mitmachen. Die märchenhaften Fabeln enthalten viele Vollwertrezepte.



Helga Schömiß
**Gänseblümchen erzählen
vollwertköstliche Märchen,
Band 2**

Kinderland-Verlag, Ralsdorf 2005,
158 S., € 9,80, ab 6

Diesmal bietet Helga Schömiß neben Tiergeschichten viele praktische Tipps und allerlei Wissenswertes zur Vollwerternährung. Zwar ist auch Hoppel-Hase wieder mit von der Partie, aber der Schwerpunkt liegt diesmal auf einer kleinen Gesundheitsberatung, auf Ideen zum Kindergeburtstag und auf den Vollwertrezepten.

Iris Tritsch
**Das hochgeheime Hexen-
rezept
Krötenschleim und Monsterbein**

Ravensburger Buchverlag, Ravensburg 2008,
192 S., € 9,95, ab 7

Die Zwillinge Lina und Leonie sind kleine Hexen – und ein paar besonders freche noch dazu! Vor lauter Neugier geraten sie in einen Schlamassel nach dem anderen. Denn ständig vergessen oder verwechseln sie einen Zauberspruch und stürzen sich und ihre Umwelt ins größte Chaos. Bei der Herstellung eines geheimnisvollen Hexentrunks geht dann natürlich einiges schief. Viel Spaß bei diesem witzigen Hexenabenteuer!

Devanando Otfried Weise
Melone zum Frühstück

Dr. Otfried Weise Verlag, München 2000,
115 S., € 16,40, ab 8

Unterhaltsame Erzählungen sollen den Weg zur gesunden Ernährung weisen. Dazu geht es in ferne Länder – etwa ins alte Persien in die Jugend des Dichters Hafi: Der Junge liebt seinen Garten in der Wüstenstadt Schiras. Dort nascht er Gemüse und Obst, isst Melone zum Frühstück und lässt den Kebab seiner Mutter links liegen. So gedeiht er prächtig ...



Sachbücher

Monika Arndt

Wie Kinder gesund und fit bleiben

Deutscher Taschenbuch Verlag, München 2008, 255 S., € 9,90

Viele Kinder sind übergewichtig, fast die Hälfte aller Deutschen ist zu dick. Dennoch sollte Essen für Kinder Genuss und Spaß bedeuten. Monika Arndt hat 275 Rezepte zusammengestellt und gibt darüber hinaus Tipps zu gesunder Ernährung, erläutert die Wichtigkeit der Geschmacksbildung bei Kindern und schlägt Erziehungsmethoden vor, wenn Gemüse jeglicher Art verweigert wird. Informative und praktische Anleitung zu einem gesünderen und ausgewogeneren Essverhalten in der Familie.

Emilie Beaumont

Dein buntes Wörterbuch Essen & Trinken

Fleurus Verlag, Köln 2006, 124 S., € 11,90, ab 5

Ein Buch rund um Nahrung, in dem das Blättern dank der vielen Bilder richtig Spaß macht! Angefangen in der Urzeit wird der Bogen bis zu modernen Methoden der Nahrungszubereitung heute gezogen. Dazu gibt es ein Kapitel über Lebensmittel in Deutschland und in fremden Ländern und Informationen zu gesunder Ernährung. Anschaulich und interessant.

Christine Brüning, Jacob Radloff, Katrin Schießl

Das kleine Lecker-Schmecker-Entdeckerbuch

oekom verlag, München 2006, 32 S., € 3,80, ab 6

Was passiert, wenn der Körper verdaut? Welches Tier hat welche Zähne? Und woher kommt das Brot? All diese Fragen beantwortet das kleine Buch kurz und anschaulich. Es lädt ein zum Spielen, Malen, Singen, Entdecken und Schmecken. In 15 Abschnitten geht es um Öko-Landbau, Regenwürmer, Pausenbrot und anderes mehr.

Laura Buller

Sehen, Staunen, Wissen: Ernährung

Gerstenberg Verlag, Hildesheim 2006, 63 S., € 12,90, ab 10

Es beginnt mit der Frage: „Wer frisst wen?“ und es endet mit Fragen der Welternährung. Hungernde Kinder und genetische veränderte Lebensmittel sind ebenso Thema wie Vitamine, Mineralstoffe und gesundes Essen. Die kurzen Texte zwischen den vielen Bildern machen neugierig auf mehr und bieten einen idealen Einstieg in die Welt der Ernährung.

Monika Cremer/Lydia Malethon

Probier mal! Das Spiele-Spaß-Kinderkochbuch.

Annette Betz Verlag, Wien 2004, 48 S., € 14,95, ab 5

20 Lebensmittel und Lebensmittelgruppen werden in diesem Kinderkochbuch besprochen: angefangen beim Apfel, über Milch und Fleisch bis hin zur Schokolade. Zu jedem Lebensmittel gibt es nicht nur ein Rezept, sondern auch ausgewählte Experimente, Wissenswertes, Rätsel, Spiele und Geschichten. Das Bilderbuch macht Kinder auf unterhaltsame Art mit dem Thema Ernährung vertraut.

Leonore Geißelbrecht-Taferner

Die Gemüse-Detektive

Ökotopia Verlag, Münster 2007, 143 S., € 17,90, ab 8

Es gibt viele Möglichkeiten, Gemüse kennen zu lernen: Wäre es nicht schön, die eigenen Gurken im Glas zu züchten, auf der Mais-trommel zu spielen oder einen Erbsenhindernislauf zu veranstalten? Dieses Buch präsentiert Hunderte von Ideen zum Experimentieren, Basteln, Malen, Spielen, Schmecken. Dazu enthält es allerlei Wissenswertes rund ums Gemüse.



Sabine Jaeger/Hermann Schulz

Schmeckt's?

Alles übers Essen

Sauerländer Verlag, Düsseldorf 2008,
141 S., € 12,90, ab 10

Essen ist in den reichen Ländern der Welt eine komplizierte Angelegenheit geworden. Grund genug, das Thema einmal gründlich unter die Lupe zu nehmen: Kapitel wie „Getreide für den Tank – Bio-Diesel statt Lebensmittel?“ oder „Gen-Piraten unterwegs“ beschäftigen sich mit aktuellen Problemen. Daneben widmet sich das Buch aber auch den Grundlagen der Ernährung.

Gisela Lück

Schoko, Äpfel, Eier – was im Essen steckt

Kosmos Verlag, Stuttgart 2008, 16 S., € 12,95,
ab 5

Das Kosmolino-Experimentierbuch rund ums Thema Essen lädt ein, sich Lebensmitteln einmal ganz anders zu nähern. Was kann Wasser? Welche Vitamine gibt es und wofür braucht sie unser Körper? Warum ist Zucker schädlich? Viele Fragen, auf die Kinder im Experiment ihre eigenen Antworten finden können. Mit zahlreichen Illustrationen und leichten Versuchen können Kindern ihren Forscherdrang ausleben und sich spielerisch mit dem Thema befassen.

Susanne Reininger

Willi wills wissen: Warum richtige Ernährung nicht fett macht!

Baumhaus Verlag, Frankfurt am Main 2007,
45 S., € 9,90, ab 8

Willi will herausfinden, warum immer mehr Kinder und Jugendliche dick werden. Also besucht er Ärzte, Psychologen und Ernährungswissenschaftler, um sie zu befragen. Willi begegnet Menschen, die ihr Fett wegkriegen wollen, aber auch denen, die es mit dem Schlankeitswahn übertreiben. Ein Buch zu Willis bekannter Fernsehserie.

Christian Tielmann/Anne Möller

Was unser Körper alles kann

Patmos Verlag, Düsseldorf 2005,
29 S., € 10,90, ab 5

In vielen aufschlussreichen Kapiteln widmet sich dieses Buch dem Körper – ob Muskeln, das Skelett, die Sinne oder die Verdauung. Ausklappbare Seiten machen die Vorgänge noch spannender und regen zum Mitraten an. Illustrationen und Alltagsszenen sind nah am Leben der Kinder und gut nachzuvollziehen. Ein schöner Einstieg für Kinder, die sich für den eigenen Körper interessieren.



Koch- und Backbücher

Christoph Biemann/Hilke Rosenboom Mit 100 Sachen durch die Küche. Was Jungs gern essen und gern kochen

Hanser Verlag, München 2005, 165 S.,
€ 16,90, ab 7

„Sendung mit der Maus“-Christoph und seine Co-Autorin rasen durch die Küche. Das peppig aufgemachte, Jungs wie ihre Eltern ansprechende Buch, bietet nicht nur leckere und gesunde Rezepte mit coolen Namen wie „Horror müsli“ oder „Schusselnudeln“, sondern auch viele lustige Tipps und Storys. Kochbuch, Ernährungsratgeber und tolles Lesefutter in einem: Das Kochbuch für Jungs macht Lust aufs Kochen und auf gesundes Essen.

Martine Camillieri

Mund auf – Augen zu! Kinder-Snacks mit Pfiff

Gerstenberg Verlag, Hildesheim 2008,
143 S., € 15,90, ab 6

Essen kann ein Abenteuer sein – auch für die Jüngsten. Schnell sind allerlei Früchte in Stücke geschnitten und lecker angerichtet. Dann heißt es: Augen zu, mit dem Löffel Früchte angeln und rein damit in die Schnute. Wer errät, was er da gefangen hat? Mit vielen Fotos und kurzen Texten entführt das Buch in die spannende Welt der Lebensmittel.

Heinz Drabandt/Gudrun Wallmann Der süße Wolf Ein Märchen-Koch- und Backbuch frei nach den Gebrüder Grimm

Klatschmohn Verlag, Rostock 2004, 150 S.,
€ 14,90, ab 7

Grimms Märchen sind vielen Kindern bekannt. Aber in diesem kombinierten Geschichten- und Kochbuch fragt die eitle Königin plötzlich „Spieglein, Spieglein an der Wand, wer macht den besten Obstsalat im ganzen Land?“. Und Dornröschen verschluckt sich am sahnigsten aller Erdbeerdesserts. Schöne Vorlesegeschichten und einfach nachzukochende Rezepte – eine märchenhafte Kombination!

Das Arche Noah-Kindergarten-
Kochbuch (Hrsg.)

Von Äpfeln, Kochlöffeln und Turnschuhen

Bad Tölz 2008, 84 S., € 10,-, ab 5

Ob Cowboy-Eintopf, Indianer-Reistopf oder "Räuberdatschi" – die leckeren und gesunden Rezepte machen Lust aufs Ausprobieren und Nachkochen. Eltern und Kindergarten-Team des Arche Noah Kindergartens haben ihre Lieblingsrezepte veröffentlicht. Dabei ist mehr als ein Kochbuch entstanden: Viele praktische Tipps, Fotos und zahlreiche Bewegungsvorschläge aus dem Kinderalltag laden zur kreativen Beschäftigung mit den Themen Essen und Bewegung

ein. Ein tolles Kochbuch für Familien, Schul- und Kindergartenkinder!

Ralf Frenzel (Hrsg.)

Bosse, Palle und die Köche des Königs Das Kochbuch

Tre Torri Verlag, Wiesbaden 2005,
111 S., € 10,-, ab 8

60 kritische Kita-Kinder probierten alle Rezepte aus und beschlossen: Es schmeckt. Aber nicht nur das: Jedes Gericht besteht aus gesunden Zutaten, denn hier hatten auch Ernährungswissenschaftler ein Wörtchen mitzureden. Dieses bunte Kochbuch wendet sich mit seinen einfachen und schnell umzusetzenden Ideen an Kinder und Eltern gleichermaßen.

Nicola Graimes

Kochen macht Spaß

Dorling Kindersley Verlag, Köln 2008,
128 S., € 12,95, ab 10

Rezepte aus Großbritannien mischen sich hier mit mediterranen Kochideen. Da findet sich neben den beliebten „Fish and Chips“ oder einer Orangen-Götterspeise auch ein leckeres Pesto oder eine italienische Nudelsuppe. Eine bunte Mischung für alle, die etwas andere Rezepte ausprobieren möchten und schon Kocherfahrung gesammelt haben.



Birgit Hasselbusch
Sternchenköche
Kinder aus aller Welt machen
Appetit auf ihre Lieblings-
rezepte

Mosaik Verlag, München 2008,
157 S., € 15,95, ab 8

Was essen eigentlich Kinder in China, Mexiko oder den USA am liebsten? Wer sich das schon einmal gefragt hat, liegt mit diesem Kochbuch genau richtig. Kinder stellen ihr Land, ihre Sehenswürdigkeiten und zwei ihrer absoluten Lieblingsgerichte vor. Von afrikanischer Ananas-Limonade über russische Schtschi bis hin zu amerikanischen Blaubeermuffins – einfach nur lecker! Die schönen Fotos und eine moderne Gestaltung präsentieren die Länder und Gerichte noch besser.

Katharine Ibbs/Howard Shooter
Kochschule für Kids:
Leckere Rezepte aus der
ganzen Welt

Dorling Kindersley Verlag, Starnberg 2005,
128 S., € 14,90, ab 8

Hier lernen Kinder Schritt für Schritt kochen: Viele Fotos, kurze Texte, und ein paar einfache Regeln, die jeder junge Koch beachten sollte, helfen dabei. Ein rotes Dreieck mit Ausrufezeichen warnt immer dann, wenn Aufpassen angesagt ist. Eine Hand vor gelbem Hintergrund meldet: Erwachsene um Hilfe bitten! So kann kaum was schief gehen.

Susanne Klug
Die KinderKüche

Mosaik Verlag, München 2006, 155 S.,
€ 15,95, ab 7

Hier finden sich Rezepte, die kinderfreundlich und leicht nachzukochen sind. Einsteigerrezepte mit wenigen Zutaten wie Rührei und Pfannkuchen gelingen dank der leichten Anleitungen bestimmt und schmecken dazu noch richtig gut. Auch die anspruchsvolleren Rezepte sind mit etwas Hilfe oder Erfahrung einfach vorzubereiten.

Ruth Kreider-Stempfle/Bettina
Fresemeier

Das große Buch vom Backen
und Bauen

Gerstenberg Verlag, Hildesheim 2008, 160 S.,
€ 19,90, ab 5

Backen ist Kreativität – genau davon überzeugt dieses kunterbunte Backbuch mit tollen Fotos. Neben Klassikern wie dem Käsekuchen oder Kokosmakronen gibt es allerlei Kreatives wie den „Flickenteppich“, die „modrige Schimmeltorte“ oder die „Knochensammlung“. Neben leckeren Rezepten geht es hier auch um die Dekoration der Kuchen und Plätzchen, die Kindern sicherlich besonders Spaß macht. Besonders für engagiert-backende Eltern und ein paar hilfreiche Kinderhände zu empfehlen.

Stefan Marquard
Los, koch mit uns!

Hampf-Verlag, Stuttgart 2005,
91 S., € 9,90, ab 8

Stefan ist nicht nur ein Spitzenkoch in der Welt der Erwachsenen. Mit seiner Küchenbande entdeckt er verrückte Rezepte für Kinder: Ob Seeräuberschwert aus Tomaten, Mais und Vollkornbrot, ein Huhn als Hai verkleidet oder ein Feuerwehrauto aus Paprika, Champignons und Makaroni – das alles sind leckere Herausforderungen für kleine Bastler.

Das Maxi-Mini-Maus
Kochbuch
Backbuch
Partyrezepte

Zabert-Sandmann-Verlag, München 2004-
2006, ab 200 S., je € 7,50, ab 8

Mit der Maus und dem kleinen Elefanten lässt es sich lustig backen, kochen und feiern. Jedes der drei Bücher ist voller abwechslungsreicher Rezepte, Ideen und Basteltipps. Zum Teil sind die Rezepte etwas anspruchsvoller, so dass auch mal die Hilfe der Eltern vonnöten sein kann – aber zusammen macht Kochen und Backen ja ohnehin mehr Spaß!



Mamke Schrag/Andreas Wagener
Das Astrid Lindgren
Kochbuch

Oetinger Verlag, Hamburg 2008, 104 S.,
€ 16,90, ab 7

Die Geschichten von Michel, Pippi Langstrumpf und den Kindern aus Bullerbü kennt wohl jedes Kind. Eins haben alle Geschichten gemeinsam: Beim Lesen läuft einem das Wasser im Mund zusammen! Dieses Kochbuch für Grundschüler verbindet die Geschichten mit leckeren schwedischen Rezepten und macht so Lust auf Essen und Lesen. Ob die Rindfleischsuppe, nach der Michels Kopf in der Suppenschüssel feststeckt oder der Apfelauflauf à la Karlsson – jedes Rezept ist mit ein bisschen Hilfe leicht zuzubereiten. Erst Astrid Lindgren Geschichten lesen und dann nachkochen – eine ungewöhnliche Idee und viele schmackhafte Rezepte!

Brigitte Speck
Kochen mit Felix und Lisa

Fona Verlag, Lenzburg 2007,
102 S., € 16,80, ab 6

Mit diesem Kochbuch macht gesund kochen Spaß! Anhand dreier Schwierigkeitsgrade kann sich jedes Kind je nach Alter und Können das passende Rezept aussuchen und ganz einfach nachkochen. Dank umfangreicher Informationseiten erfährt der Leser auch, wie man etwa ein Ei trennt oder welche Küchengeräte man kennen muss.

Abwechslungsreiche Rezepte, die zum Ausprobieren einladen.

Cornelia Trischberger, Sybille Engels
Jetzt koch´ ich, Mama!
Mit Harry Bär selbst kochen
lernen

Gräfe und Unzer, München 2006, 144 S.,
€ 14,90, ab 8

Dieses Buch enthält nicht nur viele schöne Rezepte – hier können junge Köche sogar den Kochführerschein machen. Sie werden ganz offiziell zu „Koch Klub Kids“ ernannt. Dafür lernen sie viel über Lebensmittel und Bio-Marken. Sie erfahren, wie man Kartoffeln kocht, Gewürze benutzt und Soßen zubereitet. Dann erst geht es an die richtigen Gerichte.

Angela Wilkes
Kinderkochbuch: So lernst
du kochen – Schritt für
Schritt

Dorling Kindersley Verlag, München 2004,
128 S., € 12,90, ab 8

Schon die Fotos sind zum Fressen schön: Jede Zutat, jedes Küchengerät, jeder Zubereitungsschritt und jedes Gericht ist im Bild festgehalten. Das macht selbst lese-müden Leckermäulern das Kochen leicht. Dazu bietet das Buch verschiedene Schwierigkeitsgrade: Vom Rührei über Bratäpfel bis zu exotischen Hühnerteilen reicht die Auswahl.

Kevin Woodford/Howard Shooter
Planet Cook – Das total
verrückte Kochbuch

Dorling Kindersley Verlag, Starnberg 2006,
48 S., € 9,90, ab 6

Fernsehkoch Ralf Zacherl geht als Käpt'n Cook mit drei jungen Köchen auf die Reise und entdeckt die wildesten Gerichte: Pyramiden aus Vollkorntoast, Spagettiwürmer in Matschsoße und Klapperschlange im Teig-mantel. Zacherl garniert die Gerichte mit vielen kleinen Tipps und Infohäppchen über Fledermäuse und Feuer, Pharaonen und Pandas.



Unterrichtsmaterialien

Sabine Choinski/Gabrela Krümmel/
Dorit Luttert

Gesunde Ernährung – Fitte Kinder Eine Werkstatt

Verlag an der Ruhr, Mülheim an der Ruhr
2004, 73 S., € 19,50, ab 8

Die Werkstatt hilft Kindern, ihr Körperbewusstsein besser zu entwickeln. Auf einen Checkup „So esse ich“ folgen Informationen und Aktionen zu Ernährung und Bewegung, Tipps zum Wohlfühlen und zum Schluss der Blick in den Spiegel: „So bin ich.“ Arbeits- und Info-Blätter sowie ein kleines Ernährungslexikon unterstützen die Werkstattarbeit.

Dagmar v. Cramm (Red.)

Abenteuer mit Schnitzel, Serviette und Co. Tipps und Tricks für kleine Genussentdecker

CMA Centrale Marketing-Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft, Bonn 2007, CD, Art.-Nr. 8825, kostenfrei für Schulen und Ernährungswissenschaftler, www.cma.de, ab 6

Diese Materialien sollen Kinder anregen, selbst Verantwortung für ihre Ernährung und ihr Konsumverhalten zu übernehmen. Neben Hintergrundinformationen für Lehrer bietet die CD Arbeitsblätter, die zum Kochen und richtigen Einkaufen anregen. Im Schlussteil finden sich Ernährungsspiele. Ein Schwerpunkt liegt auf dem Thema Fleisch.

Andrea Erkert

Naschkatze & Suppenkasper

Ökotopia Verlag, Münster 2005,
107 S., € 16,90, ab 3

Diese Fundgrube an Aktionen, Spielen, Rezepten, kleinen Vorlesegeschichten und schön verpackten Informationen zum Thema Essen ist nicht nur für die Grundschule gedacht, sie eignet sich auch für die Arbeit in Hort und Kita. Zu jedem Kapitel ist eine Altersgrenze angegeben. Aus diesem Buch können auch Eltern viele Ideen schöpfen.

Maren Molderings

Evaluation pädagogisch- didaktischer Ansätze im Rahmen der gesundheits- förderlichen Ernährungs- erziehung der Grundschule

Schneider Verlag Hohengehren,
Baltmannsweiler 2007, 395 S. plus CD,
€ 32,-, für Erwachsene

Diese ausführliche Untersuchung wendet sich vor allem an Fachleute aus dem pädagogischen Bereich. Die Autorin geht der Frage nach, wie das Ernährungsverhalten von Grundschulkindern nachhaltig beeinflusst werden kann. 1.200 Schüler wurden dafür in zwei große Studien einbezogen. Buch und CD enthalten zahlreiche Tabellen und Diagramme.