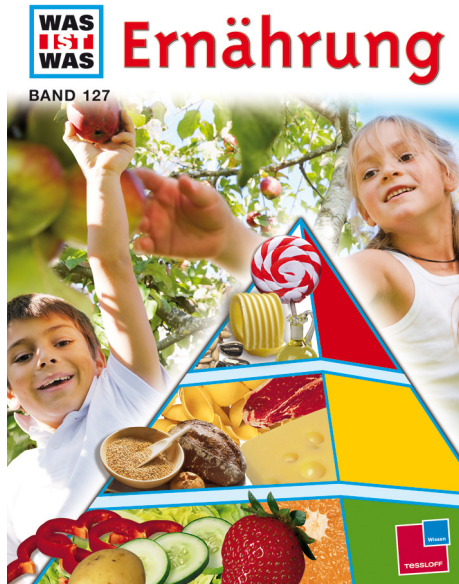


Sind grüne Kartoffeln giftig? Frühlingslektüre bei TESSLOFF: WAS IST WAS Ernährung



März 2009: Warum essen wir überhaupt? Welche Kost bringt den Körper auf Vordermann? Warum sind viele Menschen zu dick und andere müssen hungern? Der neue TESSLOFF-Frühlingsroman **WAS IST WAS Ernährung** beleuchtet das aktuelle Thema für Leser ab 8 Jahren aus den verschiedensten Blickwinkeln: Auf 48 Seiten geht es um den menschlichen Körper, die Geschichte und Verarbeitung von Lebensmitteln und darum, was gesund ist und was nicht. Ein Leckerbissen ist die Doppelseite, die die Entstehung von Schokolade von der Kakaobohne bis hin zur Tafel

erklärt. Ein Kapitel zur Welternährung zeigt, dass reichhaltige Nahrungsaufnahme nicht überall auf der Welt selbstverständlich ist.

Das Buch entstand in enger Zusammenarbeit mit dem Institut für Kinderernährung in Dortmund, das die Abbildung der Mahlzeitenpyramide zum Ernährungsprogramm OptimiX zur Verfügung gestellt hat. Hier lernen die Kinder in einer farbenfrohen Grafik, was sie reichlich oder eher sparsam konsumieren sollten.



Die Autorin des Buches Dr. Sonja Floto-Stammen ist promovierte Ernährungswissenschaftlerin, war mehrere Jahre lang Marketingleiterin eines Lebensmittelkonzerns und ist nun als freiberufliche Marketingberaterin für die Lebensmittelindustrie tätig. Sie steht für Veranstaltungen und Interviews rund um das Thema Ernährung zur Verfügung.

Pressekontakt:

Jelena Stader, Nicole Hummel, Tessloff Verlag, Burgschmietstr. 2-4, 90419 Nürnberg,
Tel.: 0911/39906-19, Tel.0911/39906-27, Fax: 0911/39906-70,
E-Mail: stader@tessloff.com, hummel@tessloff.com

Interview mit Fachberaterin Dr. Ute Alexy vom Institut für Kinderernährung in Dortmund

Häufig hört man, die Kinder und Jugendlichen von heute sind zu dick und bewegen sich zu wenig. Wo sehen Sie die Gründe?

Untersuchungen zeigen, dass die körperliche Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen gesunken ist. Das hat vielfältige Ursachen: z.B. haben Kinder heute weniger Möglichkeiten draußen zu spielen. Zum anderen ist es nicht mehr selbstverständlich, dass Schüler zum Beispiel zu Fuß zur Schule gehen – sie werden entweder mit dem Auto gebracht oder fahren mit dem Bus. Und die Konkurrenz durch Fernseher und Computer ist groß - viele Kinder sitzen stundenlang still vor dem Bildschirm, verbrauchen dabei fast keine Energie - sondern essen im schlimmsten Fall dabei noch Chips oder Süßes.

Das Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund hat eine Mahlzeiten-Pyramide zur optimalen Ernährung entwickelt? Wie sieht eine gesunde Ernährung für Säuglinge, Kinder und Jugendliche denn aus? Für Babys ist Muttermilch natürlich das Allerbeste. Ab dem Alter von etwa einem halben Jahr bekommen sie dann die ersten fein pürierten Breie. Aber schon um den ersten Geburtstag herum können kleine Kinder schon das Gleiche essen wie die anderen Familienmitglieder auch. Dabei sollten sich alle – auch die Eltern – an drei einfache Regeln halten, die auch im WAS IST WAS-Buch Ernährung stehen: Reichlich Getränke und pflanzliche Lebensmittel wie Brot, Getreideflocken, Kartoffeln, Nudeln, Reis, Gemüse und Obst. Mäßig tierische Lebensmittel wie Milch und Milchprodukte, Fleisch, Eier, Fisch. Sparsam fettreiche Lebensmittel wie Fette, Öle, Süßigkeiten und Knabberartikel.

Sie beschäftigen sich mit der DONALD-Studie. Was genau beinhaltet diese Studie?

In der DONALD Studie untersuchen wir die Ernährung, den Stoffwechsel und das Wachstum von einer Gruppe von Kindern und Jugendlichen in Dortmund. Wir untersuchen z.B. ob Kinder, die viele energiehaltige Getränke wie Limonade und Fruchtsäfte trinken, mehr zunehmen als solche, die eher Wasser trinken (tun sie!), ob Kinder und Jugendliche genug Jod bekommen (fast) und aus welchen Lebensmitteln es kommt (vor allem Milch) oder ob Babys genügend Fleisch bekommen (nein).

Hat sich das Ernährungsverhalten von Kindern in den letzten Jahrzehnten stark verändert? Auf jeden Fall. Heute gibt es z.B. Fertigprodukte wie Pizza, Tütensuppen oder Fertigsoßen in fast jeder Familie wenigstens ab und zu. Auch die Mahlzeiten verändern sich: Kinder und Jugendliche der DONALD-Studie frühstücken nicht mehr so regelmäßig wie vor 20 Jahren und wenn, dann essen sie öfter Cornflakes anstelle des traditionellen Butterbrotes.

Pressekontakt:

Jelena Stader, Nicole Hummel, Tessloff Verlag, Burgschmietstr. 2-4, 90419 Nürnberg,
Tel.: 0911/39906-19, Tel.0911/39906-27, Fax: 0911/39906-70,
E-Mail: stader@tessloff.com, hummel@tessloff.com

Kann falsche Ernährung krank machen? Nicht von heute auf morgen – aber über einen längeren Zeitraum bestimmt. Ein ganz einfaches Beispiel sind die Zähne: Wer über den Tag verteilt immer wieder etwas Süßes knabbert, darf sich nicht wundern, wenn er Löcher in den Zähnen bekommt.

Sind gentechnisch veränderte Lebensmittel ungesund? Über Gentechnik gehen die Meinungen auch unter Wissenschaftlern auseinander. Bevor gentechnisch veränderte Lebensmittel in den Handel kommen dürfen, werden sie intensiv untersucht. Nur wenn sie unbedenklich sind, dürfen sie verkauft werden.

Sollte man sog. Functional Food, also Lebensmittel die mit zusätzlichen Nährstoffen wie Vitaminen und Mineralien angereichert sind, essen um sich gesünder zu ernähren? Explizit schaden tut es nicht, aber eine insgesamt gesunde Ernährung ist sicherlich sinnvoller. Viele gesunde Stoffe in Obst oder Gemüse wirken z.B. nur in den natürlich vorkommenden Mischungen – das lässt sich durch eine Pille nicht so einfach nachmachen.

Bitte senden Sie mir ein Rezensionsexemplar von:

O WAS IST WAS-Band 127

Erscheinetermin ist Mitte März 2009

Ernährung

Dr. Sonja Floto-Stammen

HC, 48 Seiten, 21x28 cm

Mit vielen Fotos, Zeichnungen und Themenkästen

€ [D] 9,95 / € [A] 10,30 / sFr 19,70

ISBN: 978-3-7886-1514-7

Ab 8 Jahren

Medium/ Verlag/ Sender/ Firma/ Agentur

Redaktion/ Abteilung

Anrede, Titel, Vorname, Name

PLZ, Ort

Telefonnummer

E-Mail

Pressekontakt:

Jelena Stader, Nicole Hummel, Tessloff Verlag, Burgschmietstr. 2-4, 90419 Nürnberg,

Tel.: 0911/39906-19, Tel.0911/39906-27, Fax: 0911/39906-70,

E-Mail: stader@tessloff.com, hummel@tessloff.com