

Buch Angebote des Verlags Hanreich

Rezepte und Tipps für Babys Beikost

Mag. Ingeborg Hanreich,

Dipl. Oecotroph. Britta Macho,

3. Auflage 2002, Verlag I. Hanreich, www.kinderkost.com,

64 Seiten, 2 farbige Abb.

ISBN 3-901518-02-9, Preis € 7,50 /SFr 13,90

dt. Ausgabe: ISBN 3-901518-05-3

Leserinnen und Leser des Buches „Essen und Trinken im Säuglingsalter“ haben uns angeregt, eine Anleitung zum Selberkochen von Beikost auf den Markt zu bringen. So entstand diese Broschüre, die vor allem von stillenden Müttern und Eltern allergiegefährdeter Kinder gern genutzt wird.

Neben einem Kapitel über verwendbare Beikostzutaten finden Sie die einzelnen Rezepte nach Beikostmonaten geordnet. Dabei wird einerseits auf die richtige Zusammenstellung, z.B. auf ausreichende Fettzugaben, geachtet. Andererseits kann einfach auf Spezialwünsche, z.B. vegetarische Ernährung, Allergieprävention, eingegangen werden.

Essen und Trinken im Säuglingsalter

Mag. Ingeborg Hanreich,

3. ergänzte Auflage 2001, Verlag I. Hanreich, www.kinderkost.com,

136 Seiten, 4 farbige Abb.

ISBN 3-901518-00-2, Preis € 15,- / SFr 27,30

dt. Ausgabe: ISBN 3-901518-04-5

Werbeprospekte, wohlmeinende Tipps und Ratschläge von allen Seiten – viele Eltern suchen nach unabhängiger und wissenschaftlich fundierter Information zum Thema Säuglingsernährung.

Praxisnah, leicht verständlich und auf den österreichischen Markt zugeschnitten hat unser Handbuch für das 1. Lebensjahr bereits mehr als 20.000 Eltern Hilfestellung geboten.

Die wichtigsten Hinweise zum Stillen, die Vorteile von Muttermilch, einen Überblick über Flaschennahrungen und eine genaue Anleitung zur Auswahl von Beikost sind enthalten. Von Eltern werden vor allem der stufenweise aufgebaute Gläschenfahrplan und das Kapitel über Allergieprävention geschätzt.

Pfiffige Rezepte für kleine und große Leute

Mag. Ingeborg Hanreich,

Dipl. Oecotroph. Britta Macho,

2. Auflage 2001, Verlag I. Hanreich, www.kinderkost.com,

96 Seiten, 4 farbige Abb.

ISBN 3-901518-01-0, Preis € 15,- / SFr 27,30

Erprobte, rasch zuzubereitende und einfache Rezepte, die Kindern schmecken und obendrein für eine richtige Ernährung sorgen, wünschen sich viele „frischgebackene“ FamilienköchInnen. Selbst Profis in Zeitnot schätzen diese bodenständigen, pfiffig abgewandelten Rezepte, die wenig Zeit und Geduld beanspruchen.

Sogar Lieblingsspeisen wie Pizza, Burger oder Palatschinken werden hier mit wenigen Handgriffen zu hochwertigen Mahlzeiten. Sie finden Ideen für Frühstück und Jause, Aufstriche und Brote, pikante und süße Hauptgerichte, Kuchen, Beilagen und pfiffige Soßen, die Sie z.B. auch danach suchen können, ob sie „für Kinderköche geeignet“ sind.

Essen und Trinken im Kleinkindalter

Mag. Ingeborg Hanreich,

2. Auflage 2003, Verlag I. Hanreich, www.kinderkost.com,

128 Seiten, 4 farbige Abb.

ISBN 3-901518-03-7, Preis € 15,- / SFr 27,30

Mit der Umstellung auf Familienkost wird vieles einfacher. Dennoch sollen auch im Kleinkindalter manche Lebensmittel (z.B. Eistee) vermieden werden. Einen Überblick darüber, was Ihr Kind wovon in welcher Alterstufe braucht und welche Lebensmittel nicht kindgerecht sind, finden Sie in diesem Ernährungsleitfaden.

Viele Fragen von Eltern, die an uns herangetragen wurden, sind hier beantwortet. Die Themen reichen von Fast food, über Essensverweigerung bis hin zu Allergieprävention im Kleinkindalter. Auch der richtigen Mahlzeitenverteilung ist Platz gewidmet. Abschließend finden Sie im Kapitel „Was tun wenn...“ Hilfestellungen für viele spezielle Situationen im Kleinkindalter.

Coole Rezepte für Jausen, Pausen und Feste

Mag. Ingeborg Hanreich, Dipl. Oecotroph. Britta Macho,

1. Auflage 2003, Verlag I. Hanreich, www.kinderkost.com,

112 Seiten, 4 farbige Abb.

ISBN 3-901518-06-1, Preis € 15,- / SFr 17,30

Unter dem Zeitdruck vor der Schule, des Kindergartens oder des Büros kommt die Vorbereitung der ausgewogenen Jausen oft zu kurz. In unserem, neuen Rezeptbuch finden Sie Anregungen, die auch für Morgenmuffel geeignet sind und auch bei Picknick, Kinderfest oder Grillabend gut schmecken.

Im Ernährungsteil finden Sie übersichtlich was Ihr Kind wovon in den verschiedenen Altersstufen

von 7 bis 18 Jahren in welcher Menge braucht. Außerdem sind das 1 x 1 der

Jausenzusammenstellung und Ideen für Ernährungsprojekte, die eine gesunde Schuljause betreffen, enthalten.



