

Neues Buch: „Kind, iss was ... dir schmeckt!“

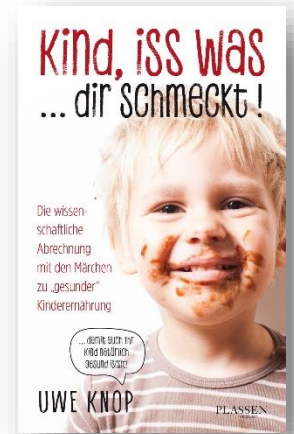
Eltern, entspannt Euch – gesunde Kinderernährung ist ein Märchen!

25.07.2017 - In seinem neuen Buch liefert Ernährungswissenschaftler und Autor* Uwe Knop die erste wissenschaftliche Abrechnung mit den Märchen zu gesunder Kinderernährung – und nicht nur das. In *Kind, iss was ... dir schmeckt!* bekommt auch die, zwar allgegenwärtige aber frei erfundene, Propaganda zur „Generation der dicken Kinder“ ihr Fett weg. „Es existiert weder ein wissenschaftlicher Beweis für gesunde Kinderernährung noch dafür, dass wir ein schwergewichtiges Problem beim Nachwuchs haben“, erklärt Knop. Sein Fazit auf Basis der kritischen Analyse von mehr als 1.500 aktuellen Studien ist klar: „Den Kindern muss ihr Essen gut schmecken und sie sollten sich genussvoll und abwechslungsreich satt essen können – alles andere ist aus wissenschaftlicher Sicht unwichtig.“ Eltern, Kita- und Schul-Verantwortliche könnten sich bei der Essensversorgung absolut entspannen, denn alle Regeln zur gesunden Ernährung seien nicht mehr als willkürliche Bevormundung, die es getrost zu ignorieren gelte. Das neue Buch ist ab 31.08. erhältlich (Plassen-Verlag).

Mütter, Väter und alle Kinder-Ernährungs-Verantwortlichen erhalten in *Kind, iss was ... dir schmeckt!* zuerst eine allgemeine Einführung sowohl in die grundsätzliche Systematik und Struktur als auch die begrenzten Möglichkeiten und Limitierungen moderner Ökotröphologie. „Ernährungswissenschaft kann generell keine harte Evidenz, also keine echten Beweise liefern, dieser Forschungszweig gleicht daher mehr dem Leser einer Glaskugel“, erklärt Knop. Mit diesem Basiswissen seien die Leser für die darauffolgenden Kapitel gerüstet, die explizit den Forschungsstand zu gesunder Kinderernährung, zum Erfolg und Misserfolg kindlicher Gewichtsreduktionskampagnen und zu Essstörungen leicht verständlich vermitteln. Basis des Buchs bilden mehr als 200 aktuelle, separat aufgelistete Studien und Statements – dabei wird der gesamte Aufklärungstext mit zahlreichen wissenschaftlichen Erkenntnissen pointiert, von denen einige sicher unglaublich klingen, es aber sicher nicht sind: So enttarnten beispielsweise Forscher der Johannes Gutenberg-Universität Mainz den überraschenden „Dickmacher Einschulung“ (Originaltitel der Pressemeldung).

Appell an den gesunden Menschenverstand

„Nach Lektüre dieses Aufklärungsbuchs ohne Scheuklappen sind Sie in der Lage, sich auf Basis Ihres neuen Wissens Ihr ganz persönliches, kritisches Urteil zu bilden: Glaube ich weiterhin an Regeln und Empfehlungen zu gesunder Kinderernährung? Oder vertraue ich sowohl auf die intuitiven Signale und Wünsche meines Kindes als auch auf meinen gesunden Menschenverstand als



Mensch, Mutter und Vater?“, so Knop. Denn genau das sei es, was er mit seinem neuen Buch erreichen möchte: einen Appell, den gesunden Menschenverstand immer dann einzuschalten, wenn es um eine der wichtigsten und verantwortungsvollsten Aufgaben von Eltern gehe: sich um das leibliche Wohl ihres eigenen Nachwuchses zu kümmern.

Bibliografische Daten: Kind, iss was ... dir schmeckt! Die wissenschaftliche Abrechnung mit den Märchen zu gesunder Kinderernährung, Plassen-Verlag, Erscheint am 31. August 2017; € 12,99 [D] / 13,40 [A]; ISBN: 978-3-86470-505-2

Journalisten können ein Rezensionsexemplar bei Felicitas Kraus anfordern unter: kraus@quadriga-communication.de. Autor Uwe Knop steht für Interviews gerne zur Verfügung (Kontakt Daten nachfolgend).

Kontakt:

Uwe Knop
Diplom-Oecotrophologe
Postfach 1206
D-65742 Eschborn

Telefon: +49 / (0)69 / 1707 1735
E-Mail: presse@echte-esser.de
Website: www.echte-esser.de

Gastbeiträge -> [brand eins](#) / [Playboy](#) / [Xing](#)
Interviews -> [ze.tt](#) / [Zentralschweiz am Sonntag](#) / [WDR](#)

* HUNGER & LUST (2009-12, Vito-von-Eichborn-BoD-Edition)
ERNÄHRUNGSWAHN (2015, rororo, Rowohlt-Verlag)
KIND, ISS WAS ... DIR SCHMECKT! (31. Aug. 2017, Plassen-Verlag)
GUTE CARBS (ab 11. Sep. 2017, riva Verlag)
INTUITIV ESSEN (ab 04. Dez. 2017, riva Verlag)

