



## **Iss dich schlau!: Clevere Ernährung für Kinder und Teenager**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Iss dich schlau!: Clevere Ernährung für Kinder und Teenager

*Astrid Steidl*

**Iss dich schlau!: Clevere Ernährung für Kinder und Teenager** Astrid Steidl

 **Download** [Iss dich schlau!: Clevere Ernährung für Kinder u ...pdf](#)

 **Online lesen** [Iss dich schlau!: Clevere Ernährung für Kinder ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Iss dich schlau!: Clevere Ernährung für Kinder und Teenager Astrid Steidl**

---

160 Seiten

Kurzbeschreibung

Brainfood – schmeckt gut und macht schlau

Das Überangebot in den Supermärkten verunsichert Eltern zunehmend. Welche Lebensmittel sind wirklich gesund? Mit welchen Tricks prägen Werbung und Lebensmittelindustrie nährstoffarmen Produkten das Label 'vollwertig' auf? Und wie, bitteschön, bringe ich mein Kind dazu, Cola, Chips und Cheeseburger durch Mineralwasser, Brokkoli und Dinkelbrot zu ersetzen? Als Mutter und Lehrerin weiß Astrid Steidl, wie Kinder ticken, und nimmt Nahrungsmittel wie Gemüse, Getreide, Fleisch und Milchprodukte genau unter die Lupe. Sie liefert hilfreiche Tipps und originelle Rezepte, die Schulkindern gesundes Essen schmackhaft machen, ihre Leistungsfähigkeit steigern sowie emotionale Ausgeglichenheit fördern. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Astrid Steidl, geboren 1960, ist Oberstudienrätin für die Fächer Biologie und Chemie und Diplom-Biologin. Seit 22 Jahren lehrt sie an bayerischen Gymnasien und bildet sich gleichzeitig in den Bereichen Ernährung, Naturheilkunde und Gesundheitsoptimierung

fort. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren zwei Kindern in Bad Aibling.

Download and Read Online Iss dich schlau!: Clevere Ernährung für Kinder und Teenager Astrid Steidl

#WBYE7G3KX1L

Lesen Sie Iss dich schlau!: Clevere Ernährung für Kinder und Teenager von Astrid Steidl für online ebook Iss dich schlau!: Clevere Ernährung für Kinder und Teenager von Astrid Steidl Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Iss dich schlau!: Clevere Ernährung für Kinder und Teenager von Astrid Steidl Bücher online zu lesen. Online Iss dich schlau!: Clevere Ernährung für Kinder und Teenager von Astrid Steidl ebook PDF herunterladen Iss dich schlau!: Clevere Ernährung für Kinder und Teenager von Astrid Steidl Doc Iss dich schlau!: Clevere Ernährung für Kinder und Teenager von Astrid Steidl Mobipocket Iss dich schlau!: Clevere Ernährung für Kinder und Teenager von Astrid Steidl EPub