

Rezension zum „Lunchbox Planer. Das interaktive Jausenbuch. Gesunde, abwechslungsreiche Zwischenmahlzeiten für Schule, Job und unterwegs.“

- Worum geht es in dem Buch?

Was soll ich als Snack für die Schulpause mitgeben? Was soll mein Kind vormittags im Kindergarten essen? Wie kann ich einfach und abwechslungsreich mein Frühstück im Büro gestalten? Was packen wir für unser Picknick ein?

Die Frage des Essens und Trinkens stellt sich täglich mehrmals. Wir sollen aber danach nicht nur mit gut gefülltem Magen dasetzen. Im Idealfall gibt uns die Mahlzeit einen Energieschub, sie ist gesund und schmackhaft, abwechslungsreich und sättigend.



Der Lunchbox Planer ist eine Entscheidungshilfe für die tägliche Essensfrage. Er bietet ausschließlich hochwertige, gesunde Nahrungsmittel als Auswahl, welche einen bunten Speiseplan ermöglichen. Dank der flexibel kombinierbaren Lebensmittelkarten können die Snacks auf den persönlichen Bedarf perfekt abgestimmt werden und es ergeben sich unzählige Möglichkeiten an Zusammenstellungen.

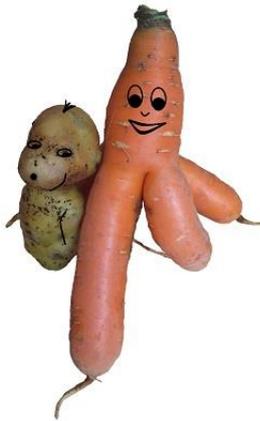
- Für wen ist es geeignet?

Besonders zu empfehlen ist das Buch für das Alter von 5 bis 12 Jahren. Mit geeigneter Unterstützung der Erwachsenen kann es aber auch schon 3- 4jährigen Kindern Spaß machen ihre Mahlzeiten selbst auszuwählen.

Auch Interessierte über 20 haben das Buch bereits gekauft um es für sich selbst zu verwenden – ganz nach dem Motto: Gesunde Ernährung geht uns alle an! Außerdem kann es helfen bei diversen Nahrungsmittelunverträglichkeiten neue Ideen für den täglichen Speiseplan zu finden.

Das Buch ist einerseits für die private Verwendung geschrieben, andererseits aber auch ein wertvoller Baustein für die Erarbeitung des Themas Ernährung in Kindergarten, Schule und Hort.

- Wie ist das Buch aufgebaut?



Durch das Buch führen die beiden Maskottchen Erich Erpfel und Karo Karotti.

Nach und nach beantworten sie Fragen und gliedern damit das Buch in unterschiedliche Kapitel. Anfangs geht es um **Zwischenmahlzeiten** an sich, danach wie diese **gut verpackt** mitgenommen werden können, was **Ernährung mit Lernen** zu tun hat, wie wir gute **Qualität** erkennen können und wie die **Selbstständigkeit** der Kinder in der Essensfrage unterstützt werden kann.

Das Herzstück des Buches ist im Anschluss **der Auswahlteil**. Die Lebensmittelseiten werden an vorgegebenen Linien in Karten geschnitten und dadurch einzeln umblätterbar. Das ermöglicht in jeder der 6 Kategorien so weit zu blättern, bis ein Vorschlag den eigenen Geschmack trifft. So ergeben sich unterschiedlichste Menüs. Kurze Infos zum Produkt stehen ebenfalls zur Verfügung.

Ein **Saisonkalender** bei Obst und Gemüse zeigt außerdem, welche Früchte gerade aus dem Inland erhältlich sind. Nicht zuletzt finden sich auf den Karten die Begriffe in **Deutsch** (Österreich und Deutschland) **und Englisch** und können so auch die sprachlichen Kompetenzen fördern.

Im Anschluss an den Auswahlteil runden Beispiele für Zwischenmahlzeiten, einfache **Rezepte**, Vorschläge für die **Vorratskammer** und ein **Speisen-Tagebuch** das Angebot ab.

Das Buch verfügt über **mehr als 100 Farbfotos**. Jedes Produkt ist als Farbfoto ansprechend dargestellt und ermöglicht so auch den Kindern die Auswahl, die noch nicht lesen können.

Eine weitere Besonderheit ist die Auswahl der Schriftart OpenDyslexicAlta, welche es legasthenen Menschen erleichtert flüssig zu lesen.

- Wieviele Seiten hat das Buch? Verlag, Genre, Preis, wie ist es gebunden?

Das Buch ist als Ringbuch gebunden. Nur das ermöglicht es die einzelnen Lebensmittelkarten im Mitmachteil komplett umzublätern und so individuell Snacks zusammenzustellen.

Verlag: BoD - ISBN: 9783 750 405691

Seiten: 84 – davon 45 in Farbe

Genre: Sachbuch Ernährung - Mitmachbuch

Preis: Deutscher Buchmarkt – 14,99€ Österreichischer Buchmarkt – 15,50€

- Infos zur Autorin

Schreiben ist für Susanna Reiskopf ein Ausdruck von Kreativität, ein Spiel mit der Sprache und eine schöne Möglichkeit Ideen und Gefühle weiterzutragen. Nach der Ausbildung zur Kindergartenpädagogin hat sie ein freiwilliges Jahr für die Umwelt eingelegt, danach Kultur-und

Sozialanthropologie studiert. Trotz des erfolgreichen Abschlusses ist sie zurück zur Pädagogik. Seit 2010 arbeitet sie als Hortpädagogin in Wien, hat berufsbegleitend die Hortausbildung nachgeholt und auch das Fernstudium zur Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin abgeschlossen. Nebenbei hat sie in all den Jahren Geschichten und Ideen niedergeschrieben, die dann 2016 zur ersten Buchveröffentlichung: „Wenn Ferkel fernsehen...“ geführt haben. Nur wenige Monate danach hat sie das Jugendbuch „Haar-ald und sein Opa, der Hippie“ veröffentlicht.

Ihr persönliches Interesse zu gesunder und ausgewogener Ernährung sowie zu Regionalität kommt im neuesten Buch „Das interaktive Jausenbuch“ besonders zur Geltung.

Bücher zu schreiben und zu gestalten ist seither zu einem wunderschönen Hobby geworden.