

# Fritz Fränzi

## Schwerpunkte

- 12 **Essen und Entwicklung  
Auf einen Teller gebracht**
- 22 **Bewegung  
Stillstand macht dick**
- 26 **Interview Bewegung  
«Das Coole ist das Soziale»**
- 42 **Brain-Food  
Das richtige Futter  
für die grauen Zellen**
- 60 **Vegetarisch  
Gesund heisst vor allem pflanzlich**

## Aus dem Leben

- 10 **Promi-Interview  
Annemarie Wildeisen**
- 44 **Übergewicht  
Folterjassen und Frustessen**
- 48 **Interview Übergewicht  
«Ihr unbeschwertes Essver-  
halten verlieren Kinder früh»**
- 47 **Übersicht Übergewicht  
Ach, du dickes Griechenland!**

## Ratgeber

- 34 **Ratgeber Medien  
Medienkompetenz ist zu wichtig**
- 50 **Geschmack  
«Das schmeckt mir nicht!»**
- 56 **Erziehungstipp  
«Dann bekommst du kein Dessert...»**
- 64 **Nahrungsmittelallergien  
Wenn Essen krank macht**
- 72 **Arztbesuch  
Achtung, Diabetes-Gefahr!**
- 74 **Ratgeber-Interview  
Experten des Fritz+Fränzi-Forums**

## Rubriken

- 6 **Horizonte**
- 29 **Kolumne  
Lesen und lassen**
- 30 **Plattform**
- 32 **Mixed Media**
- 36 **Teens+Fränzi**
- 40 **Ellen Ringier  
Peacemaker,  
die Friedensstifter von morgen**
- 53 **Forum Bildung  
Schweizer Schulpreis:  
Schulen freuen sich auf die Experten**
- 54 **Lektion  
Hauswirtschaft – viel mehr als  
nur Kochen**
- 58 **Agenda**
- 70 **ECS von Pro Juventute  
Dünn ist nicht dünn genug**

## Service

- 28 **Sponsoren**
- 52 **Bonbons  
Fritz+Fränzi verlost 4 Gutscheine  
im Wert von je 500 Franken**
- 63 **Netzwerk  
1001 Adressen / Stiftung Cocolino**
- 68 **Impressum**
- 68 **Gut informiert  
Abonnieren Sie Fritz+Fränzi**
- 74 **Vorschau**



## 12 Das gute Futter

Gesund soll es sein, dem Alter angepasst und auch noch schmecken: Wie gute Ernährung funktionieren kann, erklärt eine Expertin der Gesundheitsförderung Schweiz.

## 44 Übergewicht

Weniger essen und mehr bewegen - wenn Abnehmen doch nur so einfach wäre, wie es klingt! Wir haben Kinder in einem Lager für Übergewichtige besucht. Dort sollen sie lernen, ihre Lebensgewohnheiten umzustellen.

## 10 Interview

Fernsehköchin Annemarie Wildeisen hat schon vielen Schweizern das Kochen nähergebracht. Dabei wollte sie Schauspielerin werden. Eltern rät sie vom Perfektionismus ab: Es müsse längst nicht alles selbst gemacht sein.

## 56 Erziehungstipp

Mit dem Essen spielt man nicht! Das bekommen Kinder oft zu hören. Dürfen hingegen Eltern ihre Kinder mit einem Glace locken oder ihnen mit Dessertentzug drohen? Hier bekommen Sie Antworten und weitere Tipps rund ums Essen.