

1	Versorgungsaufgaben in der Kinderpflege – „Was ist zu tun?“	5
2	Eine Einführung in das Thema Ernährung	6
3	Grundlagen der Ernährungslehre – „Was braucht der Körper?“	7
3.1	Welche Inhaltsstoffe sind in unserer Nahrung? Ein Überblick	7
3.2	Energie – „Motor des Lebens“	9
3.3	Kohlenhydrate – Energie für den Tag	11
3.4	Fett – die Energiereserve	12
3.5	Eiweiß – Baustein des Lebens	14
3.6	Wasser – Lebensquelle	16
3.7	Vitamine – die Fitmacher	17
3.8	Mineralstoffe – kleine Kraftpakete	18
3.9	Ballaststoffe machen den Darm fit	19
3.10	Stoffwechsel der Hauptnährstoffe	21
4	Kleine Lebensmittelkunde	22
4.1	Die Lebensmittelgruppen	22
4.2	Getränke	24
4.3	Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	26
4.4	Gemüse und Obst	29
4.5	Milch und Milchprodukte	31
4.6	Fleisch und Wurstwaren	33
4.7	Fisch	34
4.8	Eier	35
4.9	Fette und Öle	36
4.10	Lebensmittelqualität	37
5	Ernährungsplan für das erste Lebensjahr	44
5.1	Milchernährung	45
5.2	Einführung von Beikost	47
5.3	Übergang zur Familienkost	48
6	Gesunde Ernährung von Kindern	49
6.1	Ausgewogene Mischkost	49
6.2	Die täglichen Mahlzeiten	51
6.3	Ein Tagesplan	52
6.4	Essen in Kindertageseinrichtungen	54
6.5	Verpflegungssysteme	56
6.6	Ernährungserziehung	57

7	Ernährung und Krankheit	60
7.1	Übergewicht	60
7.2	Stoffwechselerkrankungen und Lebensmittelunverträglichkeiten	63
7.3	Leichte Kost bei Magen-Darm-Beschwerden und Fieber	65
8	Arbeitsplatz Küche	66
8.1	Sicherheit in der Küche	66
8.2	Hygiene in der Küche	67
8.3	Arbeitsorganisation	68
8.4	Arbeitsmittel und Geräte.....	71
8.5	Speisenherstellung	75
8.6	Reinigungsarbeiten in der Küche.....	80
9	Tischlein deck dich	84
9.1	Haushaltswäsche für Tisch und Küche.....	84
9.2	Tischdekorationen.....	86
9.3	Grundregeln für die Tischgestaltung.....	87
	Bildquellenverzeichnis.....	88