

# Inhalt

Gesunde Ernährung – Grundstein für das ganze Leben.....	5
<b>Teil 1: Die Grundlagen der kindlichen Ernährung .....</b>	<b>9</b>
<b>Kinder sind keine kleinen Erwachsenen .....</b>	<b>10</b>
Ausflug in die Sinneswelt deines Kindes .....	10
Essen – weit mehr als nur schmecken.....	11
Gesund essen von Anfang an: Die Bedeutung der ersten 1000 Tage.....	14
<b>Kinder mit Nährstoffen versorgen .....</b>	<b>17</b>
Makro- und Mikronährstoffe .....	17
Die Nährstoffversorgung von Kindern in Deutschland .....	18
Genauerer Blick auf potenziell kritische Nährstoffe .....	19
Wachstumskurven als Messparameter für eine gute Nährstoffversorgung.....	27
<b>Vegetarisch oder vegan ernährte Kinder.....</b>	<b>30</b>
Wissenschaftlicher Diskurs und die Position der DGE.....	30
Kritische Nährstoffe unter der Lupe.....	33
Ernährungsberatung und medizinische Untersuchungen.....	42
<b>Exkurs: Nahrungsmittelallergien .....</b>	<b>43</b>

<b>Teil 2: Ernährung in den einzelnen Lebensphasen .....</b>	<b>45</b>
<b>Das Babyalter – die Beikostzeit.....</b>	<b>46</b>
Beikost, nicht Anstattkost: Warum Beikost nicht abstellen bedeutet .....	47
Die Beikostreife.....	47
Eintauchen in die Welt der Beikost – Umgebung, Stimmung, Begleitung .....	50
Typische Herausforderungen in der Beikostzeit.....	60
Auf einmal gibt es viele Möglichkeiten.....	66
Baby-led Weaning (BLW) – das Kind wählt selbst.....	79
Breikost UND breifreie Kost.....	83
Die Angst vor dem Verschlucken .....	85
Ungeeignete Lebensmittel für dein Baby .....	90
Vielfalt in der Beikostzeit:	
Allergieprävention und gut für das spätere Essverhalten .....	92
Was soll dein Baby trinken? .....	93
<b>Kleinkindalter – ran an die Familienkost .....</b>	<b>106</b>
Wie ein Kleinkind beim Essen »tickt«.....	107
Eine angenehme Mahlzeitenatmosphäre schaffen .....	110
Mahlzeitenstruktur im Kleinkindalter.....	112
Mahlzeiten servieren .....	113
Verbale Begleitung beim Essen .....	114
Die Macht der Exposition .....	117
Die Macht des Neuen.....	120
Der richtige Umgang mit Süßigkeiten und Nachspeisen.....	121
Kalorienbedarf und Nährstoffzusammensetzung im Kleinkindalter .....	123
Milch, Wasser und andere Getränke.....	128
Typische Herausforderungen in der Kleinkindzeit .....	132

<b>Kindergartenkinder – ab jetzt alles leicht? .....</b>	<b>140</b>
Der Entwicklungsstand deines Kindes.....	141
Ernährung als Lernfeld .....	141
Ungesunden Lebensmitteln ausgesetzt sein .....	142
Verbale Begleitung beim Essen .....	145
Mahlzeitenstruktur im Kindergartenalter .....	145
Neue Lebensmittel einführen.....	146
Kalorienbedarf und Nährstoffzusammensetzung im Kindergartenalter.....	148
Zu den einzelnen Lebensmittelgruppen.....	150
Brotzeitboxen und Essen unterwegs .....	154
Typische Herausforderungen in der Kindergartenzeit .....	158
<b>Schulkinder – die Welt deines Kindes wird größer .....</b>	<b>160</b>
Die Latenzphase: Konzentration auf Weiterentwicklung und Lernen.....	161
Der Entwicklungsstand deines Schulkindes .....	162
Mahlzeitenstruktur im Schulkindalter.....	164
Der Familientisch in der Grundschulzeit .....	165
Kalorienbedarf und Nährstoffzusammensetzung im Schulkindalter .....	166
Typische Herausforderungen in der Schulkindzeit .....	171
Ausblick: Die Pubertät – eine besondere Zeit .....	179
<b>Teil 3: Die Rezepte .....</b>	<b>181</b>
<b>In die Küche, fertig, los! .....</b>	<b>182</b>
Der Mahlzeitenbaukasten .....	182
Rezeptideen für Babys .....	184
Rezeptideen für Kleinkinder .....	186
Frühstücksrezepte.....	187
Schnelle Mittagsrezepte .....	189
Für zwischendurch .....	191
Familienrezepte fürs Abendessen .....	195
Anmerkungen .....	216
Rezeptregister .....	221
Register .....	220
Impressum .....	224