

Inhalt

Gesunde Ernährung – Grundstein für das ganze Leben.....5

Teil 1: Die Grundlagen der kindlichen Ernährung 9

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen 10

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

Kinder mit Nährstoffen versorgen 17

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

Vegetarisch oder vegan ernährte Kinder..... 30

Wissenschaftlicher Diskurs und die Position der DGE30

Kritische Nährstoffe unter der Lupe.....33

Ernährungsberatung und medizinische Untersuchungen.....42

Exkurs: Nahrungsmittelallergien 43

Teil 2: Ernährung in den einzelnen Lebensphasen 45

Das Babyalter – die Beikostzeit.....46

Beikost, nicht Anstattkost: Warum Beikost nicht abstillen 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

Kleinkindalter – ran an die Familienkost 106

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

Kindergartenkinder – ab jetzt alles leicht?	140
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
 Schulkinder – die Welt deines Kindes wird größer	 160
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
 Teil 3: Die Rezepte	 181
In die Küche, fertig, los!	182
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