

# *Inhaltsverzeichnis*

<i>Kleiner Vorgeschmack .....</i>	<i>7</i>
<i>Freundlicher Hinweis .....</i>	<i>8</i>

## *Erst die bunte Theorie ...*

<i>Warum vegetarische Kinder so gesund und munter sind .....</i>	<i>9</i>
<i>Diese Nährstoffe braucht Ihr Kind .....</i>	<i>21</i>
<i>Und was ist mit den leidigen Süßigkeiten? .....</i>	<i>44</i>
<i>Kleiner Einkaufsführer:</i>	
<i>Bewährte Zutaten aus der vegetarischen Vollwertkost .....</i>	<i>54</i>
<i>Wie vermitteln wir unseren Kindern</i>	
<i>ein gesundes Ernährungsbewusstsein? .....</i>	<i>73</i>
<i>Mother's little helpers: Kinder an die (Küchen-)Macht! .....</i>	<i>86</i>
<i>Essen zu Hause: Spaß und Freude an gemeinsamen Mahlzeiten .....</i>	<i>90</i>
<i>Essen im Restaurant:</i>	
<i>Das MacDonald's-Phänomen und was wir daraus lernen können</i>	<i>101</i>
<i>Essstörungen und Gewichtsprobleme .....</i>	<i>106</i>

## *... dann die leckere Küchenpraxis*

<i>Frühstück und Pausenbrot .....</i>	<i>115</i>
<i>Müsli und Getreidebreie .....</i>	<i>115</i>
<i>Süße und herzhaftes Brotaufstriche .....</i>	<i>119</i>
<i>Brote für zu Hause, Kindergarten oder Schule .....</i>	<i>121</i>
<i>Suppen und Salate .....</i>	<i>124</i>
<i>Hauptgerichte: Bewährte Leib- und Königsspeisen .....</i>	<i>132</i>
<i>Süßes und Desserts .....</i>	<i>158</i>
<i>Kindergeburtstag .....</i>	<i>167</i>
<i>Durstlöscher und Schlurfgetränke .....</i>	<i>177</i>
 <i>Die Autorin .....</i>	 <i>181</i>
<i>Register .....</i>	<i>182</i>
<i>Rezepte von A bis Z .....</i>	<i>184</i>
<i>Rezepte nach Sachgruppen .....</i>	<i>187</i>