

Inhaltsverzeichnis

<i>Kleiner Vorgeschmack</i>	7
<i>Freundlicher Hinweis</i>	8
 Erst die bunte Theorie ...	
<i>Warum vegetarische Kinder so gesund und munter sind</i>	9
<i>Diese Nährstoffe braucht Ihr Kind</i>	21
<i>Und was ist mit den leidigen Süßigkeiten?</i>	44
<i>Kleiner Einkaufsführer:</i>	
<i> Bewährte Zutaten aus der vegetarischen Vollwertkost</i>	54
<i> Wie vermitteln wir unseren Kindern</i>	
<i> ein gesundes Ernährungsbewusstsein?</i>	73
<i> Mother's little helpers: Kinder an die (Küchen-)Macht!</i>	86
<i> Essen zu Hause: Spaß und Freude an gemeinsamen Mahlzeiten</i>	90
<i> Essen im Restaurant:</i>	
<i> Das MacDonald's-Phänomen und was wir daraus lernen können</i>	101
<i> Esssstörungen und Gewichtsprobleme</i>	106
 ... dann die leckere Küchenpraxis	
<i>Frühstück und Pausenbrot</i>	115
<i>Müsli und Getreidebreie</i>	115
<i>Süße und herzhafte Brotaufstriche</i>	119
<i>Brote für zu Hause, Kindergarten oder Schule</i>	121
<i>Suppen und Salate</i>	124
<i>Hauptgerichte: Bewährte Leib- und Königsspeisen</i>	132
<i>Süßes und Desserts</i>	158
<i>Kindergeburtstag</i>	167
<i>Durstlöscher und Schlürfgetränke</i>	177
 <i>Die Autorin</i>	181
<i>Register</i>	182
<i>Rezepte von A bis Z</i>	184
<i>Rezepte nach Sachgruppen</i>	187