

INHALT

Vorwort	6
---------	---

GUT ZU WISSEN

Familientisch – was heißt das überhaupt?	8
Dein Vorratsschrank	10
Meal Prep, Clever vorkochen & Batch Cooking	12
Wie das Kind miteinbezogen werden kann	14
Gesunde Alternativen zu Fast Food und Convenience Food	16
Austauschen leicht gemacht	18
Dein Kind is(s)t kompetent	20
Kinderteller	22
Wählerisches Essverhalten	24
Tischsprüche	27

REZEPTE

Frühstück	29
Warme Hauptmahlzeiten	45
Picknick & to go	75
Familienfeiern	89
Wählerische Esser*innen	103
Blitzgerichte	123
Zusammen kochen	143

Register	156
Über uns (Autorinnen)	159
Impressum	160