

Auf einen Blick: Das steckt

Richtig essen mit Kindern

Von Anfang an 7

Aller Alltag ist schwer – Wie Kinder unseren (S)Alltag auf den Kopf stellen 8

Aspekte des Essens – Es geht um mehr! 9

Was Kinder gerne essen 10

Kochen für Kinder – Selber kochen lohnt sich 12

Einkauf – Von Brot bis Naschzeug 13

Lebensmittel richtig aufbewahren 18

Die Vorbereitungen – Hygiene in der Familienküche 19

Kochen wie ein Profi 20

Wer isst wie viel? 21

Kochen kann man lernen 22

Tipps & Tricks – Was mache ich, wenn ... 23

Ernährung im ersten Jahr

Der Speiseplan im ersten Jahr 25

Was im Babybauch anders ist 26

Kochen für Babys – Selber kochen oder Fertigkost? 27

Lebensmittel für die Babyküche 28

Stillen – Warum Muttermilch fürs Baby gut ist 30

Vom 1. bis zum 4. Monat 32

Vom 5. bis 8. Monat 34

Vom 9. bis 12. Monat 36

Rezepte für Babys

Breie für mittags, nachmittags und abends für Babys ab dem 5. Monat 38

Zum Knabbern 47

Vom Baby zum Kleinkind

Vom Saugen zum Kauen 48

Einen neuen Rhythmus finden – Ess-Alltag für Mutter und Kind 49

Rezepte für Mutter und Kind

Schnelle Gerichte für eine Portion & eine Halbe – von Suppen über Gemüse- und Getreidegerichte, Pasta, Fleisch und Fisch bis zu süßen Hauptgerichten 50

in diesem Buch

Was Kinder gerne essen

- Was Kinder zum gesunden Wachstum brauchen 79
- Wie viel isst und trinkt mein Kind? 80
- Mahlzeiten sind wichtig 81
- Gesunde Ernährung – Was zu kurz kommt 82
- Das tut Ihrem Kind nicht so gut 82
- Ess-Meinungen – Was ist dran? 83
- Essen will gelernt sein – Rund um den Tisch 84
- Am Tisch – Was auf den Tisch kommt, wird gegessen? 85
- Gemeinsam schmeckt's am besten 86
- Die Kunst, appetitlich zu essen 87
- Schmecken ist ein Abenteuer – Essspiele 88
- Feiern mit Kindern 90

Rezepte für 1 Kind

- Kleine Gerichte für das Kindergarten- oder Schulkind – Von Getränken, Frühstücks-Müslis, Snacks für die Brotzeit über Dips & Wraps zu Mini-Nachspeisen 93

Rezepte für die Familie

- Gerichte für 4 Personen – Kleine Gerichte, Vorspeisen, herzhafte und süße Hauptspeisen sowie Desserts. Eine bunte Mischung klassischer Gerichte mit Mehr-(Nähr)-Wert, die nicht nur Kinder gerne essen 106

Kinderkrankheiten

- Mein Kind ist krank 198
- Krankenkost und -pflege 199
- Verdauungsprobleme 200
- Rezepte für kranke Kinder 202

Die neuen Kinderkrankheiten

- Lebensmittel-Unverträglichkeiten 204
- Rezepte ohne Ei und Rezepte ohne Milch 207
- Essstörungen 209
- Diabetes mellitus – und was jetzt? 210
- Gewichtsprobleme 212
- Sport und Bewegung – Sport ist wichtig 216
- Die Zähne – Gesunde Zähne von Anfang an 218
- Das baut Ihr Kind wieder auf 219

Nicht zu vergessen

- Die vier Erntezeiten – Welches Gemüse oder Obst gibt es wann? 196
- Glossar – Wissenswertes rund um die Ernährung. Von Acrylamid bis Zuckeraustauschstoffe 220
- Vitamin-Tabelle 228
- Mineralstoff-Tabelle 229
- Sachregister 230
- Rezeptregister 231
- Impressum 240