

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 Fertignahrung? 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