

- 9 Zu diesem Buch
- 10 Die wichtigsten Fragen und Antworten
- 15 Was brauchen Kinder für eine gesunde Ernährung?**
- 19 Die Energielieferanten
- 20 Was Kindern manchmal fehlt
- 22 Was tun?
- 22 Die Idealverteilung der Nährstoffe
- 24 Die Ernährungspyramide
- 26 Das Handmodell
- 29 Was Sie über Lebensmittel wissen sollten**
- 29 Getränke
- 31 Gemüse und Obst
- 32 Getreide, Brot, Kartoffeln
- 35 Milch und Milchprodukte
- 37 Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch, Eier
- 42 Speisefette und Speiseöle
- 43 Süßigkeiten und Snacks
- 43 Kinderlebensmittel
- 49 Die Verteilung der Mahlzeiten über den Tag**
- 49 Essen und Trinken mit Genuss
- 50 Fünf Mahlzeiten
- 59 In Kindertagesbetreuung und Schule essen
- 61 Mit Kindern unterwegs
- 65 Ernährung und Gesundheit**
- 65 Wie wird die Gewichtsentwicklung von Kindern beurteilt?
- 69 Lebensmittelunverträglichkeiten

73 Süß – ein besonderer Geschmack

- 73 Reizschwelle für Süßes
- 74 Braucht der Körper Süßes?
- 75 Wo Zucker überall drinsteckt
- 77 Alternativen zu Süßigkeiten und Zucker
- 80 Umgang mit Süßigkeiten

92 Rezepte

- 186 Register
- 188 Zutatenregister
- 190 Adressen der Verbraucherzentralen
- 192 Impressum

**83 Die Küche: Gut geplant
ist halb gekocht**

- 83 Der Einkauf: Wie oft, wann und wo?
- 85 Der Vorrats- und Einkaufsplan
- 87 Hygiene: Mahlzeiten tipptopp zubereitet