

- 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

83 Die Küche: Gut geplant ist halb gekocht

83 Der Einkauf: Wie oft, wann und wo?

85 Der Vorrats- und Einkaufsplan

87 Hygiene: Mahlzeiten tiptopp zubereitet

92 Rezepte

186 Register

188 Zutatenregister

190 Adressen der Verbraucherzentralen

192 Impressum