

Inhalt

- | | |
|---|--|
| 10 Die wichtigsten Fragen und Antworten | 37 Was Sie über Lebensmittel wissen sollten |
| 14 Wie isst Ihre Familie? Eine Momentaufnahme | 37 Getränke |
| 17 Kinder und Essen | 40 Gemüse und Obst |
| 17 Einflüsse: Familie, Kita, Schule, Werbung | 42 Getreide, Brot, Kartoffeln, Hülsenfrüchte |
| 19 Was und wie viel brauchen Kinder? | 48 Fleisch, Fisch, Eier |
| 25 Was essen Kinder? | 52 Speisefette und Speiseöle |
| 27 Wie wird die Gewichtsentwicklung von Kindern beurteilt? | 52 Süßigkeiten und Snacks |
| 31 Richtig essen mit der Ernährungspyramide | 54 Exkurs: Lebensmittelunverträglichkeiten |
| 34 Portionen und Mengen: das Handmodell | 57 Die Verteilung der Mahlzeiten über den Tag |
| | 58 Essen und Trinken mit Genuss |
| | 60 Fünf Mahlzeiten |
| | 69 In Kindertagesbetreuung und Schule essen |

- | | |
|---|--|
| 73 Süß – ein besonderer Geschmack | 91 Die Küche: Gut geplant ist halb gekocht |
| 73 Reizschwelle für Süßes | 91 Der Einkauf: Wie oft, wann und wo? |
| 74 Braucht der Körper Süßes? | 93 Der Vorrats- und Einkaufsplan |
| 76 Wo Zucker überall drinsteckt | 95 Die Hygiene: Mahlzeiten tipptopp zubereitet |
| 76 Alternativen zu Süßigkeiten und Zucker | 98 Täglich kochen: kreativ und durchdacht |
| 80 Umgang mit Süßigkeiten | 100 Kinder helfen in der Küche |
|
 | 101 Exkurs: Lebensmittelabfälle |
| 83 Brauchen Kinder eine Extrawurst? |
 |
| 83 Kinderlebensmittel auf Erfolgskurs | 102 Rezepte |
| 88 Mit Kindern unterwegs |
 |
| | 209 Anhang |
| | 210 Register |
| | 212 Zutatenregister |
| | 214 Adressen der Verbraucherzentralen |
| | 216 Bildnachweis und Impressum |