

# Inhalt

- 5 Junges Gemüse
- 7 Erziehung zum eigenständigen Denken. Über dieses Buch

## Teil 1: Die vegane Lebensweise vermitteln

- 12 Zur Vermittlung von Werten
- 15 Vertrauen und Verantwortung. Annette Diehl im Gespräch über Ernährungspädagogik
- 20 »Warum?« Über Fragen und Antworten
- 24 »Ich will Käse!« Kinder haben einen eigenen Kopf
- 26 Kinder brauchen Vorleber und weniger Vorbilder. Im Gespräch mit Edith Gätjen
- 32 Meine Suppe ess' ich nicht! Picky Eaters

## Teil 2: Familienalltag

- 38 Kommunikation statt Konflikt. Großeltern & Co.
- 42 Vertraute und keine Gegner. Bei der Kinderärztin
- 46 Den Veganismus positiv vermitteln. Im Gespräch mit Anke Helène
- 50 Von Kitas und Babysittern
- 53 Vegane Kinder wollen essen. Im Gespräch mit Daniel Böhme
- 57 Feste sind da, um gefeiert zu werden. Kindergeburtstag!
- 59 Veganismus ist ein Prozess. Im Gespräch mit Reuben Proctor
- 62 Aber bitte ohne Tierleid. Pflegeartikel, Badezusatz, Windeln & Co.
- 65 Siebenmeilenstiefel für die Kleinen
- 67 Jeder kleine Schritt ist besser als keiner. Davie, Carrie und Stefan über ihr veganes Familienleben
- 72 Das zweifelhafte Vergnügen an der Dressur. Besuch im Zirkus

- 76 Bildung oder Unterhaltung? Mein Kind im Zoo
- 79 Verantwortung übernehmen, aber richtig. Die Haustierhaltung
- 81 Artgerecht ist nur die Freiheit. Interview mit den Veganos
- 84 Vegan auf Reisen
- 88 Ohne Eltern auf Tour. Klassenfahrt, Jugendfreizeit etc.
- 90 Kein Druck, keine Verbote, keine Schuldgefühle. Im Gespräch mit Sohra Behmanesh

## Teil 3: Ganz nach unserem Geschmack: Gesunde Ernährung

- 94 Mutter werden. Schwangerschaft und Stillzeit.
  - > Vegane Ernährung während der Schwangerschaft
- 96 > Stillen ist kein Muss
- 98 > Stillen wäre schön, aber was, wenn's nicht klappt?
- 100 > Kleiner Kolik-Leitfaden
- 101 > Wichtige Nährstoffe während der Stillzeit
- 103 Grundstein für eine gesundheitsfördernde Ernährungsweise.  
Im Gespräch mit Dr. Markus Keller
- 107 Nährstoffbedarf von Kindern in den verschiedenen  
Lebensphasen
  - > Beikost
  - > Erstes bis fünftes Lebensjahr
  - > Sechstes bis zwölftes Lebensjahr
  - > Vegane Teenager ab dreizehn Jahren
- 118 Infoblock Nährstoffe
- 120 > Nährstoffbedarfstabelle
- 122 > Symptome für Mangelernährung
- 122 > Nahrungsergänzungsmittel
- 125 Bezugsquellen
- 125 Blogs veganer Eltern
- 126 Literaturempfehlungen