

## Inhalt

Vorwort 9

Einleitung 13

Kapitel 1 Vorlieben und Abneigungen 41  
und ein Exkurs über *Rote Beete* 89

Kapitel 2 Erinnerungen 93  
und ein Exkurs über *Milch* 132

Kapitel 3 Essen für Kinder 135  
und ein Exkurs über *Geburtstagskuchen* 177

Kapitel 4 Füttern und Ernähren 179  
und ein Exkurs über die *Lunchbox* 220

Kapitel 5 Brüder und Schwestern 223  
und ein Exkurs über *Schokolade* 261

Kapitel 6 Hunger 265  
und ein Exkurs über *Frühstücksflocken* 306

Kapitel 7 Essstörungen 309  
und ein Exkurs über *Chips* 355

Kapitel 8 Veränderungen 359  
und ein Exkurs über *Chili* 409

Nachwort Das soll kein Ratgeber sein 411

Weiterführende Literatur 419

Bibliografie 421

Dank 447

Anmerkungen 451