

Inhalt

6 VORWORT

9 Mein 1x1 der gesunden Kinderernährung

10 SO SIEHT EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG AUS

- 10 Die ersten 1000 Tage
- 11 Die gesundheitlichen Vorteile
- 13 So gelingt der Einstieg

14 NÄHRSTOFFE IN BALANCE

- 15 Kohlenhydrate und Ballaststoffe
- 16 Sekundäre Pflanzenstoffe
- 16 Omega-3-Fettsäuren
- 17 Eiweiße (Proteine)
- 19 Sind Superfoods für Kinder geeignet?

20 KRITISCHE NÄHRSTOFFE

- 20 Kritische Nährstoffe im Überblick
- 21 Eisen und Kalzium
- 23 Nahrungsergänzungsmittel – ja oder nein?
- 25 Natürliche Nährstoffquellen im Überblick

27 SNACKS UND SÜSSIGKEITEN

- 28 Weniger freier Zucker
- 29 Versteckter Zucker und wo du ihn findest
- 30 Zuckeralternativen – besser?
- 32 Richtig süßen für Kinder
- 33 Geeignete Snacks für Kinder

35 Gesünder essen leicht gemacht

36 WEGE AUS DEN STRESSIGEN MAHLZEITEN

- 38 Weniger Stress am Esstisch
- 46 Wenn das Kind kein Gemüse mag
- 53 Die zehn besten Tipps für Gemüsemuffel

54 ALLE NÄHRSTOFFE AUF DEM TELLER

- 54 Der Baukasten für die gesunde Ernährung

61 MENÜPLAN UND MEAL PREPPING

- 61 Wie du einen Menüplan erstellst
- 65 Meal Prepping: Clever vorbereiten
- 68 Gut organisiert in der Küche

71 NACHHALTIG UND ÖKOLOGISCH KOCHEN

- 72 Nachhaltigkeit in der Küche
- 73 Foodwaste vermeiden
- 75 Haltbarkeit und Lagerung von Lebensmitteln
- 76 Saisonkalender

78 EIN GEMÜSEGESUNDES LEBEN

- 78 Fünf Ziele für eine gesündere Ernährung
- 80 Fünf Schritte, um ab sofort gesünder zu leben

84 SO GELINGEN DIE REZEPTE

- 84 Zutaten und Zubereitung
- 85 Zutaten austauschen
- 87 Meine liebsten Blitzrezepte fürs Mittagessen

89 HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

95 *Kinderleichte Rezepte,
die allen schmecken*

96 GRUNDREZEPTE FÜR JEDEN TAG

108 FRÜHSTÜCKSIDEEN FÜR KLEIN UND GROSS

120 SCHNELLE HAUPTMAHLZEITEN
MIT VIEL GEMÜSE

120 Blumenkohl

126 Brokkoli

130 Bohnen & Erbsen

134 Hülsenfrüchte

144 Spinat

150 Grünkohl

156 Tomate

162 Karotte

170 Kürbis

174 Kohlrabi

178 Paprika

184 Rote Bete

190 Zucchini

196 Kartoffeln

204 Süßkartoffeln

210 GESUNDE SNACKS UND SÜSSIGKEITEN

228 Dank

229 Rezeptregister