

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**