

5 Vorwort	35 Lottas Lieblingsrezepte
7 Lotta isst, was alle essen	37 Müsli
8 Lotta plant, kocht und isst mit	40 Brot, Brötchen & Co.
8 Die Ernährung im 1. Lebensjahr – und dann?	48 Aufstriche, Dips
10 Alle zufrieden am Tisch	51 Salate
12 Wie kommt Lotta auf den Geschmack?	59 Suppen
12 Woher weiß Ihr Kind, was ihm schmeckt?	69 Hauptgerichte
15 Essen hat etwas mit Fühlen und Lernen zu tun	113 Desserts
17 Jetzt geht es in die Küche	122 Gebäck und Kuchen
17 Anzahl der Mahlzeiten	135 Geburtstagsrezepte
18 Einkauf und Vorbereitung	138 Register
19 Gemeinsam gekocht schmeckt allen!	139 Rezeptverzeichnis
19 Ist Ihr Kind ausreichend und gut versorgt?	
27 Mit Kindern kochen – Kreativität und gute Laune sind angesagt	
27 Die Küche ersetzt das Klassenzimmer	
29 Das kann ich schon!	
31 Gemeinsam Kochen leicht gemacht	