

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		