

Inhalt

4	Vorwort	
6	Wie sieht es bei Ihnen aus? – Fragen zum Einstieg ins Thema	
9	Die Eßgewohnheiten unserer Kinder	
	Der Einfluß von Familie, Spielgruppe, Kindergarten, Schule, Werbung	9
	Was essen Kinder?	11
	Was fehlt Kindern?	12
	Was und wieviel brauchen Kinder?	12
	<i>Der Energiebedarf</i>	15
	<i>Worauf kommt es an?</i>	15
	<i>Was darf mein Kind wiegen?</i>	16
19	Auswahl der Lebensmittel	
	Getreide und Getreideprodukte	21
	Gemüse und Obst	22
	Kartoffeln	24
	Hülsenfrüchte	24
	Milch und Milchprodukte	25
	Getränke	26
	Fette, Öle, Nüsse	28
	Fleisch, Fisch, Eier	29
	Gewürze, Kräuter, Salz	30
	Süßungsmittel	31
	Orientierungstabelle	32
34	Essen und Trinken von früh bis spät	
	Essen und Trinken mit Genuß	35
	Essen und Trinken lernen	36
	Die Mahlzeiten	36
	1. Frühstück zu Hause	36
	2. Frühstück in Kindergarten oder Schule	38
	Mittagessen	39
	Zwischenmahlzeit am Nachmittag	44
	Abendessen	45
	Die Mahlzeiten auf einen Blick	46
47	Dauerthema Zucker	
	Macht Zucker das Leben süß?	47
	Braucht der Körper Süßes?	49
	Wo Zucker überall drinsteckt	50
	Alternativen zu Zucker oder Süßigkeiten	51
	<i>Süßigkeitenersatz</i>	51
	<i>Zuckerersatz</i>	52
	Wieviel Süßes ist erlaubt?	54
	Umgang mit Süßigkeiten	55



57	Brauchen Kinder eine Extrawurst?	
	Kinderlebensmittel auf Erfolgskurs	57
62	Rätsel	
64	Praktische Tips für die Küche	
	Wo und wie oft einkaufen	65
	Einkaufsplan	66
	Zubereitung	67
	<i>Verarbeiten von Obst, Gemüse, Kartoffeln</i>	67
	<i>Umgang mit Getreide</i>	68
	<i>Fett sparen</i>	69
	<i>Keine Angst vor möglichen Pleiten und Pannen</i>	70
	Kinder und Küche	71
72	Rezeptteil	
	Löffelmaße/Zeichenerklärung	72
	Rezeptverzeichnis	73
	<i>Frühstücksvorschläge</i>	76
	<i>Salatsaucen, Dips und warme Saucen</i>	78
	<i>Salate</i>	83
	<i>Suppen</i>	90
	<i>Puffer, Bratlinge und Pfannkuchen</i>	93
	<i>Gemüse-Aufläufe</i>	98
	<i>Gemüse- und Getreide-Gerichte</i>	102
	<i>Fischgerichte</i>	109
	<i>Süßspeisen und Desserts</i>	113
	<i>Kuchen und Gebäck</i>	116
	<i>Pikante Backwaren</i>	121
	<i>Lustiges fürs Kinderfest</i>	123
	Rezeptregister	131
132	Anhang	
	<i>Nährstoffe: Ihre Aufgaben</i>	132
	<i>Anhaltswerte für altersgemäße Lebensmittelmengen</i>	134
	<i>Austauschmöglichkeiten von Lebensmitteln</i>	135
	<i>Nitrat in Gemüse</i>	136
	<i>Warenzeichen AGÖL</i>	137
	<i>Saisonkalender Gemüse</i>	138
	<i>Saisonkalender Obst</i>	140
	<i>Auflösung Rätsel</i>	140
	<i>Literaturhinweise</i>	142