

- 7 **Vorwort**
  
- 9 **So macht gesundes Essen Spaß**
- 10 **Ernährung ab etwa 11 Monaten**
- 10 Ihr Kind ist nun kein Baby mehr
- 11 (Fast) alles ist erlaubt
- 13 **Die sechs Phasen der Kinderernährung**
- 15 Mahlzeiten sind wichtige Rituale
- 15 Das Essen bei Tisch
- 17 Gut versorgt durch den Tag
- 22 **Ab 18 Monaten: Essen mit der Familie**
- 22 Kinder wissen, was sie brauchen!
- 23 Spielregeln bei Tisch
- 24 **Kinderlebensmittel: Was steckt dahinter?**
- 25 Wenn die Kleinen nicht essen mögen
- 27 Kinder in die Küche!
- 28 Wie viel Süßes tut gut?
- 30 Mit Kindern einkaufen – ohne Stress
- 33 Wochenpläne erleichtern das Leben
- 34 **Bausteine unserer Nahrung**
- 36 Wie viel darf ein Kind wiegen?
- 38 Ist Ihr Kind ausreichend und gut versorgt?
- 44 Von Weißbrot zu Vollkornbrot –  
so klappt's ganz leicht
  
- 45 **Kleines Ernährungs-ABC**



10

### Ernährung ab 11 Monaten

Wenn Säuglinge zu Kleinkindern werden, ändert sich auch der Speiseplan. Essen wird jetzt mehr und mehr zum Erlebnis für Ihr Kind, denn es gibt ja so viel Neues zu entdecken!



22

### Essen mit der Familie

Mit 18 Monaten ist Ihr Kind schon so weit, dass es am Familientisch mitessen kann – was aber nicht heißt, dass es das immer tut. Wie Sie für harmonische Mahlzeiten sorgen können.

## SPECIAL

### Kleines Ernährungs-ABC

Von Acrylamid bis Zöliakie – jeder liest und spricht darüber, nur wenige wissen Bescheid. Hier finden Sie nützliches Ernährungswissen, das Ihnen im Familienalltag weiterhilft, etwa zu Themen wie:

- 45 Acrylamid
- 45 Allergie
- 46 Bio
- 46 Biologische Wertigkeit
- 46 BSE
- 47 Diät
- 47 Dörrobst
- 49 Eis
- 49 E-Nummern
- 50 Fischstäbchen
- 50 Fluorid
- 50 Fruchtsaft
- 50 Geschmacksverstärker
- 51 Gummibärchen
- 51 Honig
- 51 Hülsenfrüchte
- 51 Instanttee
- 51 Jod
- 52 Joghurt
- 53 Karies
- 53 Ketchup
- 53 Limonade
- 53 Margarine
- 54 Müsli
- 54 Nährstoffdichte
- 54 Nitrat
- 55 Tipps zur Reduzierung von Nitrosaminen
- 55 Öl
- 56 Optimix
- 56 Pasteurisation
- 57 Pestizide
- 57 Quark
- 57 Rachitis
- 58 Salz
- 58 Sekundäre Pflanzenstoffe
- 59 Tiefkühlkost
- 59 Tofu
- 59 TVP
- 59 Uran
- 59 Untergewicht
- 60 Vegetarismus
- 60 Vollwerternährung
- 60 Wasser
- 61 Wurst
- 62 Zöliakie
- 62 Zutatenliste

- 65 **Die Rezepte**
- 66 **Küchenpraxis leicht gemacht**
- 68 **Frühstück**
- 80 **Getränke**
- 82 **Warme Hauptgerichte**
- 108 **Salate**
- 114 **Brotaufstriche und Dips**
- 118 **Suppen und Saucen**
- 130 **Süße Sachen**
- 142 **Aus dem Backofen**
- 157 **Rezeptregister**
- 159 **Stichwortverzeichnis**
- 160 **Impressum**



### Die Rezepte

Kinder freuen sich, wenn sie bei den Großen mitessen dürfen. Hier finden Sie eine reiche Auswahl an Rezepten für gesunde Gerichte, mit denen Sie auch Gemüseuffel und Schleckermäulchen begeistern können.