



■ Kinder gesund ernähren

- **Liebe Leserin, lieber Leser** 9

- **Brauchen wir Kinderlebensmittel?** 12
 - Künstliche Vitamine und Mineralstoffe 12
 - Vitamine in Obst und Gemüse 14
 - Ungesunde Zusatzstoffe 15
 - Nicht nur Zucker ist süß 17
 - Süßes – geht's auch ohne? 21
 - Lockangebote und Riesenpackungen 23

- **Das Etikett – so blicken Sie durch** 24
 - Tricks bei der Zutatenliste 25
 - Angaben zum Nährstoffgehalt 25
 - Kennzeichnung von Allergenen 28



■ Kinder gesund ernähren

- | | |
|---|----|
| ■ Wie gelingt gesunde Ernährung? | 29 |
| – Das braucht Ihr Kind | 29 |
| – Regelmäßige Mahlzeiten | 31 |
| – Durst löschen nicht vergessen | 34 |
| – So viel sollte Ihr Kind täglich trinken | 35 |
| – Wichtige Lebensmittel im Überblick | 36 |
| – Ist mein Kind gut versorgt? | 40 |
| ■ Richtig einkaufen | 42 |
| – Einkaufen mit Kindern | 42 |
| – Gesünder aus dem Bioladen? | 44 |



■ Einkaufs-Tabellen

- | | |
|--|----|
| ■ So lesen Sie die Tabellen | 48 |
| – Die Bewertung | 48 |
| ■ Getränke | 51 |
| ■ Süßes und Knabberartikel | 54 |
| – Süßigkeiten | 55 |
| – Kekse und Kuchen | 57 |
| – Müsli- und Früchte-Riegel | 60 |
| – Desserts | 61 |
| – Eis | 62 |
| – Knabberartikel und Snacks (süß und salzig) | 64 |
| ■ Müsli und Frühstücksflocken | 66 |
| ■ Süßer Brotaufstrich | 71 |



■ Einkaufs-Tabellen

■ Milch und Milchprodukte	73
– Milchdrinks, Joghurt und Quark	73
– Milch mit Getränkepulver	76
– Frischkäse und Käse	78
– Sojaprodukte als Milchersatz	79
■ Wurst	81
■ Obstprodukte und Smoothies	83
■ Pizza, Pasta & Pommes	84
– Fertiggerichte	85
– Hamburger & Co	88
– Ketchup und Tomatensauce	89



■ Kochen und unterwegs essen

- | | |
|-------------------------------|-----|
| ■ Außer Haus essen | 94 |
| – McDonald's und Co. | 94 |
| – Restaurant | 95 |
| – Kita und Schule | 96 |
| ■ Selbst kochen | 99 |
| – Küchentipps für Einsteiger | 99 |
| – Schnell gekocht | 101 |
| ■ Service | 104 |
| – Bücher zum Weiterlesen | 104 |
| – Internetseiten | 104 |
| – Experten | 106 |
| ■ Stichwortverzeichnis | 107 |