



## ■ 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

- |   |    |
|---|----|
| ■ <b>Wie gelingt gesunde Ernährung?</b>   | 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 |
| ■ <b>Richtig einkaufen</b>                | 42 |
| – Einkaufen mit Kindern                   | 42 |
| – Gesünder aus dem Bioladen?              | 44 |



## ■ Einkaufs-Tabellen

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



## ■ Einkaufs-Tabellen

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



## ■ Kochen und unterwegs essen

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