

Inhalt

- 9 **Vorwort**
- 13 **Wie steht es um unsere Kinder?**
Zahlen, Daten, Fakten
Unsere Kinder sind zu dick: Warum und wie schnell wir zunehmen, aus welchem Grund uns das nicht egal ist und wie der Plan aussieht, es zu ändern
- 18 **Die Elternrolle – schmeckt Ihnen das?**
Wenn der Stress nachlässt, profitiert die Beziehung
Erziehung als Wettbewerb und wie er sich auf die Kinder auswirkt
- 25 **Die Figur liegt bei uns in der Familie!**
Gründe und Ausreden für überschüssige Kilos auf der Waage
Veranlagung, individueller Stoffwechsel, Mikrobiom, Gewicht der Mutter, hormonelle Störungen und gesellschaftliche Veränderungen
- 30 **Wasser predigen, Cola trinken**
Ein Blick in den Spiegel: So werden Sie ein Vorbild
Beobachtung und Nachahmung (Spiegelneuronen)

35 **Einkaufen? Kochen?**

Bei dem Stress?

Warum wir im Stress Süßes und Fettiges wollen und was wir wirklich bräuchten. Alles über Makro- und Mikronährstoffe, wie Vitamine beim Zubereiten erhalten bleiben und ob Bio tatsächlich die bessere Wahl ist. Es schmeckt, es sieht schön aus und es riecht gut: Wie man der Familie Gesundes schmackhaft machen kann

47 **Essen toll oder Nase voll**

Gemeinsam speisen und die Beziehung stärken

Rituale, auch die rund um den Esstisch, geben Geborgenheit

50 **Hungern bringt's nicht!**

Anders essen ist besser als weniger essen. Wo sich die meisten Kalorien verstecken, was Zuckerersatzstoffe und Light-Produkte wirklich können und warum man Chips nicht völlig aus dem Leben verbannen muss

67 **Wenn das Gummibärchen zurückbeißt**

Warum Verbote motivieren

... und Argumente wie „Das ist aber gesund!“ bei Kindern nicht ziehen

71 **Zu dick oder zu dünn?**

Isst mein Kind zu viel oder zu wenig? Historisches, Richtwerte und der Mythos des Satzes „Gegessen wird, was auf den Tisch kommt!“

- 75 **Ein Löffel für die Mama, kein Löffel für den Papa**
Auf den Körper hören statt auf die Eltern
Hunger oder Appetit: Warum das „Bauchgefühl“ entscheidend ist
- 80 **Kann ich meinem Kind beibringen, bewusst zu essen?**
Wie man spielerisch ans Thema Essen herangeht und welche Rituale dafür notwendig sind
- 83 **Es fliegt ... und es ist grün**
Warum es in Ordnung ist, mit dem Essen zu spielen
Wer den Reis mit der Tomatensauce vermenschlicht, lernt viel fürs Leben
- 89 **Wir sind Stubenhocker - (k)eine bewegende Tatsache**
Wie geht noch mal ein Purzelbaum? Alltagsbewegung contra Marathonlauf
- 92 **Fußballplatz & Flimmerkiste**
Fernsehen ist nicht immer schlecht
Wie man sich Vorbilder auf der Mattscheibe zunutze machen kann
- 98 **Rache im Rachen**
Essen darf keine Strafe sein
Und auch kein Druckmittel

- 101 **Macht Junk Food depressiv?**
Fast, Junk & Mood Food
- 104 **Hungergefühl oder Hunger nach Gefühl?**
Wenn nicht nur der Magen beruhigt wird
Essen als Kompensation
- 107 **Wer mag den dicken Franzi?**
*Der Zusammenhang zwischen geringem Selbstwert
und Essstörung*
Über die heilende Wirkung des Satzes „Wir lieben dich, weil es
dich gibt“
- 120 **Der „gute“ Ernährungstag**
Tipps für Frühstück/Mittagessen/Abendessen/
Zwischenmahlzeit/Auswärtsessen
- 141 **10 goldene Ernährungsregeln**
- 144 **Gratulation**
- 146 **Literatur**