

Inhalt

- 10 **Die wichtigsten Fragen und Antworten**
- 14 **Wie isst Ihre Familie? Eine Momentaufnahme**
- 17 **Kinder und Essen**
- 17 Einflüsse: Familie, Kita, Schule, Werbung
- 19 Was und wie viel brauchen Kinder?
- 25 Was essen Kinder?
- 27 Wie wird die Gewichtsentwicklung von Kindern beurteilt?
- 31 **Richtig essen mit der Ernährungspyramide**
- 34 Portionen und Mengen: das Handmodell
- 37 **Was Sie über Lebensmittel wissen sollten**
- 37 Getränke
- 40 Gemüse und Obst
- 42 Getreide, Brot, Kartoffeln, Hülsenfrüchte
- 48 Fleisch, Fisch, Eier
- 52 Speisefette und Speiseöle
- 52 Süßigkeiten und Snacks
- 54 Exkurs: Lebensmittelunverträglichkeiten
- 57 **Die Verteilung der Mahlzeiten über den Tag**
- 58 Essen und Trinken mit Genuss
- 60 Fünf Mahlzeiten
- 69 In Kindertagesbetreuung und Schule essen

- 73 **Süß – ein besonderer Geschmack**
- 73 Reizschwelle für Süßes
- 74 Braucht der Körper Süßes?
- 76 Wo Zucker überall drinsteckt
- 76 Alternativen zu Süßigkeiten und Zucker
- 80 Umgang mit Süßigkeiten

- 83 **Brauchen Kinder eine Extrawurst?**
- 83 Kinderlebensmittel auf Erfolgskurs
- 88 Mit Kindern unterwegs

- 91 **Die Küche: Gut geplant ist halb gekocht**
- 91 Der Einkauf: Wie oft, wann und wo?
- 93 Der Vorrats- und Einkaufsplan
- 95 Die Hygiene: Mahlzeiten tiptopp zubereitet
- 98 Täglich kochen: kreativ und durchdacht
- 100 Kinder helfen in der Küche
- 101 Exkurs: Lebensmittelabfälle

- 102 **Rezepte**

- 209 **Anhang**
- 210 Register
- 212 Zutatenregister
- 214 Adressen der Verbraucherzentralen
- 216 Bildnachweis und Impressum