

INHALT

Vorwort 6
Das sind wir 8
Ein paar Hinweise zum Start 10

GUT ZU WISSEN

Kinder, das Essen ist fertig! 12
Das ist gesund, oder? 14
Los geht's mit dem Beikoststart 18
Kochen fürs Baby 24
Kinder, die mit Essen spielen 30
Clever geplant & Zeit gespart 32
Einkaufen mit Kindern 34
Heute koch' ich. Morgen back' ich. 36
Wochenpläne 228
Restaurantbesuch mit Kind 232

Register 234
Dankeschön! 238

START IN DEN TAG 38

Zum Thema: Ein neuer Tag beginnt 40
Für die Kinder: Heute koch' ich (fast) allein! 62

SUPPEN & SALATE 64

Zum Thema: Mein Kind mag kein Gemüse 66
Für die Kinder: Kunterbunte Jahreszeiten 92

NUR NUDELN 94

Zum Thema: Die »Nur-Nudeln«-Phase 96
Für die Kinder: Ich lass' es mir schmecken! 120

LIEBLINGS- GERICHTE 122

Zum Thema: Brotzeit – immer eine gute Idee 124
Für die Kinder: Heute ess' ich mal ganz anders! 176

NACHTISCH & SÜSSES 178

Zum Thema: »Bitte was Süßes?!« 180
Für die Kinder: Heute mach' ich alles selbst! 204

LASS UNS FEIERN! 206

Zum Thema: Kindergeburtstag ganz easy 208
Für die Kinder: Für deine Geburtstags-Party 226