

Inhaltsverzeichnis

1	Ernährungsphasen im Kindes- und Jugendalter	1	2.5.3	Abendessen – Für einen guten Schlaf	49
1.1	Ernährung bis zum Ende des 2. Lebensjahres	1	2.5.4	Snacks – Energie für Zwischendurch	49
1.2	Ernährung des Kleinkindes: 2–5 Jahre	1	2.6	Brain Food – Essen für den IQ	50
1.3	Ernährung des Schulkindes: 6–12 Jahre	3	2.7	Spezielle Kindernahrungsmittel ...	52
1.4	Ernährung in der Pubertät: 13–18 Jahre	5	2.8	Functional Food, Mineralstoff- und Vitaminpräparate	53
2	Grundsätze einer gesunden Ernährung	9	2.9	Zusatzstoffe	55
2.1	Nährstoffe	9	3	Ernährungspsychologie	57
2.1.1	Kohlenhydrate und Ballaststoffe ...	12	3.1	Essen lernen – Essen als Lernprozess	58
2.1.2	Eiweiß (<i>Protein</i>)	14	3.2	Mangel und Überfluss	61
2.1.3	Fette und Öle	16	3.3	Hunger und Sättigung	62
2.1.4	Mineralstoffe und Spurenelemente	19	3.4	Essen im Schlaraffenland	64
2.1.5	Vitamine	23	3.5	Wie Gefühle den Kopf überlisten	65
2.1.6	Sekundäre Pflanzenstoffe	25	3.6	Verlockende Werbung	66
2.1.7	Wasser	26	3.7	Essen – ein sozialer Event	68
2.2	Lebensmittel-Gruppen	27	3.8	Die Prägung des Geschmacks	69
2.2.1	Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln & Co. ...	27	3.9	Vereinheitlichung des Geschmacks durch Industrienahrung	72
2.2.2	Obst und Gemüse	30	3.10	Angebot und Auswahl	74
2.2.3	Milch und Milchprodukte	30	3.11	Gewohnheiten neu programmieren	75
2.2.4	Eier	32	3.12	Zwischen Verboten und „Laisser-faire“	76
2.2.5	Fleisch – oder besser vegetarisch?	33	3.13	Kinder an der Ernährung beteiligen	77
2.2.6	Fisch	35	3.14	Den Sinn gesunden Essens erklären	78
2.2.7	Nüsse	36	3.15	Erziehung zum Genuss: Ernährung mit allen Sinnen	78
2.2.8	Süßigkeiten	37	3.16	Gesunde Ernährung beginnt im Kopf: Fünf Schritte zum Ziel	80
2.2.9	Getränke	39	4	Essalltag – Ernährung heute ...	81
2.3	Nahrungsbedarf und Ernährungspyramide	40	4.1	Essen und Erziehung	81
2.4	The big 20: Die 20 besten Nahrungsmittel für Kinder	42	4.1.1	Ernährungserziehung ist wichtig ...	81
2.5	Essen im Tagesverlauf	44	4.1.2	Familientisch	83
2.5.1	Frühstück – Der beste Start in den Tag	45			
2.5.2	Mittagessen – Auftanken nach Kindergarten und Schule	47			

VIII Inhaltsverzeichnis

4.1.3	Rituale und Festessen	84	4.5.3	Kleine Nimmersatte	106
4.2	Kompetente Kinder	86	4.5.4	Wählerische und einseitige Esser	107
4.2.1	Hunger und Vorlieben	88	4.5.5	Essen als Druckmittel	109
4.2.2	1-2-3-4-5: Gemüse und Obst	89	4.5.6	Kampflplatz Esstisch	110
4.2.3	Die Flasche	90	4.5.7	Verbotene Versuchung: Energy-Drinks und alkoholische Getränke	111
4.2.4	„The Sweetie of the day“	91			
4.2.5	Das Wunschessen des Monats	93			
4.3	Einkaufen und Mahlzeiten zubereiten	93	5	Essstörungen und ernährungs- abhängige Krankheiten	113
4.3.1	Gesundes Essen beginnt beim Einkaufen	93	5.1	Übergewicht	113
4.3.2	Regionale und saisonale Produkte	97	5.2	Diab�tes mellitus bei Kindern	115
4.3.3	Kochen mit Kindern	98	5.3	Magersucht und Bulimie	117
4.4	Klippen im Alltag	99	5.4	Lebensmittelallergien: Mit Kanonen auf Spatzen schie�en	120
4.4.1	Zwischenmahlzeiten in Kindergarten und Schule	99	5.5	Zappelphilipp und Tr�umerlieschen	124
4.4.2	F�nf vor zw�lf: Wenn die Zeit zum Kochen knapp ist	100	6	Rezepte	127
4.4.3	Fastfood, Fertigmahlzeiten, Snacks und Mikrowellenmen�s	101	6.1	Fr�hst�cksrezepte	127
4.4.4	Kindertagesst�tte, Hort und Ganztagsschule	103	6.2	Gesunde Zwischenmahlzeiten	129
4.5	Probleme bei Tisch	104	6.3	30-Minuten-Rezepte	131
4.5.1	Tischsitten	104	6.4	Rezepte f�r Kinder zum Selberkochen	135
4.5.2	Erbsenz�hler: Schlechte Esser	105		Anhang	139