

Über die Autorin	8
Vorwort	8
Danke	9
Je eher, desto besser	10
Wie man Interesse weckt	17
Ausrüstung	22
Spielzeug	24
Kinderrucksack	25
Bekleidung	26
Schlafsäcke	30
Kindertragen	33
Ernährung	35
Reiseapotheke	38
Endlich draußen	40
Zu Fuß	42
Mit dem Fahrrad	45
Mit dem Kanu oder Tourenkajak	51
Tiere und Pflanzen entdecken	54
Wenn die Laune sinkt	63
Spiele ohne Spielzeug	64
Spiele mit Spielzeug	71

Mitbringsel für zu Hause	75
Basteln	76
Duften	79
Schlemmen	80
Pilze sammeln	82
Kräuter und Blätter	84
Was bleibt	86