

<b>EINLEITUNG</b>	<b>10</b>
-------------------	-----------

### **Kapitel eins**

<b>WEG MIT DEM STRESS AM ESSTISCH ...</b>	<b>15</b>
<b>... und her mit der Mahlzeit!</b>	<b>17</b>
<b>Rezepte</b>	<b>23</b>

### **Kapitel zwei**

<b>DIE ELTERN ALS GASTGEBER</b>	<b>33</b>
<b>Die drei Kompetenzen der Kinder</b>	<b>35</b>
<b>Werte, die mit am Familientisch sitzen</b>	<b>39</b>
<b>Gute Mahlzeiten: Synthese von Lust und Bedürfnis</b>	<b>43</b>
<b>Kinder sind kompetent, aber nicht erfahren</b>	<b>46</b>
<b>Das Kind als Teil der Gemeinschaft</b>	<b>50</b>
<b>Rezepte</b>	<b>53</b>

### **Kapitel drei**

<b>GEMEINSAM ESSEN:</b>	
<b>DAS SALZ IN DER SUPPE GUTER BEZIEHUNGEN</b>	<b>63</b>
<b>Was ist gutes Essen?</b>	<b>64</b>
<b>Kinder lieben Einkaufengehen</b>	<b>70</b>

Essen ist Liebe	<b>73</b>
Eine der wichtigsten Zutaten: Zeit	<b>75</b>
Die Küche als Herz des Hauses	<b>77</b>
Kinder in die Küche!	<b>85</b>
Essen in Kita und Schule	<b>93</b>
Fast Food & Junkfood	<b>97</b>
Rezepte	<b>103</b>

### **Kapitel vier**

TISCHMANIEREN	<b>113</b>
Was sind gute Manieren?	<b>114</b>
Tischmanieren für Eltern	<b>125</b>
Die Kultur der Familie	<b>126</b>
Die Familie im Restaurant	<b>130</b>
Rezepte	<b>135</b>

### **Kapitel fünf**

KONFLIKTE RUND UM DEN ESSTISCH	<b>145</b>
Der Familientisch als Lebensschule	<b>148</b>
Worte, die den Appetit verderben	<b>152</b>
Wählerisch... oder geschmackssicher?	<b>157</b>
Mein Kind will jeden Tag Spaghetti essen	<b>175</b>

Hilfe, mein Kind isst nichts!	<b>181</b>
Mein Kind will kein Gemüse essen	<b>189</b>
Immer das Gezanke der Kinder am Tisch	<b>193</b>
Teenager am Tisch	<b>201</b>
Hilfe, mein Kind ist zu dick!	<b>208</b>
Wenn Eltern nicht einer Meinung sind	<b>218</b>
Rezepte	<b>221</b>
NACHWORT	<b>231</b>
ANMERKUNGEN	<b>233</b>
BÜCHER & DVDS	<b>235</b>
LINKS	<b>238</b>
ÜBER JESPER JUUL	<b>239</b>
ÜBER FAMILYLAB	<b>240</b>