

Silvia Hofmann

Diese Suppe ess' ich nicht!

Das Drama mit dem Essen

Vorurteile - Erziehungsgrundsätze
und was wirklich wichtig ist

Kreuz

Inhalt

Vorwort. 7

1. Kapitel

Erziehungsstile und Konflikte rund ums Essen . . . 11

Einführung. 13

Essen ist mehr als Futtern. 13

Was das Verhalten der Eltern mit der Erziehung
ihrer Kinder zu tun hat. 17

Die Autoritären. 19

»Es wird gegessen, was auf den Tisch kommt!« . . . 19

Tips und Anregungen. 25

Die Gewährenden. 27

»Mein Kind weiß am besten, was ihm bekommt«. 27

Tips und Anregungen. 33

Die Partnerschaftlichen. 34

»Was wollen wir heute zusammen kochen?« 34

Tips und Anregungen. 39

Und dies noch zum Schluß: *Vorbild, Atmosphäre,
Rituale, Gesundheit und Geselligkeit.* 40

2. Kapitel

**Vom Stillen bis zum Big Mac -
Die Entwicklung des Kindes vom Baby bis zum
Jugendlichen und das Essen.** 43

Einführung. 45

Essen läßt sich lernen. 45

<i>Das Stillen</i>	47
Lust und Nahrung	47
<i>Von der Flasche zum Löffel</i>	53
»Nein! Selber!«	53
Tips und Anregungen	55
<i>Die Tischmanieren</i>	59
»Man isst nicht mit den Fingern.«	59
<i>Zwischenmahlzeiten</i>	62
Die Sucht nach dem süßen Snack	62
<i>Die Werbung</i>	65
Wie die Eltern ausgeschaltet werden	65
<i>Fast Food</i>	69
Billig und gesellig	69

3. Kapitel

Was ist denn nun gesund?

Und was ist ungesund ?.....75

Interview mit Marianne Honegger, Ernährungsberaterin an der Universitäts-Kinderklinik Zürich 77

Anhang 99

Ernährungsplan für 3-bis 6jährige Kinder 99

Ernährungsplan für 8-bis 12jährige Kinder 100

Gewichtstabellen 102

Literatur 103

Stichwortverzeichnis 105

Quellennachweis 108