



# Fitmacher *für Ihr Kind*

Gesunde Rezepte, die schmecken

Michael van Straten  
& Barbara Griggs





# Inhalt

## Essen ohne Zahlenwerte 6

Die Fakten hinter den Lebensmitteletiketten und Werbeslogans der Hersteller: Wie man Lebensmittel auswählt, die gut aussehen, gut schmecken und Kindern gut tun - und wie man ungeeignete Produkte vermeidet.

## Nährwert konkret 10

Die Grundlagen der Ernährung verständlich erklärt, mit Hinweisen auf jene Lebensmittel, in denen die lebenswichtigen Nährstoffe in besonders wertvollen Mengen enthalten sind.

Kohlenhydrate 13 \* Eiweiß 15 \* Fett 16 \*  
Mineralstoffe 18 ^ Vitamine und Antioxidanzien 20  
\* Bioprodukte 22

## Empfehlenswerte Lebensmittel 24

Über 130 hochwertige Lebensmittel und Lebensmittelgruppen, die die Bausteine einer gesunden Ernährung für Kinder bilden. Darüber hinaus ein kritischer Blick auf bedenkliche Produkte.

Gemüse 26 \* Salate 31 \* Obst 34 \* Hülsenfrüchte 42 ^r Nüsse und Samen 44 *it* Getreide 41  
\* Fleisch 52 \* Geflügel 54 \* Fisch 56  
^k Milchprodukte 58 ^r Fette 62 *ic* Kräuter und Gewürze 64 ^ Bedenkliche Lebensmittel 66

## Mahlzeiten für jedes Alter 70

Die Ernährungsbedürfnisse der einzelnen Altersstufen im Detail, jeweils mit Beschreibungen besonders geeigneter Fitmacher und der Problemlösungen. Außerdem altersgerechte Speisepläne, die auf den Rezepten dieses Buches basieren.

Gutes Essen genießen 72 ^ Babys: Vom ersten Tag an gesund 14 ^ Stillen und erste Babymahlzeiten 78  
\* Kleinkinder 84 \* Vorschulkinder 88 \* Schulanfänger 92 ^r Wachstumsjahre 96 ^ Teenager 100  
^ Vegetarische Ernährung 104

## Familienküche 108

Konstruktive Tipps, wie Eltern und Kinder die Küche optimal nutzen können, sowie Hinweise zu Hygienefragen und sicherer Zubereitung.

Grundausrüstung 110 ^ Küchenhygiene 114

## Rezepte 116

Über 160 Rezepte für appetitanregende Gerichte mit vielen Fitmachern, einschließlich zahlreichen Ideen für schnelle, improvisierte Mahlzeiten.

Die Rezepte 118 -k Frühstück 120 \* Suppen 128  
*if* Mittagessen 136 ^ Snacks 150 ^ Abendessen 164  
*ic* Desserts 186 ^r Getränke 192 ^r Gesund und schnell 196



Dorling Kindersley

*Dieses Buch ist  
Jason und Ninka gewidmet.*

**Leitung Bildlektorat** Lynne Brown  
**Projektbetreuung** Janice Anderson  
**Bildbetreuung** Glenda Fisher  
**Gestaltung** Bernhard Koppmeyer  
**Food-Fotos** Simon Smith, Trish Gant  
**Fotos** Vanessa Davies  
**DTP-Design** Karen Constanti  
**Herstellung** Melissa Allsopp

Die Deutsche Bibliothek - CIP-Einheitsaufnahme

Ein Titeldatensatz für diese Publikation ist bei  
Der deutschen Bibliothek erhältlich.

Titel der englischen Originalausgabe:  
Superfoods for Children

© Dorling Kindersley Limited, London, 2001  
Ein Unternehmen der Penguin-Gruppe  
Text © Michael von Straten und Barbara Griggs, 2001

© der deutschsprachigen Ausgabe by  
Dorling Kindersley Verlag GmbH,  
München/Starnberg, 2001.

Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten.

**Übersetzung** Susanne Haeger  
**Redaktion und Satz** Kölner Grafik Büro

ISBN 3-8310-0209-6  
Printed and bound in Italy

Besuchen Sie uns im Internet  
[www.dk.com](http://www.dk.com)

## [Spezielle Probleme] 200

Eine Darstellung von Ernährungsfaktoren, die für  
peinige Funktionsstörungen bei Kindern relevant sein  
können sowie ausführliche Hinweise, wie Fitmacher  
bei derartigen Problemen helfen können.

Ernährung & Krankheit 201 \* Allergien 202  
i/ Hyperaktivität 206 if Ess-Störungen 211

## Adressen 214

Eine Auswahl von Verbänden und Organisationen, die  
bei vielen Aspekten der Kinderernährung und bei  
Ernährungsproblemen Hilfestellung leisten können.

## Literaturhinweise 216

Eine Liste praktischer Bücher, die nützliche Informa-  
tionen und Ratschläge zu verschiedensten Aspekten  
der Kinderernährung bieten.

Register 217  
Dank und Bildnachweis 224

seinen Alter s-  
eibungen beson-  
Problemliebens-  
eisepläne, die auf  
en.

Vom ersten Tag  
ibymahlzeiten 78  
:r 88 \* Schul-  
\* Teenager 100

Kinder die  
rie Hinweise  
iereitung.

ende Gerichte  
:h zahlreichen  
ahlzeiten.

\* Suppen 128  
t Abendessen 164  
Ir Gesund und