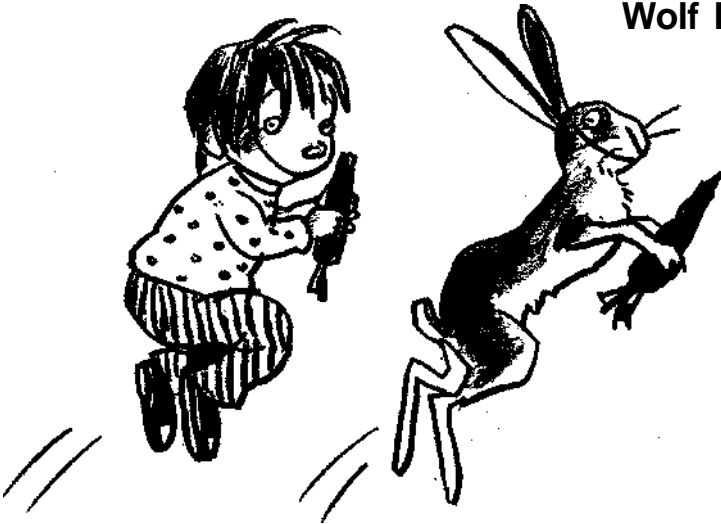


Iris Schürmann-Mock

Mahlzeit, Kinder!

Ernährungstipps für
eilige Eltern

Mit Illustrationen von
Wolf Erlbruch



Taschenbuch

INHALT

VORWORT

| | |
|--|----|
| Kochkunst im Kindergarten. | 10 |
| Grundschulkind - oder: ein Modell auf dem Lande. | 15 |
| Beispiele, die Schule machen. | 18 |
| Arbeitsplatz mit Familienanschluss. | 22 |
| Kantinenessen: Top oder Flop?. | 26 |
| Mütter helfen Müttern. | 30 |
| Das Essen kommt ins Haus. | 33 |
| Selbst ist das Kind. | 36 |
| Ohne Planung geht es nicht. | 41 |
| Vorbereitung ist die halbe Mahlzeit. | 48 |

| | |
|---|-----|
| Ernährungsinfos für Überflieger. | 54 |
| 30 Minuten, die sich lohnen. | 58 |
| Ernährung ist keine brotlose Kunst. | 61 |
| Lob der Tiefkühlkost. | 68 |
| Wenn's wirklich schnell gehen muss. | 76 |
| Manchmal geht es langsam schneller. | 84 |
| Roh macht froh. | 88 |
| Keine Angst vor kalter Küche. | 92 |
| Fast Food für Feinschmecker. | 110 |
| Gesund durch die Woche. | 113 |

• REZEPTREGISTER

118