

Dipl.-Psych. A. Kast-Zahn
Dr. med. H. Morgenroth

Jedes Kind kann richtig essen

Vom Baby bis zum Schulkind:
Wie Eltern dafür sorgen können,
dass der Esstisch nicht zum Stresstisch wird

OBERSTEBRINK
ELTERN-BIBLIOTHEK

1 RICHTIG ESSEN - STRESS ODER SPASS FÜR ELTERN UND KIND?	11
Erfahrungen aus der eigenen Kindheit	12
Erfahrungen mit den eigenen Kindern	15
Erfahrungen in der Kinderarzt-Praxis	16
Die entscheidende Spielregel zum Thema „Essen“	18
Kapitel 1: Das Wichtigste in Kürze	22
WAS ELTERN ÜBER DAS ESSEN WISSEN MÜSSEN	23
Weiß Ihr Kind wirklich, was und wie viel es zum Leben braucht?	24
• Clara Davis und ihre Waisenkinder: ein berühmtes Experiment	24
• Kleine Kinder-große Könner: Essen regeln nach Bedarf	26
Dick oder dünn - Erziehung oder Vererbung?	29
• Welche Rolle spielt die Vererbung?	29
• Welche Rolle spielt die Umwelt?	31
• Schlussfolgerungen	33
Zu dick oder zu dünn: Was sagt die Wachstumskurve?	35
• Zu klein - zu groß?	35
• Zu leicht - zu schwer?	36
• „Catch down“ - „Catch up“:	
Wachstum mit Bremse oder mit Beschleunigung	40
• Da stimmt etwas nicht: auffällige Wachstumskurven	42
• Schlussfolgerungen	47
Was braucht Ihr Kind zum Leben? Kleine Ernährungskunde	48
• Was ist „gesund“?	48
• Was kommt auf den Tisch?	50
• Wovon kommt wie viel auf den Tisch?	52
• Die Ernährungs-Pyramide	55
• Schlussfolgerungen	57
Kapitel 2: Das Wichtigste in Kürze	60

Inhalt

WAS MACHT DEN ESSTISCH ZUM STRESSTISCH?	61
Wenn Eltern zu viel tun	63
• „Du darfst nicht so viel essen!“	63
• „Du musst mehr essen!“	67
Wenn Eltern zu wenig tun	84
• Kochen „auf Kommando“: Wenn das Kind bestimmt, was auf den Tisch kommt	84
• Essen ohne Grenzen: Wenn das Kind bestimmt, wann und wie gegessen wird	87
Kapitel 3: Das Wichtigste in Kürze	90
IN JEDEM ALTER RICHTIG ESSEN - WAS, WANN UND WIE?	91
Die ersten sechs Monate: Saugen ist alles	92
• Was bekommt Ihr Baby zu essen?	92
• Wann und wie füttern Sie Ihr Baby?	96
6-12 Monate: Der Übergang zum Familientisch	106
• Wann ist Zeit zum Zufüttern?	106
• Was füttern Sie zu - in welcher Reihenfolge?	108
• Wie unterstützen Sie Ihr Baby beim Übergang zum Familientisch?	113
1-6 Jahre: „Ich bin kein Baby mehr!“	116
• Was kommt wann auf den Tisch?	116
• Wie geht es beim Essen zu? Vertrauen schenken und Grenzen setzen	119
Das Schulkind: Die Weichen sind gestellt	127
Kapitel 4: Das Wichtigste in Kürze	129

Jedes Kind kann richtig essen

5	BESONDERE PROBLEME	131
	Wenn zu viel hängen bleibt: Übergewicht	132
	Wenn der Körper nichts mehr zu sagen hat: Ess-Störungen	134
	• Anorexie	134
	• Bulimie	135
	Wenn Essen krank macht: Allergien	137
	Wenn das Essen nicht „drin“ bleibt: Durchfall und Erbrechen	140
	Kapitel 5: Das Wichtigste in Kürze	141
	Schlusswort	142
	Literatur-Verzeichnis	144
	„Sprüche für die Küche“	146