

Marianne Botta Diener

Kinderernährung gesund und praktisch

So macht Essen mit Kindern Freude

Ein Ratgeber aus der Beobachter-Praxis

| Ratgeber

Inhalt

Vorwort	11
1. Einleitung	13
Wie ist dieser Ratgeber zu nutzen?	14
So finden Sie die wichtigen Informationen.	14
In kleinen Schritten zum Ziel.	14
An wen richtet sich dieses Buch?	15
2. Die 20 wichtigsten Fragen und Antworten	17
Wählerische Kinder • Tischsitten • Kindern Gemüse, Früchte und Salat schmackhaft machen • Geeignete und ungeeignete Speisen • Übergewicht • Allergien • usw.	
3. Von der Milch zum Brei: Ernährung fürs Baby	27
Die Entwicklungsschritte in dieser Phase	28
Diese fünf Tipps können Sie sofort umsetzen	29
Stillen	29
Muttermilch ist erste Sahne.	30
Vor- und Nachteile für die Mutter.	31
So klappt das Stillen.	33
So schaffen Sie Abhilfe bei Problemen.	35
Die Ernährung der stillenden Mutter.	39
Milchpulver und Schoppen	41
Das passende Milchpulver.	42
Die richtige Zubereitung.	43

Von der Milch zum Brei	46
Jetzt ist das Baby soweit	47
Diese Lebensmittel sind (noch) tabu.	47
Wenige Nahrungsmittel genügen.	49
Selber machen oder kaufen?	49
So klappt die erste Mahlzeit	50
Zutaten für einen gesunden Brei.	51
Ernährungsfahrplan fürs Baby.	53
Der Übergang zur Ernährung am Familientisch.	57
Allergien vorbeugen im ersten Lebensjahr.	58
Was bedeutet Allergieprophylaxe?	59
So treffen Sie die richtigen Massnahmen.	60
Nicht nur die Ernährung zählt	62
Zusammenfassung.	63
4. Die Ernährung des Kleinkindes.	65
Die Entwicklungsschritte in dieser Phase.	66
Diese fünf Tipps können Sie sofort umsetzen.	67
Die Bedürfnisse des Kindes im Vorschulalter.	67
Vorlieben und Abneigungen.	68
Vorbilder am Tisch.	70
Nahrung für Körper und Seele.	71
Alle Sinne essen mit	72
Kauen und Schlucken.	75
Diese Lebensmittel sind (noch) tabu.	77
Tischsitten für kleine Kinder.	77
Ich will selber!	79
Einflüsse und Trends.	81
Kinder im Visier der Werbung.	81
Achtung Einkaufsfallen!	83

Milchschnitte, Choco Krispies & Co.: Kinderlebensmittel	85
Masshalten beim Zucker.	87
Woher kommt die Nahrung?.	91
Was braucht mein Kind?	92
Anforderungen an die Kinderernährung.	92
Trinken nicht vergessen.	95
Getreide, Kartoffeln, Reis und Brot	96
Früchte, Gemüse, Salat	97
Milch und Milchprodukte.	99
Fleisch, Fisch und Eier.	100
Öl und Fett	102
Süssigkeiten.	102
Von Kalorien und vom Sättigungsgefühl.	102
Schonend kochen.	103
Zusatzpräparate und Vitamine - notwendig oder überflüssig?. . .	105
Die richtige Menüplanung spart Zeit und Geld.	106
Beispiel für einen Wochenmenüplan.	107
Zusammenfassung.	108
5. Die Ernährung des Schulkindes.	109
Die Entwicklungsschritte in dieser Phase.	110
Diese fünf Tipps können Sie sofort umsetzen.	111
Einflüsse und Trends.	111
Wankender Familientisch.	112
Snacking und TV.	114
Fast Food: Auf die Menge kommt es an.	117
Chips und Frites: Lieblingsgerichte mit Nachteilen.	119
Brainfood für Schulkinder.	121
Wovon braucht mein Kind wie viel?.	122
Kalorien und Mengen.	123

Nährstoffe fürs Gehirn.	124
Trinken für gute Noten.	128
Glück aus der Nahrung.	130
Guter Start in den Tag.	132
Zauberformel glykämischer Index (GI).	136
Kauen und bewegen.	141
Gesund essen - ohne Fleisch.	143
Fleisch liefert wichtige Nährstoffe.	144
So sieht eine gesunde vegetarische Ernährung aus.	145
Esstheater? Nein danke!	146
Frühe Ursachen.	147
Kinder in die Küche!.	147
Keine Machtkämpfe beim Essen.	148
Tischsitten und Benimmregeln.	151
Ein Plädoyer fürs anständige Essverhalten.	152
Knigge für Eltern und Kids.	153
Zusammenfassung.	155
6. Ernährung und Krankheiten.	157
Ernährung macht gesund - oder krank	158
Ständig erkältet?	158
Wichtige Vitamine.	159
Durchfall und Erbrechen.	161
So beugen Sie vor.	162
Wann zum Arzt?.	162
In jedem Alter: Viel trinken!.	163
Keine Milch, dafür Karottensuppe.	164

Schlank gleich schön?164
Essstörungen nehmen zu165
So beugen Sie vor.166
Wie erkenne ich Magersucht oder Bulimie?167
Zivilisationskrankheit Übergewicht169
Dicke Kinder - unglückliche Kinder.170
Normale Schwankungen im Gewicht.171
So können Sie helfen.171
Hilfe, das verträgt mein Kind nicht!173
Was ist eine Nahrungsmittelallergie?173
Harmlose und bedrohliche Symptome.174
So gehen Sie mit problematischen Lebensmitteln um.176
Mein Kind ist zuckerkrank179
Mit der Krankheit leben.180
Fakten gegen Unwissen.180
Zöliakie (Glutenunverträglichkeit)183
Diese Massnahmen helfen.184
Eine Diät für den Zappelphilipp185
Ernährungsumstellung statt Ritalin?186
Weniger Verhaltensauffälligkeiten dank oligoantigener Ernährung	.187
Eine Anleitung.188
Zusammenfassung190
Anhang191
Kinderernährung allgemein192
Links und Adressen.192
Babyernährung193
Links und Adressen.193
Buchtipps.193

Ernährung des Klein- und Schulkindes.194
Buchtipps allgemein.194
Empfehlenswerte Kinderkochbücher.194
Buchtipps für Eltern, die für Kinder kochen.194
CDs für Kinder zum Thema Essen.195
Links für Rezepte.195
Ernährung und Krankheiten.196
Links und Adressen.196
Buchtipps.197
Tipps für den Lebensmitteleinkauf ab Bauernhof.198
Stichwortverzeichnis.201