

Annette Kast-Zahn
Dr. med. Hartmut Morgenroth

Jedes Kind kann richtig essen



9 RICHTIG ESSEN IST NICHT SCHWER

- 10 **Essen – Stress oder Spaß für Eltern und Kind?**
 - 11 **Eigene Erfahrungen**
 - 11 Erinnerungen an die eigene Kindheit
 - 13 Erfahrungen mit den eigenen Kindern
 - 14 **Erfahrungen in der Kinderarztpraxis**
 - 16 **Die entscheidende Spielregel zum Thema Essen**
 - 19 Das Wichtigste auf einen Blick

- 20 **Was Eltern über das Essen wissen müssen**
 - 21 **Das »innere Regelsystem« des Kindes**
 - 22 Gute Voraussetzungen schaffen
 - 23 Kleine Kinder – große Könner: Essen regeln nach Bedarf
 - 26 **Dick oder dünn: Erziehung oder Vererbung?**
 - 32 **Zu dick oder zu dünn: Was sagt die Wachstumskurve?**
 - 32 Zu klein – zu groß?
 - 34 Zu leicht – zu schwer?
 - 38 Wachstum mit Bremse oder Beschleunigung
 - 41 Da stimmt was nicht: auffällige Wachstumskurven
 - 47 **Was braucht Ihr Kind zum Leben? Kleine Ernährungskunde**
 - 48 Eltern als Vorbild
 - 58 Verschiedene »Ernährungspyramiden«
 - 65 Das Wichtigste auf einen Blick

67 WAS MACHT DEN ESSTISCH ZUM STRESSTISCH?

- **68 Wenn Eltern zu viel tun**
 - 69 »Du darfst nicht so viel essen!«
 - 75 »Du musst mehr essen!«
 - 91 Das Wichtigste auf einen Blick

- **92 Wenn Eltern zu wenig tun**
 - 93 Kochen »auf Kommando«
 - 96 Essen ohne Grenzen
 - 99 Das Wichtigste auf einen Blick



101 IN JEDEM ALTER RICHTIG ESSEN

- 102 **Die ersten 6 Monate: Saugen ist alles**
 - 103 Was bekommt Ihr Baby zu essen?
 - 103 Muttermilch
 - 105 Säuglingsnahrung aus dem Fläschchen
 - 107 Wann und wie füttern Sie Ihr Baby?
 - 115 Das Wichtigste auf einen Blick

- 116 **6 bis 12 Monate: Der Übergang zum Familientisch**
 - 117 Wann ist Zeit zum Zufüttern?
 - 124 Essen am Familientisch
 - 127 Das Wichtigste auf einen Blick

- 128 **1 bis 6 Jahre: »Ich bin kein Baby mehr!«**
 - 129 Was kommt auf den Tisch?
 - 132 Wie geht es beim Essen zu?



- 132 Machtkämpfe beim Essen vermeiden
- 134 Vertrauen schenken und Selbstständigkeit fördern
- 135 Grenzen setzen
- 139 Das Wichtigste auf einen Blick
- 140 **Das Schulkind: Die Weichen sind gestellt**
- 141 **Das Gelernte vertiefen**
- 143 Das Wichtigste auf einen Blick

145 BESONDERE PROBLEME

- 146 **Wenn das Gleichgewicht gestört ist**
- 147 **Wenn zu viel hängen bleibt: Übergewicht**
- 152 **Wenn der Körper nichts mehr zu sagen hat: Essstörungen**
- 155 Das Wichtigste auf einen Blick
- 156 **Wenn Essen krank macht**
- 157 **Nahrungsmittelunverträglichkeiten**
- 157 **Allergien**
- 160 **Wenn das Essen nicht »drinbleibt«: Durchfall und Erbrechen**
- 161 Das Wichtigste auf einen Blick
- 162 **Zum Nachschlagen**
- 162 **Quellennachweis**
- 163 **»Sprüche für die Küche«**
- 171 **Bücher und Adressen, die weiterhelfen**
- 173 **Register**
- 176 **Impressum**