

# 49

Die Verteilung der Mahlzeiten  
über den Tag



141 Bärenstarke Wraps

## Inhalt

- 9 Zu diesem Buch
- 10 Die wichtigsten Fragen und Antworten
- 15 Was brauchen Kinder für eine gesunde Ernährung?**
- 19 Die Energielieferanten
- 20 Was Kindern manchmal fehlt
- 22 Was tun?
- 22 Die Idealverteilung der Nährstoffe
- 24 Die Ernährungspyramide
- 26 Das Handmodell
- 29 Was Sie über Lebensmittel wissen sollten**
- 29 Getränke
- 31 Gemüse und Obst
- 32 Getreide, Brot, Kartoffeln
- 35 Milch und Milchprodukte
- 37 Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch, Eier
- 42 Speisefette und Speiseöle
- 43 Süßigkeiten und Snacks
- 43 Kinderlebensmittel
- 49 Die Verteilung der Mahlzeiten über den Tag**
- 49 Essen und Trinken mit Genuss
- 50 Fünf Mahlzeiten
- 59 In Kindertagesbetreuung und Schule essen
- 61 Mit Kindern unterwegs
- 65 Ernährung und Gesundheit**
- 65 Wie wird die Gewichtsentwicklung von Kindern beurteilt?
- 69 Lebensmittelunverträglichkeiten



159

Lachsfilet im Gemüsebett  
mit Kartoffelstampf



171

Quarkknödel in Butterbröseln



73

Süß – ein besonderer Geschmack

### 73 Süß – ein besonderer Geschmack

- 73 Reizschwelle für Süßes
- 74 Braucht der Körper Süßes?
- 75 Wo Zucker überall drinsteckt
- 77 Alternativen zu Süßigkeiten und Zucker
- 80 Umgang mit Süßigkeiten

### 83 Die Küche: Gut geplant ist halb gekocht

- 83 Der Einkauf: Wie oft, wann und wo?
- 85 Der Vorrats- und Einkaufsplan
- 87 Hygiene: Mahlzeiten tipptopp zubereitet

### 92 Rezepte

- 186 Register
- 188 Zutatenregister
- 190 Adressen der Verbraucherzentralen
- 192 Impressum

# Rezepte



## 93 Allgemeine Hinweise

## 96 Frühstück

- 97 Knusprige Weizenbrötchen
- 98 Frisch gebackene Rosinenbrötchen
- 99 Saftige Möhrenbrötchen
- 100 Früchtebrot mit Mandeln
- 101 Blitzbrot mit Kernen und Saaten
- 103 Würziger Basilikum-Tomaten-Aufstrich
- 104 Schnelle Paprikacreme
- 104 Apfel-Curry-Brotaufstrich
- 105 Möhren-Hummus
- 106 Bohnen-Räuchertofu-Creme
- 107 Nuss-Nougat-Creme
- 108 Müsli Mischung – Grundrezept
- 109 Knuspermüsli

## 110 Salate und Suppen

- 111 Eisbergsalat mit Orangen
- 112 Möhren-Apfel-Rohkost mit Joghurt
- 113 Rote-Bete-Salat
- 114 Chinakohlsalat mit Kichererbsen
- 115 Saisonale Rohkostplatte
- 117 Bunter Bohnensalat mit Schafskäse
- 119 Couscoussalat mit Tomaten
- 120 Joghurtsoße mit Kräutern
- 120 Joghurtsoße mit Tahini und Zitrone

- 121 Kräutervinaigrette
- 121 Fruchtige Vinaigrette
- 123 Omas Lieblingsuppe mit Grießklößchen
- 124 Eintopf mit Hülsenfrüchten – Grundrezept
- 125 Gemüsesuppe – Grundrezept
- 126 Gelbe Linsensuppe
- 127 Fruchtige Tomatensuppe
- 128 Pastinaken-Kartoffel-Süppchen
- 129 Cremige Kürbissuppe
- 131 Weißer Bohneneintopf aus dem Ofen

## 132 Hauptgerichte

- 133 Würzige Paprikafrikadellen
- 134 Polenta mit Pilzsoße
- 135 Curry-Blumenkohl mit bunter Hirse
- 136 Nudel-Gemüse-Auflauf – Grundrezept
- 137 Gemüseauflauf – Grundrezept
- 138 Gemüsequiche – Grundrezept
- 139 Ofenkartoffeln mit Kräuter dip
- 141 Bärenstarke Wraps
- 142 Orientalische Linsenpuffer
- 143 Fischburger mit Dillsoße



- 145 Panierter Tofu mit Sesam
- 146 Cremiges Gemüserisotto mit Parmesan
- 147 Heiß geliebte Kürbislasagne
- 148 Schlemmerfilet mit Naturreis
- 149 Pilzpfanne mit Hähnchenstreifen
- 150 Kartoffel-Gemüse-Puffer mit Joghurdip
- 151 Kichererbsenbällchen mit  
Frühlingsgemüse und Kräutercreme
- 153 Süßkartoffel-Zucchini-Tortilla
- 154 Kartoffelsalat
- 155 Pikante Bratlinge
- 156 Nudel-Spinat-Auflauf
- 157 Gefüllte Zucchini mit Bulgur
- 159 Lachsfilet im Gemüsebett mit  
Kartoffelstampf
- 160 Pizza-Pfannkuchen für Kids
- 161 Vegane Bolognese mit roten Linsen
- 163 Maisplätzchen mit Möhrensoße
- 164 Gefüllte Pfannkuchenrollen mit Spinat



- 165 Möhren-Kräuter-Tarte
- 166 Würzige Süßkartoffeln aus dem Ofen
- 167 Saftiges Gulasch mit Gemüse und  
Salzkartoffeln
- 168 Kartoffelplätzchen mit Käse
- 169 Allerlei Pfannkuchen –  
Grundrezept und Varianten
- 171 Quarkknödel in Butterbröseln

## 172 Desserts und Snacks

- 173 Apfel-Quark-Auflauf
- 175 Fruchtige Quarkcreme mit Erdbeeren
- 176 Birnen-Crumble
- 177 Bratäpfel mit Rosinen, Zimt und  
Vanillesoße
- 178 Vollkornwaffelherzen
- 179 Muffins – Grundrezept
- 181 Süße Quark-Öl-Bärchen
- 182 Nussecken
- 183 Knusprige Apfelschnecken mit  
Mandeln
- 185 Knusprige Pizzaschnecken

