

Register



A

Abendessen 57
Adipositas 68
ADI-Wert 80
Alkohol 56
Aromen 45

B/C

Ballaststoffe 19, 23
BMI 65
Calcium 21

D

Deutscher Allergie- und Asthmabund (DAAB) 71
Diabetes mellitus 68
Diät 71

E

Eier 41
Einkauf 83

- Einkaufsregeln 85
- mit Kindern 86
- nachhaltig 84
- Vorrats- und Einkaufsplan 85

Eisen 21
Eiweiß 20
Energiebedarf von Kindern 16
Ernährungspyramide 24
Essgewohnheiten 17
Essstörungen 68

F/G

Fertiggerichte 45, 56
Fette 19, 42
Fisch 39
Fleischersatzprodukte 39
Folat 21
Frühstück 50, 53
Gemüse 31
Gesundheit 65
Getränke 29
Getreide/Getreideprodukte 32
Gewichtsentwicklung von Kindern 65
Gewürze 56

H/J

Handmodell 26
Hülsenfrüchte 37
Hygiene 87

- Hygieneregeln 88

Jod 21

K

Karies 75
Kartoffeln 33
Kinderlebensmittel 43

- Alternativen 44

Kindersnacks 78
Kita/Kindergarten 17, 59
Kohlenhydrate 19
kritische Nährstoffe 21

L/M

- Lebensmittelmengen für Kinder 23
- Lebensmittelinverträglichkeiten 69
 - Fruktoseunverträglichkeit 70
 - Glutensensitivität 69
 - Laktoseunverträglichkeit 70
 - Milcheiweißallergie 70
 - Zöliakie 69
- Lightgetränke 30
- Löffelmaße 94
- Milch/Milchprodukte 35
- Mindesthaltbarkeitsdatum 87
- Mineralstoffe 20
- Mittagessen 53

N/O

- Nährstoffe 22
 - Hauptnährstoffe 19
 - Vitamine/Mineralstoffe 20
- Nahrungsergänzungsmittel 22
- Obst 31

P/R

- Portionsgrößen für Kinder 23, 24
- Pseudogetreide 32
- Restaurant mit Kindern 62

S

- Schule 17, 59
- sekundäre Pflanzenstoffe 20, 77
- Speiseöle 42
- Speisepläne
 - Tagespläne 58
 - Wochenspeiseplan 55
- Stärke 19
- Süßigkeiten 25, 27, 43, 74
 - Spielregeln für Umgang 81

- Süßstoffe 79
- Süßungsmittel 79

T/U

- Traubenzucker 77
- Trinkwasser 30
- Übergewicht 66
- Unterversorgung 20

V/W

- Vanille 98
- Verbrauchsdatum 87
- Verteilung der Mahlzeiten 49
- Vitamin B1 37
- Vitamin D 20, 41
- Vitamine 20
- Vollkornprodukte 32
- vollwertige Ernährung 15
- Wachstumskurven 65
- Werbung 43

Z

- Zeit sparen 86
- Zucker 73, 75
 - Fruchtzucker 76
 - Honig 76
 - Süßstoffe 79
- Zuckerarten 75
- Zuckeraustauschstoffe 79
- Zusatzstoffe, ohne 44
- Zwischenmahlzeiten 53, 57

→ INFO

Eine Übersicht der Rezepte finden Sie vorne im Buch nach dem Inhaltsverzeichnis.

Zutatenregister



A

Apfel 100, 104, 112, 113, 169, 173, 177, 183

B

Basilikum 103

Beeren 169

Birne 176

Blumenkohl 125, 135, 137

Bohnen 106, 117, 124, 131

Brokkoli 125, 137, 138, 151

Bulgur 157

C

Champignons 134, 136, 146, 149, 160, 161

Chinakohl 114

Couscous 119

Crème fraîche 129, 131, 134, 143, 159

D

Datteln 105

E

Eier 142, 153, 155, 163, 169, 171

Erbsen 123, 124, 135, 146

Erdbeeren 175

F

Fenchel 136, 138

Fisch 143, 148, 159

Frischkäse 103, 104, 146

Frühlingszwiebel 104, 119, 135, 151

G

Getreideflocken 108

Grieß 123, 171

Grünkernschrot 155

Gurke 115, 117, 119, 141, 154

H

Hackfleisch 133

Haferflocken 109, 178, 179

Hähnchen 149, 167

Haselnüsse 107, 182

Hefe 97, 99, 101, 183, 185

Hirse 135

J

Joghurt 112, 113, 120, 138, 139, 150, 154, 179

K

Kartoffeln 126, 128, 129, 137, 138, 139, 150, 154,
159, 167, 168

Käse 136, 137, 138, 147, 153, 156, 157, 160, 165,
168, 169, 185

Kichererbsen 105, 114, 151

Kohlrabi 124, 125, 137, 151, 159

Kräuter 120, 121, 165

Kürbis 129, 147

L

Lauch 124, 125, 128, 129, 150, 155, 163

Linsen 124, 126, 142, 161

M

Mais 163
 Mandeln 100, 107, 109, 178, 183
 Mehl 97, 98, 99, 100, 101, 160, 165, 168, 169,
 176, 178, 179, 181, 182, 183, 185
 Möhren 99, 105, 112, 115, 124, 125, 126, 129,
 135, 136, 137, 150, 151, 155, 159, 161, 163, 165,
 167

N

Nudeln 136, 156, 161

O

Orangen 111, 114

P

Paprika 104, 115, 117, 131, 133, 141, 148, 154,
 160
 Pastinake 124, 128, 137
 Petersilienwurzel 124
 Polenta 134
 Pute 149, 167

Q

Quark 98, 103, 104, 139, 150, 151, 168, 171, 173,
 175, 181

R

Radieschen 141
 Reis 146, 148
 Ricotta 151
 Rind 123
 Rosinen 98, 108
 Rote Bete 113, 115

S

Saaten 101, 105, 108, 109, 157
 Sahne 111, 128, 134
 Salat
 – Eisbergsalat 111, 117
 – Endiviensalat 115
 – Feldsalat 115
 – Kopfsalat 115
 – Lollo rosso 115
 Schafskäse 117
 Schmand 182
 Schwein 167
 Sellerie 115, 124, 125, 161, 167
 Spargel 125
 Spinat 156, 164
 Spitzkohl 138
 Süßkartoffeln 138, 153, 166

T

Tofu 106, 145
 Tomaten 115, 117, 119, 127, 136, 137, 143, 154,
 156, 160, 161, 164, 167, 185
 Tomaten, getrocknet 103, 151
 Tomaten, passiert 147, 160
 Trockenobst 100

W

Weintrauben 114
 Wirsing 138

Z

Zucchini 115, 125, 136, 153, 157