

Edith Gätjen ist Oecotrophologin und Dozentin an der UGB-Akademie im Bereich Säuglings- und Kinderernährung. Sie bildet Hebammen, Krankenschwestern, Ernährungsberaterinnen und Eltern in den Bereichen Kinderernährung sowie Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit aus. Zudem hat sie mehrere Ratgeber zum Thema „Essen in der Familie“ verfasst.

1. Auflage, Januar 2016, 5.000 Exemplare
 © Verbraucherzentrale NRW, Düsseldorf

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung der Verbraucherzentrale NRW. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Das Buch darf ohne Genehmigung der Verbraucherzentrale NRW auch nicht mit (Werbe-) Aufklebern o. Ä. versehen werden. Die Verwendung des Buches durch Dritte darf nicht zu absatzfördernden Zwecken geschehen oder den Eindruck einer Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale NRW erwecken.

ISBN 978-3-86336-061-0
 Printed in Germany

Inhalt

- 6 **Vorwort**
- 9 **Kinder essen, was ihnen schmeckt**
 - 9 Die Entwicklung des Geschmackssinns
 - 11 Biologische Sicherungsprogramme und Erfahrungen
 - 15 Essen mit allen Sinnen
- 18 **Zufriedenheit am Tisch**
 - 18 Die gegenseitigen Erwartungen
 - 19 Voraussetzungen für gelingende Esserziehung
 - 24 Die Grundideen der Esserziehung
- 26 **Die Mahlzeiten**
 - 26 Die Bedeutung der Mahlzeiten
 - 28 Mahlzeiten strukturieren den Tag
 - 29 Das Frühstück
 - 30 Die Zwischenmahlzeit am Vormittag
 - 32 Das Mittagessen
 - 33 Die Zwischenmahlzeit am Nachmittag
 - 33 Das Abendessen
- 35 **Vollwerternährung**
 - 35 Ein ganzheitliches Konzept
 - 36 Wie gelingt die Umstellung auf Vollwerternährung?
- 39 **Mit der Pyramide durch den Tag**
 - 39 Wie viel braucht Ihr Kind wovon?
 - 42 Wasser, Tee und Schorle
 - 43 Gemüse und Obst
 - 45 Brot, Getreide, Getreideprodukte, Hülsenfrüchte und Kartoffeln
 - 47 Milch und Milchprodukte



- 48 Fleisch, Fisch und Eier
- 50 Fette und Öle
- 51 Süßes

53 Kinderlebensmittel

- 53 Wer an den Geldbeutel der Eltern will, muss die Kinder ansprechen
- 57 Was können Sie tun?

60 Allergien

- 60 Wie kommt es zu einer Allergie?
- 62 Allergie oder Unverträglichkeit?
- 63 Austausch von Milch, Milchprodukten und Ei

65 Häufige Elternfragen und -sorgen

- 65 Muss mein Kind den Teller leer essen?
- 65 Mein Kind isst kein Gemüse
- 66 Mein Kind möchte den ganzen Tag essen
- 66 Mein Kind trinkt zu wenig
- 67 Muss mein Kind jedes Essen probieren?
- 67 Süßigkeiten – wie viel und wann?

68 Küchenpraxis leicht gemacht

- 68 Wer wenig Zeit hat, sollte planen
- 70 Einkaufen – planvoll und überlegt
- 73 Nicht hamstern, sondern intelligent bevorraten
- 77 An übermorgen denken, heute vorbereiten
- 78 Gemeinsam kochen – Teamgeist entwickeln

82 Rezeptideen für jeden Tag

- 84 Hinweise zu den Rezepten
- 87 Informationen zu den Lebensmitteln

89 Frühstück – erste Hauptmahlzeit

Müсли, Porridge, Brot, Brötchen, süße und herzhaftere Aufstriche

108 Warme Hauptmahlzeiten

Grundrezepte, Gemüsegerichte, Suppen, Kartoffel- und Getreidegerichte aus Pfanne und Ofen, Pasta- und Reisgerichte

151 Zwischenmahlzeiten und Desserts

Ideen für die Frühstücksdose, Quark- und Joghurtspeisen, Kuchen und Kekse, pikantes Gebäck

175 Kalte Hauptmahlzeiten und leichte Suppen

Salate mit Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Nudeln und Reis – herzhaftere Aufstriche und Dips – leichte Getreidegerichte und Gemüsesuppen

204 Kindergeburtstage

Süßes und Herzhaftes für alle vier Jahreszeiten

Anhang

- 215 Rezepte im Überblick
- 218 Rezepte von A bis Z
- 222 Adressen der Verbraucherzentralen
- 224 Impressum

