
Inhaltsverzeichnis

<i>Kleiner Vorgeschmack</i>	7
<i>Freundlicher Hinweis</i>	8
<i>Erst die bunte Theorie</i>	9
<i>Warum vegetarische Kinder so gesund und munter sind</i>	9
<i>Diese Nährstoffe braucht Ihr Kind</i>	21
<i>Und was ist mit den leidigen Süßigkeiten?</i>	44
<i>Kleiner Einkaufsführer: bewährte Zutaten aus der vegetarischen Vollwertkost</i>	54
<i>Wie vermitteln wir unseren Kindern ein gesundes Ernährungsbewusstsein?</i>	73
<i>Mother's little helpers: Kinder an die (Küchen-)Macht</i>	86
<i>Essen zu Hause: Spaß und Freude an gemeinsamen Mahlzeiten</i>	90
<i>Essen im Restaurant: Das MacDonal'd's-Phänomen und was wir daraus lernen können</i> ..	101
<i>Essstörungen und Gewichtsprobleme</i>	106
<i>... dann die leckere Küchenpraxis</i>	115
<i>Frühstück und Pausenbrot</i>	115
<i>Müsli und Getreidebreie</i>	115
<i>Süße und herzhaftes Brotaufstriche</i>	119
<i>Brote für zu Hause, Kindergarten oder Schule</i>	121
<i>Suppen und Salate</i>	124
<i>Hauptgerichte: bewährte Leib- und Königsspeisen</i>	132
<i>Süßes und Desserts</i>	163
<i>Kindergeburtstag</i>	172
<i>Durstlöcher und Schlürftgetränke</i>	182
<i>Die Autorin</i>	188
<i>Register</i>	189
<i>Rezepte von A bis Z</i>	191
<i>Rezepte nach Sachgruppen</i>	194