

Inhaltsverzeichnis

1 Säuglinge und (Klein-)Kinder pflegen	
1.1 Bedürfnisse wahrnehmen und verstehen	1
1.2 Rituale und Babytalk: Das Drumherum ..	3
1.3 Rund ums Essen	5
1.4 Zähne putzen	6
2 Infektionen vermeiden und hygienisch arbeiten	
2.1 Schutzvorschriften	11
2.2 Hygiene im Lebensmittelrecht	14
2.3 Hygiene: Krankheiten vermeiden	15
2.4 Mikroorganismen	17
2.5 Sauberkeit: Gegenstände reinigen	21
3 Gefahren abwenden	
3.1 Unfallverhütung im häuslichen Umfeld	23
3.2 Vergiftungen vermeiden und erkennen	25
3.3 Kinder stark machen	26
3.4 Erste Hilfe im Alltag leisten	28
Richtig handeln im Notfall	28
Verbandskasten und Hausapotheke	31
4 Die Gesundheit fördern	
4.1 Salutogenese	34
4.2 Motorische Entwicklung, Bewegung und Haltung	35
4.3 Stress und Entspannung	41
5 Gesund und lecker essen	
5.1 Vollwertige Ernährung: Gesundheit und Genuss	55
5.2 Nährstoffe und Energie	58
5.3 Vom Lebensmittel zum Nährstoff: Verdauung	59
5.4 Energie	62
5.5 Getränke und Wasser	64
5.6 Gemüse und Obst – Fitness in bunt	70
Vitamine	70
Sekundäre Pflanzenstoffe	74
Gemüse	75
Obst	78
Moderne Vitaminquellen	78
5.7 Getreide und Kartoffeln	81
Aufbau der Kohlenhydrate	81
Ballaststoffe	82
Getreideprodukte	83
Thiamin – Vitamin B ₁	84
Kartoffeln	86
5.8 Gut auf den Beinen: Milchprodukte	86
Milchprodukte	87
Calcium	88
Mineralstoffe	89
Cholecalciferol – Vitamin D	91
5.9 Groß und stark: Fleisch, Fisch, Ei	92
Eiweiß als Baustoff	92
Fleisch und Wurstwaren	94
Fisch	95
Eier	96
Wochenspeiseplan	97
Essen mit allen Sinnen	99
Vegetarier – Es geht auch ohne Fleisch ..	100
5.10 Fette und Öle	102
Aufgaben und Besonderheiten der Fette	102
Fettaufbau	103
Fetteiche Lebensmittel	104
Wie viel Fett darf es sein?	105
Cholesterin	107
Fettbewusst essen – mediterrane Ernährung	107
5.11 Süßes und Snacks	108

6 Kinder gesund ernähren

6.1	Qualität von Lebensmitteln beurteilen ..	112
6.2	Säuglingsernährung	113
	Brusternährung	113
	Muttermilch in Einrichtungen	115
	Umgang mit Fertigmilch	115
	Brei als Beikost	116
6.3	Kinderernährung	119
	Kinderlebensmittel	119
	OptimiX	121
6.4	Lebensmittel einkaufen, lagern und zubereiten	125
	Clever einkaufen	125
	Zu gut für die Tonne!	128
	Lebensmittel lagern	129
	Lebensmittel vor- und zubereiten	131
6.5	Nachhaltig einkaufen: Bio, regio, fair	133

7 Kranke Kinder versorgen

7.1	Den kranken Körper entlasten – Leichte Vollkost	135
7.2	Verdauung stabilisieren	137
7.3	Das Gewicht in Balance halten	139
	Energiebilanz und Body-Mass-Index	140
	Esstörungen	141
	Übergewicht und Adipositas	143
7.4	Diabetes mellitus	146
7.5	Lebensmittelunverträglichkeiten	150

8 Ernährungssituationen gestalten

8.1	Das selbstbestimmte Kind	158
8.2	Esskultur	160
8.3	Bildungsbereich Körper, Gesundheit und Ernährung	164
8.4	Kochen mit Kindern	169
	Besonderheiten und Regeln	170
	Bildrezepte erstellen	171
8.5	Erziehungspartnerschaft	174

9 Rezepte mit Kindern zubereiten

Rezepte	177
---------------	-----

Literatur und Quellen	189
------------------------------------	-----

Bildquellenverzeichnis	190
-------------------------------------	-----

Sachwortverzeichnis	192
----------------------------------	-----

Rezeptverzeichnis	196
--------------------------------	-----