

Ein Ratgeber aus der Beobachter-Praxis

Marianne Botta Diener

Kinderernährung gesund und praktisch

So macht Essen mit Kindern Freude

Erweiterte Neuauflage



Beobachter
Ratgeber

Inhalt

Vorwort	11
1. Die zehn wichtigsten Fragen	13
2. Ernährung fürs Baby	21
Entwicklungsschritte	22
Die fünf aktuellsten Tipps	23
Stillen	24
Muttermilch ist erste Sahne	24
Vor- und Nachteile für die Mutter	26
So klappt das Stillen	28
Das braucht die stillende Mutter	32
Nahrung aus dem Fläschchen	34
Das passende Milchpulver	34
Die richtige Zubereitung	36
Von der Milch zum Brei	40
Jetzt ist das Baby soweit	40
Diese Lebensmittel sind tabu	41
Wenige Nahrungsmittel genügen	42
Selber machen oder kaufen?	43
So klappt die erste Mahlzeit	44
Zutaten für einen gesunden Brei	45
Ernährungsfahrplan fürs Baby	48
Lassen Sie Ihrem Kind Zeit	50
Mitessen am Familientisch	51

Allergien vorbeugen	53
Was bedeutet Allergieprophylaxe?.....	54
Geeignete Massnahmen treffen	55

3. Ernährung fürs Kleinkind **59**

Entwicklungsschritte	60
-----------------------------------	-----------

Die fünf aktuellsten Tipps	61
-----------------------------------------	-----------

Kinder im Vorschulalter	62
--------------------------------------	-----------

Vorlieben und Abneigungen	62
Vorbilder am Tisch	65
Nahrung für Körper und Seele	66
Alle Sinne essen mit	67
Spiele mit dem Essen	68
Kauen und Schlucken	71
Diese Lebensmittel sind tabu	72
Tischsitten für kleine Kinder	72
Ich will selber!	75

Einflüsse und Trends	76
-----------------------------------	-----------

Kinder im Visier der Werbung	77
Achtung Einkaufsfalle!	78
Milchschnitte & Co.	80
Zurückhaltung beim Zucker	83
Woher kommt die Nahrung?	88

Das braucht Ihr Kind	89
-----------------------------------	-----------

Anforderungen an die Kinderernährung	90
Trinken nicht vergessen	92
Alkohol in der Familienküche	93
Getreide, Kartoffeln, Reis und Brot	95
Früchte, Gemüse, Salat	97
Milch und Milchprodukte	98
Fleisch, Fisch und Eier	99

Öl und Fett	101
Süssigkeiten	103
Vom Sättigungsgefühl	103
Schonend kochen	103
Zusatzpräparate und Vitamine	105
Menüplanung schont die Nerven	106
Beispiel für einen Wochenmenüplan	107

4. Ernährung für Schulkinder 111

Entwicklungsschritte 112

Die fünf aktuellsten Tipps 113

Einflüsse und Trends 114

Wankender Familientisch	115
Snacking und TV	117
Fast Food: Die Menge macht's	119
Liebblingsgerichte für Kinder?	121

Brainfood für Schulkinder 125

Wovon braucht mein Kind wie viel?.....	125
Kalorien und Mengen	126
Nährstoffe fürs Gehirn	128
Trinken für gute Noten	132
Glück aus der Nahrung	134
Guter Start in den Tag	135
Zauberformel glykämischer Index	139
Kauen und bewegen	145

Fleischlos – und doch gesund 148

Fleisch liefert wichtige Nährstoffe	149
Ausgewogene Ernährung für Vegis	150

Esstheater? Nein danke! 152

Frühe Ursachen	152
----------------------	-----

Kinder in die Küche!	153
Keine Machtkämpfe beim Essen	154
Ein Teenager am Tisch – und jetzt?	157

Knigge am Tisch	160
Plädoyer fürs anständige Essverhalten	161
Benimmregeln für Eltern und Kids	162

5. Kampf dem Übergewicht 167

Die fünf aktuellsten Tipps	168
-----------------------------------------	------------

Vielfältige Ursachen	169
Dicke Kinder – gefährdete Kinder	170
Übergewicht erkennen	171
Normale Schwankungen im Gewicht	172

Weg mit den Pfunden!	174
Kinder stark machen	175
Mehr Bewegung, bitte!	176
Besser ernährt	177

6. Ernährung und Krankheiten 181

Gesundmacher oder Krankmacher?	182
---------------------------------------------	------------

Schnupfen und Husten	183
Wichtige Vitamine	183

Durchfall und Erbrechen	185
So beugen Sie vor	186
Wann zum Arzt?	187
Viel trinken!	188
Keine Milch, dafür Karottensuppe	189

Schlank oder schon krank?	189
Esstörungen nehmen zu	190
So beugen Sie vor	190
Anzeichen erkennen	192
Allergien und Unverträglichkeiten	194
Harmlose und bedrohliche Symptome	195
Problematische Lebensmittel meiden	198
Diabetes	200
Mit der Krankheit leben	201
Fakten gegen Unwissen	201
Zöliakie	205
Diese Massnahmen helfen	206
Eine Diät für den Zappelphilipp	207
Ernährungsumstellung statt Ritalin?.....	208
Fachliche Unterstützung erforderlich	210
So klappts	211
7. Wochenmenüplan	215
Anhang	217
Links und Adressen	218
Literatur	221
Stichwortverzeichnis	223

Welche Probleme sind besonders häufig, welche müssen besonders ernst genommen werden?

Am häufigsten klagen Eltern über «schnäderfrässige» Kinder, die sehr viele Lebensmittel verschmähen. Sie machen sich Sorgen über die Entwicklung ihres Sprösslings, wenn dieser zum Beispiel keine Früchte und kein Gemüse isst. Häufig kommt es in diesem Zusammenhang zu regelrechten Machtkämpfen bei Tisch – die Eltern haben liebevoll gekocht, das Kind verweigert.

Ein weiteres häufiges Problem sind schlechte Tischsitten. Über- und Untergewicht sowie Lebensmittelallergien oder andere Krankheiten, die mit der Ernährung zusammenhängen, sind dagegen etwas seltener.

Wenn ein Kind plötzlich abnimmt und andere Krankheitszeichen dazukommen, wenn es mit Durchfall, Erbrechen oder Ausschlägen auf den Genuss bestimmter Lebensmittel reagiert, sollten Sie eine Kinderärztin um Rat fragen. Bedenken Sie, dass Magersucht heute früher auftritt als noch vor 20 Jahren. In der Regel schadet es aber einem gesunden Kind nicht, wenn es einmal eine Mahlzeit auslässt. Wenn es also partout nicht essen will, soll es dies bleiben lassen. Kein gesundes Kind verhungert freiwillig.

Mehr Informationen finden Sie in den Kapiteln «Tischsitten für kleine Kinder» (S. 72), «Esstheater? Nein danke!» (S. 151), «Ernährung und Krankheiten» (S. 181).

Ich weiss zwar, dass man täglich fünf Portionen Früchte, Gemüse und Salat verzehren sollte, mein Kind kommt aber nie auf diese Menge. Was soll ich tun?

Sind Sie sicher, dass Ihr Kind zu wenig kriegt? Kinderportionen sind recht klein. Eine Portion Früchte, Gemüse oder Salat ist so gross wie die eigene Faust. Da ein Kind kleine Hände hat, decken eine Mandarine, ein halber Apfel, 1 dl Orangensaft, eine Karotte und drei Dörraprikosen diesen Tagesbedarf bereits ab.

Greifen Sie ruhig ab und zu auf Dörrobst, Fruchtsaft und eventuell Tiefkühlgemüse oder vorgewaschene Salate zurück. Häufig ist ja das Waschen und Rüsten der Grund, warum nicht mehr von den

gesunden Pflanzen auf den Teller kommt. Zwar haben einige dieser Produkte etwas weniger Vitamine, bei fünf Portionen am Tag ist dies jedoch unerheblich.

Mehr Informationen finden Sie in den Kapiteln «Anforderungen an die Kinderernährung» (S. 90), «Früchte, Gemüse, Salat» (S. 97), «Wovon braucht mein Kind wie viel?» (S. 125).

Unsere dreijährige Tochter meidet Gemüse, Obst und Salat konsequent. Wie kommt sie zu den nötigen Vitaminen und Mineralstoffen?

Ohne Früchte, Gemüse und Salat ist eine gesunde Ernährung tatsächlich kaum möglich. Kleine Kinder mögen bittere und saure Sachen meistens noch nicht, süsse dagegen schon. Nehmen Sie beim Kochen und Einkaufen darauf Rücksicht. Gemüse zum Dippen ist besser geeignet als Salat an einer sauren Sauce, süsse Pfirsiche und Bananen werden selten abgelehnt.

Viele Kinder mögen frisch gepresste Säfte, zum Beispiel Apfel-Fenchel-Karotten-Saft. Sie sind ebenfalls äusserst vitaminreich und gewöhnen die Kleinen an den neuen Geschmack. Wenn sie beim Kochen mithelfen dürfen, sind Kinder ebenfalls eher bereit, neue Lebensmittel zu probieren. Bieten Sie Ihrer Tochter verschiedene Früchte und Gemüse an, damit sie die Wahl hat.

Machen Sie bei Tisch so wenig Aufhebens wie möglich um die Essverweigerung Ihrer Tochter. Je stärker Sie reagieren, um so schneller ergeben sich Machtkämpfe. Gehen Sie (und die andern Personen am Esstisch) aber mit gutem Beispiel voran. Sie werden von Ihrer Tochter als Vorbild kopiert. Nützt alles nichts, können Sie mit Zusatzpräparaten wie Burgerstein VitaMini oder Jemalt die Vitamin- und Mineralstoffversorgung sicherstellen.

Mehr Informationen finden Sie in den Kapiteln «Vorlieben und Abneigungen» (S. 62), «Kauen und Schlucken» (S. 71), «Anforderungen an die Kinderernährung» (S. 90) sowie «Früchte, Gemüse, Salat» (S. 97).

Wenn ich ehrlich bin, koche ich ständig dieselben fünf Menüs: Spaghetti bolognese, Fischstäbchen, Würstchen im Teig etc. So essen meine Kinder alles. Aber mir macht das Essen und Kochen keinen Spass mehr.

Es geht nicht nur um das, was Ihre Kinder gerne mögen, auch Sie sollen auf Ihre Kosten kommen. Eine einseitige Ernährung hindert Ihre Kinder daran, neue Geschmacksrichtungen auszuprobieren, und ist von den Nährstoffen her nicht eben ausgewogen. Besuchen Sie einen Kochkurs, kaufen Sie sich ein gutes Kochbuch und machen Sie einen neuen Menüplan. Lassen Sie Ihre Kinder beim Kochen mithelfen, dann essen sie die ungewohnten Speisen nachher lieber.

Mehr Informationen finden Sie in den Kapiteln «Menüplanung schont die Nerven» (S. 106), «Kinder in die Küche!» (S. 153).

Wie merkt man, ob dem Kind ein Lebensmittel zutiefst widerstrebt oder ob es dieses nur deshalb nicht isst, weil es dann mehr Aufmerksamkeit bekommt?

Jeder Mensch hat Speisen, die er weniger mag. Wenn es sich dabei aber um sehr viele Lebensmittel handelt, wenn jemand zum Beispiel jede Gemüsesorte ablehnt, stecken andere Gründe dahinter. Dieses Problem kann gelöst werden, wenn jedes Familienmitglied eine bestimmte Anzahl Lebensmittel abwählen darf, zum Beispiel drei (Champignons, Leber, Spinat). Alles andere wird probiert. So können Machtkämpfe vermieden und trotzdem die Abneigungen der Kinder respektiert werden. Die Mutter hat es natürlich am einfachsten: Sie kocht meistens und bereitet in der Regel keine Gerichte zu, die sie selber nicht mag...

Mehr Informationen finden Sie im Kapitel «Esstheater? Nein danke!» (S. 152).

Wissen Kinder von Natur aus, was sie essen müssen, um gesund zu bleiben? Wissen sie, was sie brauchen?

Studien haben gezeigt, dass Kinder bis zu einem gewissen Grad spüren, was sie brauchen. Allerdings darf man nicht vergessen, dass sie auch auf den Gruppendruck Gleichaltriger reagieren, erwachsenen

Vorbildern nacheifern und sich von Werbung und farbigen Verpackungen beim Einkaufen verführen lassen. Wer seinen Kindern blind vertraut in der Meinung, diese wüssten schon, was ihnen gut tue, kann sich deshalb täuschen. Eins wissen Kinder aber von Geburt an ganz genau: Wann sie satt sind. Dies sollte man respektieren und sie nicht zum Weiteressen zwingen, sonst verlieren sie die Fähigkeit, ihr Sättigungsgefühl wahrzunehmen.

Mehr Informationen finden Sie in den Kapiteln «Kinder im Vorschulalter» (S. 62), «Das braucht Ihr Kind» (S. 89), «Brainfood für Schulkinder» (S. 125).

Inwieweit beeinflussen die Eltern das Essverhalten der Kinder?

Auch hier gilt das Sprichwort: «Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm.» Ein Kind, dessen Eltern gerne neue Gerichte ausprobieren und selbst «Allesesser» sind, wird meistens selbst auch ein guter Esser. Betitelt der Vater den Salat hingegen als «Grünzeug für die Hasen», ist es kein Wunder, wenn die Kinder Salat ebenfalls ablehnen. Die Prägung durch das elterliche Vorbild ist viel stärker als diejenige durch Klassenkameraden, da dieser Einfluss erst später auftritt. Die Geschmacksbildung der Kinder hingegen beginnt bereits vor der Geburt, weil schon das Fruchtwasser je nach der Ernährung der Mutter immer wieder anders schmeckt.

Mehr Informationen finden Sie in den Kapiteln «Vorbilder am Tisch» (S. 65), «Esstheater? Nein danke!» (S. 152).

Meine Kinder haben regelrechten Heisshunger auf Süssigkeiten. Was soll ich tun?

Überprüfen Sie den Menüplan Ihrer Kinder. Die Vermutung liegt nahe, dass ihr Blutzuckerspiegel zu grossen Schwankungen unterworfen ist. Das führt zu Heisshungerattacken auf Süssigkeiten. Bevorzugen Sie Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index, also Vollkornprodukte, Früchte, Gemüse und Milchprodukte. Besonders Lust auf Süssigkeiten haben manchmal auch Kinder, die davon keine oder nur ganz wenig bekommen. Verbieten Sie Süssigkeiten nicht, sie sind nur dann ungesund, wenn sie im Übermass gegessen

werden. Ab und zu eine Reihe Schokolade oder eine Kugel Glace gehört zur Kinderernährung. Verbote reizen dagegen erst recht.

Mehr Informationen finden Sie im Kapitel «Zauberformel glykämischer Index» (S. 139).

Mein Patenkind hat sehr zugenommen und ist schon richtig dick. Soll ich seinen Eltern etwas sagen?

Da viele Eltern das Übergewicht ihrer Kinder verharmlosen, ist es manchmal hilfreich, wenn eine Bemerkung von aussen kommt. Gehen Sie vorsichtig vor, um die Eltern nicht zu kränken. Am besten erzählen Sie von Ihren Beobachtungen. Geben Sie Ich-Botschaften nach dem Motto: «Mir ist aufgefallen, dass ...», «Mein Patenkind hat mir erzählt, sie werde in der Schule wegen ihres Bauches gehänselt.» etc. Greifen Sie keinesfalls die Eltern an, machen Sie keine Vorwürfe. Aber bieten Sie Hilfe an. Zum Beispiel, indem Sie mit dem Kind einmal pro Woche Sport treiben. Dicke Kinder leiden meistens sehr. Wenn Sie Ihrem Patenkind beim Abnehmen helfen, ist es Ihnen danbar.

Mehr Informationen finden Sie im Kapitel «Kampf dem Übergewicht» (S. 167).

Meine zehnjährige Tochter macht bereits zum dritten Mal eine Diät. Dabei ist sie sehr schlank. Was soll ich tun?

Suchen Sie das Gespräch mit ihr. Fragen Sie sie, warum sie die Diät macht. Was gefällt ihr nicht an ihrem Körper? Leben Sie ihr vor, dass man mit seinem Körper zufrieden sein kann. Erklären Sie Ihrer Tochter die Grundlagen einer gesunden Ernährung und kochen Sie normal, aber nicht extra fettreich. Fragen Sie den Kinderarzt um Rat, zusammen können Sie Ihre Tochter eher davon überzeugen, dass sie schlank genug ist. Vielleicht will sie aber auch nur vermehrte Aufmerksamkeit am Esstisch und merkt, dass sie diese mit ihrem Diätverhalten bekommt. Dann sollten Sie ihr diese Zuwendung anders geben, etwa mit einem gemeinsamen Ausflug. Nützt alles nichts, braucht Ihr Kind fachliche Hilfe.

Mehr Informationen finden Sie im Kapitel «Schlank oder schon krank?» (S. 189).

Stichwortverzeichnis

A

Abstillen, vorzeitiges	28
Abwählen	16, 154, 156
ADS/ADHS	207
AFA-Algen	212
Alkohol	32, 93, 158
Allergie	41, 42, 51, 159, 194
– Auslöser	197
– Beikost	56
– Milchpulver	36
– Prophylaxe	53
– Stillen	33
– Vollkornprodukte	45
– Zusatzstoffe	81
Antibiotika (Fleisch)	91, 149
Antikörper (Muttermilch)	25
Antioxidantien	38, 43, 90, 129, 135
Appetitkiller	155
Aromen, künstliche	71, 90
Ascorbinsäure siehe Vitamin C	
Asthma	53, 54, 194
Autoimmunerkrankung	25

B

Beifütterung	20
– Allergie	56
– Einführung	44
– Zeitpunkt	40
Betakarotin	184
Bewegung	145, 168, 170, 174, 176
Bitteres	15, 63, 97
Blutzucker	97, 117, 123, 125, 135, 139, 177
– Frühstück	136
– Konzentration	136

– Schwankungen	17
– Zucker	83
Brei	43
– Zutaten	45
Brot, Mengen	96, 125
Brustkrebs	26
BSE	91, 149
Bulimie	193
Butter	101, 102

C

Chicken Nuggets	121, 123, 124
Cholesterin	99, 100, 101, 149, 182

D

Diabetes	
– Typ I	90, 133, 179
– Typ II	83, 141, 171, 204
Diät	18, 158
Durchfall	185

E

Eier, Mengen	99, 125
Einkauf	61, 82, 88
Eisen	45, 72, 105, 129, 149, 151
– Kinderlebensmittel	81
– Mangel	91, 129, 130, 157
– Muttermilch	45
– Pflanzen	130
– Präparat	45, 150
Eiweiss	32, 55, 93, 98, 99, 100, 123, 134, 149, 150
Ekzem	42, 53

E-Nummern	90, 208
– ADS/ADHS 211	
EPO-Nachtkerzenöl	209
Erbrechen	185
Erkältungen	183
Ernährung	
– einseitige	16
– Fahrplan (Baby)	48
– hypoallergene	53
– während des Stillens	32
Ernährungspyramide	91
Essbrechsucht	159, 189
Essstörung	158, 172, 190
siehe auch Magersucht	
und Essbrechsucht	
– Trotzalter	75
Essverweigerung	159
F	
Familientisch	115
Fast Food	119 , 159
Feingolddiät	208
Fertigprodukte	90, 114, 119
Fett	177
– Kinderlebensmittel	81
– Mengen	101, 125
– Pubertät	123, 126
Fingerfood	51
Fisch, Mengen	99, 125
Fischstäbchen	100 , 123
Fleisch	
– Antibiotika	91, 149
– Breizutat	45
– Eisenlieferant	130
– Hormone	91
– Mengen	99, 125, 149
– Nährstofflieferant	149
Fleischlos essen	148
Fluor	100

Flüssigkeitsmangel	93, 187
– und Leistung	132
Folgenahrung	35
Folsäure	105, 129
Früchte	61, 97
– glykämischer Index	141
– Mengen	97, 125
Fruchtsäfte	47
Frühstück	113, 136 , 144
Frühstückscerealien	137, 139, 140
Fünf Portionen	14, 61, 97, 106,
	113, 141

G

Gemüse	61, 97
– Breizutat	46
– glykämischer Index	141
– Konserven	105
– Mengen	97, 125
– schonend kochen	104
Geschmacksbildung	157, 158
Geschmacksverstärker	93
Geschmacksempfinden	87
– Babys	41
Getränke	93, 133
siehe auch Süssgetränke	
– Baby	46
– kohlen säurehaltige	93
– Mengen	125
Getreide	
– Breizutat	45
– Mengen	95, 96, 125
Glukose	96, 135, 145, 200
Glutenunverträglichkeit	
siehe Zöliakie	
Glykämische Last	141
Glykämischer Index	17, 96, 139
– ADS/ADHS	209
– Schokolade	135
Glykogen	145, 158

Milchprodukte, Mengen	99, 125
Milchpulver	34, 51
– Zubereitung	36
Mischkost, optimierte	91
Mittagstisch	114
Muttermilch	
– als Medikament	25
– Zusammensetzung	24

N

Nährstoffmangel und Allergie	57
Nahrung, Herkunft	88, 112
Nahrungsmittelintoleranz	199
Naschen	91, 103, 178
Neuphobie	62
Neurodermitis	33, 53, 54, 194
Niacin	99, 129
Nitrat	
– Gemüse	98
– Nitritpökelsalz	41, 72
– Trinkwasser	37

O

Obst als Breizutat	46
Öl	177
– Breizutat	46
– kalt gepresstes	102
– Mengen	101, 125
Oligoantigene Ernährung	209, 210
Olivenöl	46, 101
Omega-3-Fettsäuren	100, 149, 209
Osteoporose	98, 182

P

Pflanzeninhaltsstoffe,	
sekundäre	68, 90, 97, 123, 185
Phosphat	99

Phosphatdiät	208
Pizza	123
Polycarbonat	38
Prolaktin	26
Proteine	90, 100, 144, 145
siehe auch Eiweiss	
Pubertät	112, 126, 157, 170
Purine	99

Q

Quark	99
-------------	----

R

Rapsöl	46, 101
Rauchen und Stillen	32
Reis, Mengen	96, 125
Ritalin	207, 208

S

Säfte, frisch gepresste	15, 98
Salat	61, 71, 97
– Mengen	97, 125
– Sauce	155
– vorgewaschene	14
Sättigungsgefühl	17, 65, 103, 117,
168, 177, 178, 191	
Säuglingsanfangsnahrung	35
Saures	15, 97
Schadstoffe	
– ADS/ADHS	209
– in der Muttermilch	27
Schafmilch	56
Schnäderfrässigkeit	14, 25, 143
Schnupfen	183
Schock, anaphylaktischer	199, 195
Schokolade	18, 135
Seele und Essen	66, 134

Selen und Abwehr	184
Serotonin	83, 134
Sinne, essen mit allen fünf	61, 67
Snacken	103, 117, 178
siehe auch Naschen	
Softgetränke	133
siehe auch Süssgetränke	
Sojamilch	56
Sport	103, 126, 168, 170
siehe auch Bewegung	
Sprachentwicklung	25
Stillberatung	28, 30
Stillen	26
Studien	47
Sucralose	86
Süsses	15, 63, 83
Süssgetränke	84, 91, 117, 133, 168, 169, 174
Süssigkeiten	17, 168, 174, 177, 178
– als Belohnung	66, 87, 191
– Heisshunger	17
– Mengen	103, 125
Süssstoffe, künstliche	84
Symptome	
– Allergie	195
– Anorexie	192
– Diabetes	201
T	
Teigwaren, Mengen	125
Tiefkühlgemüse	14
Tischsitten	61, 72 , 160
Transfettsäuren	101, 102 , 124
Trinken	61, 92 , 113, 132 , 138
– Mengen	93, 133
Trotzalter	60, 75
Tryptophan	134
TV	117 , 169, 174, 176

U	
Übergewicht	18, 88, 103, 117, 128, 133, 153, 159, 167
– glykämischer Index	141
– Softgetränke	91
Überzuckerung siehe Hyperglykämie	
Untergewicht	159
Unterzuckerung siehe Hypoglykämie	
Unverträglichkeit	159

V	
Vegetarisch essen	148
Vitamin A	104
– Abwehr	184
Vitamin B1	99, 100, 128
Vitamin B12	99, 100, 129, 149, 151
– Mangel	91
Vitamin B2	98, 129
Vitamin B6	129
Vitamin C	46, 103, 104, 129, 130, 134, 151
– Abwehr	184
– Eisenaufnahme	130
Vitamin D	35, 50, 100
Vitamin E	82, 129
– Abwehr	184
Vitamine	134
– Abwehr	183
– Leistungsfähigkeit	128
– Verlust beim Kochen	104
Vollkornbrot	139, 141
Vollkornprodukte	96, 142
Vorbildfunktion	
der Eltern	17, 65 , 153, 156

W	
Wachstumsphasen	173
Werbung	77 , 112, 118
Wochenmenüplan	146

– Beispiel.....	107
Wurstwaren	72, 100

X

X-Beine	170, 171
---------------	----------

Z

Zahnentwicklung	51, 71
Ziegenmilch	56
Zink	45, 98, 100, 131, 149
– Abwehr.....	184
Znüni	138, 144
Zöliakie	205
Zucker	41, 83, 177
– Kinderlebensmittel	81
– Mengen	88, 103, 125
Zuckeraustauschstoffe	84, 186
Zuckerkrankheit siehe Diabetes	
Zusatzpräparate	15, 105
– vegetarische Ernährung	151
Zusatzstoffe	81
siehe auch E-Nummern	