

Das Ketchup-Rezept finden Sie auf S. 171.

aus: Gätjen, Nur Nudeln!? Kinder lernen essen (ISBN 9783432121949) © 2026 TRIAS Verlag

9 **Essen und Ernährung – ein Lernprozess**

10 **Essen zwischen Entwicklung, Familie und Lebensgeschichte**
10 Kindliche Entwicklung
11 Essen und Trinken
12 Ein Familienesszimmer entsteht
14 Reale und virtuelle Tischgäste

16 **Vom Essenlernen zur Tischgemeinschaft**
17 Gegebene Einflussfaktoren
22 Gestaltbare Einflussfaktoren
34 Essen ist an Mahlzeiten gebunden
36 Nicht jede Mahlzeit muss alles können

37 **Vollwert-Ernährung**
38 Einfach portionieren – mit der Hand!
38 Die Lebensmittelgruppen

41 **Aus der Praxis für die Praxis**
42 Die Ess-lern-Geschichte begleiten

45 **Ernährung in der Schwangerschaft (intrauterin)**

57 **Ernährung im ersten Lebenshalbjahr (0–6 Monate)**

79 **Ernährung im zweiten Lebenshalbjahr (7–12 Monate)**

103 **Ernährung im dritten Lebenshalbjahr (12–18 Monate)**

125 **Ernährung zwischen anderthalb und drei Jahren (18–36 Monate)**

145 **Ernährung ab drei Jahren**

174 Danksagung
174 Stichwortverzeichnis

aus: Gätjen, Nur Nudeln!? Kinder lernen essen (ISBN 9783432121949) © 2026 TRIAS Verlag