

**EINLEITUNG** **10**

**Kapitel eins**

**WEG MIT DEM STRESS AM ESSTISCH ...** **15**

... und her mit der Mahlzeit! **17**

Rezepte **23**

**Kapitel zwei**

**DIE ELTERN ALS GASTGEBER** **33**

Die drei Kompetenzen der Kinder **35**

Werte, die mit am Familientisch sitzen **39**

Gute Mahlzeiten: Synthese von Lust und Bedürfnis **43**

Kinder sind kompetent, aber nicht erfahren **46**

Das Kind als Teil der Gemeinschaft **50**

Rezepte **53**

**Kapitel drei**

**GEMEINSAM ESSEN:**

**DAS SALZ IN DER SUPPE GUTER BEZIEHUNGEN** **63**

Was ist gutes Essen? **64**

Kinder lieben Einkaufengehen **70**

Essen ist Liebe	73
Eine der wichtigsten Zutaten: Zeit	75
Die Küche als Herz des Hauses	77
Kinder in die Küche!	85
Essen in Kita und Schule	93
Fast Food & Junkfood	97
Rezepte	103
<b>Kapitel vier</b>	
<b>TISCHMANIEREN</b>	<b>113</b>
Was sind gute Manieren?	114
Tischmanieren für Eltern	125
Die Kultur der Familie	126
Die Familie im Restaurant	130
Rezepte	135
<b>Kapitel fünf</b>	
<b>KONFLIKTE RUND UM DEN ESSTISCH</b>	<b>145</b>
Der Familientisch als Lebensschule	148
Worte, die den Appetit verderben	152
Wählerisch ... oder geschmackssicher?	157
Mein Kind will jeden Tag Spaghetti essen	175

Hilfe, mein Kind isst nichts!	<b>181</b>
Mein Kind will kein Gemüse essen	<b>189</b>
Immer das Gezanke der Kinder am Tisch	<b>193</b>
Teenager am Tisch	<b>201</b>
Hilfe, mein Kind ist zu dick!	<b>208</b>
Wenn Eltern nicht einer Meinung sind	<b>218</b>
Rezepte	<b>221</b>
<b>NACHWORT</b>	<b>231</b>
<b>ANMERKUNGEN</b>	<b>233</b>
<b>BÜCHER &amp; DVDS</b>	<b>235</b>
<b>LINKS</b>	<b>238</b>
<b>ÜBER JESPER JUUL</b>	<b>239</b>
<b>ÜBER FAMILYLAB</b>	<b>240</b>



Alle Rezepte stammen von Karolina Sparring und sind, wenn nicht anders angegeben, für vier Personen berechnet.