

**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!	181
Mein Kind will kein Gemüse essen	189
Immer das Gezanke der Kinder am Tisch	193
Teenager am Tisch	201
Hilfe, mein Kind ist zu dick!	208
Wenn Eltern nicht einer Meinung sind	218
Rezepte	221
<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.