

9 **Essen und Ernährung –
nicht unbedingt identisch**10 **Was ist gut für unsere Kinder?**10 Wie sich der Nährstoffbedarf im
Wachstum ändert12 Gut für uns und den Planeten: saisonal,
regional, biologisch13 Tierisch lecker, vegetarisch oder vegan
essen – geht das?17 **Welche Bedeutung haben
Nährstoffe überhaupt?**

18 Nährstoffe als Schutzschild

19 Wie viele Nährstoffe braucht mein Kind?

19 Symptome bei Nährstoffmangel

21 Spezialfall chronisch krankes Kind

22 Nahrungsmittelallergien und
-unverträglichkeiten25 Das Mikrobiom – wichtig für die
Nährstoffaufnahme28 **Ist Nahrungsergänzung bei
Kindern nötig?**28 Kann man beim Essen auch zu viele
Nährstoffe aufnehmen?29 Nahrungsergänzungsmittel: Wann sind
sie sinnvoll?31 Prinzip »Gießkanne« oder
Einzelsupplementation?31 Die Reise der Nährstoffe durch den
Körper33 Tipps und Tricks für eine bessere
Nährstoffaufnahme39 **Das ABC der Nährstoffe**40 **Von Vitaminen bis Fettsäuren:**
die wichtigsten Mikronährstoffe40 **Vitamin A (Retinol):** essenziell für die
Sehkraft Ihres Kindes42 **Vitamin B₁ (Thiamin):** essenziell für das
Nervensystem Ihres Kindes44 **Vitamin B₂ (Riboflavin):** hilft beim
Zellwachstum und Stoffwechsel46 **Vitamin B₃ (Niacin):** für Energiestoff-
wechsel und Zellteilung

47	Vitamin B₆ (Pyridoxin): für Gehirn und Stimmung	5
49	Vitamin B₇ (Biotin): für Wachstum und gesunde Haut	
50	Vitamin B₉ (Folsäure): essenziell für unser Nervensystem	
52	Vitamin B₁₂ (Cobalamin): für Blutbildung und Nerven	
54	Vitamin C: essenziell für ein starkes Immunsystem	
56	Vitamin D: für starke Knochen und gesunde Zähne	
58	Vitamine K₁ und K₂: entscheidend für die Blutgerinnung	
59	Calcium: der Schlüssel zu starken Knochen und Zähnen	
62	Eisen: für Blutbildung und Sauerstoffversorgung	
64	Jod: essenziell für Schilddrüse und geistige Entwicklung	
67	Magnesium: wichtig für Muskel- und Nervenfunktion	
68	Omega-3-Fettsäuren: für Gehirn und Konzentration	
72	Selen: wichtig für Zellschutz und die Schilddrüsenfunktion	
74	Zink: fördert die Wundheilung und stärkt das Immunsystem	
79	Praktische Küchen-Tipps und Rezepte	
80	Tipps, Tricks und Must-haves im Küchenalltag	
80	So bleiben die Nährstoffe in den Vorräten erhalten	
82	Kindern gutes Essen schmackhaft machen	
84	Rezepte für leckere Nährstofflieferanten	
132	Referenzwerte gemäß der Empfehlungen der DGE	
136	Verwendete Literatur	
138	Rezept- und Zutatenverzeichnis	
139	Stichwortverzeichnis	
141	Empfehlungen der Autorinnen	