6 Vorwort

10 Ernährungsinfos für Überflieger
11 Die Schlicht-aber-wirksam-Methode
12 Die Kombi-Methode
13 Die Neugier-Methode

14 Wenn Ihr Kind in einer Institution versorgt wird
16 Kochkunst im Kindergarten
22 Grundschule: lernen, leben, Mittagessen
28 Modelle, die Schule machen

32 Wenn Sie selbst eine Außer-Haus-Verpflegung organisieren müssen
34 Arbeitsplatz mit Familienanschluss
39 Kantinen-Essen: Top oder Flop?
42 Mütter helfen Müttern
47 Das Essen kommt ins Haus
50 Selbst ist das Kind

57 Was hilft zuhause im Alltag?
58 Ohne Planung geht es nicht
58 Vorratshaltung
60 Der Einkauf
64 Vorbereitung ist die halbe Mahlzeit

68 Frühstück: 30 Minuten, die sich lohnen
70 Ernährung ist keine brotlose Kunst
73 Lob der Tiefkühlkost
79 Wenn’s wirklich schnell gehen muss
84 Manchmal geht es langsam schneller
86 Roh macht froh
90 Keine Angst vor kalter Küche
92 Gesund durch die Woche

94 **Rezepte**
96 Hinweise zu den Rezepten
98 Löffelmaße
100 Rezepte im Überblick

102 **Kalte Küche**
102 Müsli
104 Brot
110 Salat und Rohkost

140 **Warme Küche**

140 Suppen und Eintöpfe

154 Aufläufe

160 Gemüse

172 Kartoffeln

179 Nudeln, Reis und Co.

194 Überbackene Toasts

197 Eier, Fisch und Fleisch

207 **Desserts**

211 **Anhang**

212 Obst à la Saison

213 Gemüse à la Saison

214 Die aid-Ernährungspyramide

215 Rezeptregister

220 Verbraucherzentralen

222 Impressum