

# Inhalt

Einleitung .....	8
<b>1 Psychologie .....</b>	<b>10</b>
1.1 Vertrauen und Vorbilder .....	10
1.2 Interview mit Katrin Junge, Life-Coach .....	20
1.3 Die Ge <sup>3</sup> hzeit-Formel für Kinder .....	29
1.4 Interview mit Maria Horn, Kinder-Jugend-Eltern- und Familiencoach mit Praxis in Hannover .....	39
<b>2 Bewegung .....</b>	<b>52</b>
2.1 Medizinischer Stellenwert von Sport und Bewegung im Kindesalter, Dr. med. Corinna Abrolat .....	52
2.2 So war es bei mir... Nico Kurpries .....	56
2.3 Legen wir los! .....	57
2.4 Bewegungsempfehlungen des Bundesministeriums für gesundheitliche Aufklärung .....	58
2.5 Der kindliche Bewegungsdrang .....	59
2.6 Unbekanten Ursachen von Übergewicht auf der Spur – Teil 1 – die Epigentik .....	62
2.7 Bewegung kann „Wunder“ bewirken .....	64
2.8 Casper .....	65
2.9 Rieke .....	67
2.10 Unterstützung .....	69
2.11 Früh übt sich .....	71
2.12 Interview mit „Team mamico“: Melanie Goldbeck und Kathrin Traullé .....	72
2.13 Lernen und Bewegung .....	79
2.14 Interview mit Horst Lutz zu Life Kinetik® .....	81
2.15 Das Life-Kinetik®-Programm für zu Hause .....	88
2.16 In der Ruhe liegt die Kraft .....	93
2.17 Interview mit Franziska Maria Sirignano .....	96
2.18 Die Qual der Wahl – welche Sportart für mein Kind? .....	107
2.19 So behält Ihr Kind die Lust an der Bewegung .....	109
2.20 Verein, ja oder nein? .....	111
2.21 Die beliebtesten Sportarten .....	114
2.22 Mannschaftssport vs. Individualsport .....	119

<b>3 Ernährung</b>	<b>120</b>
3.1 Essen ist Liebe	121
3.2 Ein Gespräch mit Sabrina Maaßen, Therapeutin am Adipositaszentrum in Passau	124
3.3 Essen ist Kultur	127
3.4 Wir haben Hunger, Hunger, Hunger...	128
3.5 Ernährungsmedizinerin Dr. Jessica Männel klärt auf!	129
3.6 Die ersten 1.000 Tage	132
3.7 Geschmack entsteht im Bauch	132
3.8 Nicht für zwei essen	132
3.9 Von Evolution und Selbstregulation	134
3.10 Was das Kind nicht kennt, isst es nicht	135
3.11 Und täglich grüßt der Teller Nudeln	138
3.12 Interview mit Dr. Alexa Iwan, der bekannten Moderatorin zahlreicher TV-Formate	139
3.13 Essalltag im Wandel	149
3.14 Mahlzeit = Familienzeit	151
3.15 Zu Tisch, bitte...	152
3.16 Eltern als Gastgeber	155
3.17 Süße Seelentröster	158
3.18 Geschmack als Leitmotiv	161
3.19 Leben im Schlaraffenland – zwischen Smartphone, Snacks und (zu wenig) Sport	162
3.20 Mahlzeit = medienfreie Zeit	163
3.21 Was auf den Teller gehört	165
3.22 Getränke	167
3.23 Obst und Gemüse	168
3.24 Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchte	170
3.25 Milch und Milchprodukte	172
3.26 Fleisch, Fisch, Eier	173
3.27 Ernährungsmedizinerin Dr. Jessica Männel klärt auf!	175
3.28 Vegane und vegetarische Ernährung für Kinder?	180
3.29 Streich-, Backfett und Öl	182
3.30 Süßigkeiten	182
3.31 Kinderlebensmittel	183
3.32 Mahlzeitenverteilung im Tagesverlauf	185
3.33 Knigge für Eltern/Erziehungsberechtigte	186
3.34 Ernährungsmedizinerin Dr. Jessica Männel klärt auf!	188

3.35	Rezepte .....	199
3.36	Kinder .....	212
3.37	100 Tipps kompakt .....	213
<b>Anhang</b>	.....	<b>224</b>
1	Literaturverzeichnis .....	224
2	Buchempfehlung .....	234
3	Die Autoren .....	235
4	Danke .....	241
5	Bildnachweis .....	242