

Pascale Anja Barmet

# Ja, diese Suppe ess ich gern!

Chinesische Ernährungslehre für Kinder

**orell füssli** Verlag AG

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Dank</b> .....	12
<b>Ein Kind erblickt das Licht der Welt</b> .....	13
<b>Eine kleine Essgeschichte</b> .....	15
<b>Was ist Chinesische Medizin?</b> .....	18
Was ist an der Chinesischen Medizin so besonders? .....	19
Funktioniert Chinesische Medizin auch in der westlichen Welt? .....	19
Was stimmt an unserer westlichen Medizin nicht? .....	20
Warum ist die Chinesische Medizin auch zur Behandlung von Kindern geeignet? .....	20
<b>Die chinesische Ernährungslehre</b> .....	22
Yin und Yang .....	23
Die thermische Wirkung der Nahrungsmittel .....	24
Das Qi .....	25
Das Geheimnis des Magenfeuers .....	25
Die fünf Elemente .....	27
<b>Falsche Ernährung als Hauptursache von Kinderkrankheiten</b> .....	28
<b>Ihr Kind weiss, was es braucht</b> .....	32
Von Wurzeln und Flügeln .....	33
Der Hunger nach Liebe .....	34

<b>Wundertrank Muttermilch</b> .....	35
Ernährung in der Stillzeit .....	36
Welcher Tee zu welcher Zeit? .....	41
Was tun, wenn zu wenig Milch da ist? .....	43
Was tun, wenn zu viel Milch da ist? .....	45
Flaschennahrung .....	46
Was tun bei Koliken? .....	46
Tipps: So fängt das Leben gut an .....	47
Stillen und arbeiten .....	49
<b>Beikost – eine heikle Angelegenheit</b> .....	50
Was ist als Beikost geeignet? .....	52
Gemüse, die sich eignen .....	54
Eignet sich Fleisch als Beikost? .....	57
Was Säuglinge im ersten Lebensjahr nicht essen sollen . . . .	58
Einige Märchen um die Beikost .....	59
Genügend Schlaf und Bewegung .....	62
<b>Hilfe, mein Kind will nicht essen</b> .....	63
Gibt es überhaupt ein Kind, das tatsächlich gut isst? .....	63
Aus dem Essen keine Staatsaffäre machen .....	64
Was ist gesundes Essen? .....	66
Wie viel muss ein Kind essen? .....	67
Warum wollen Kinder kein Gemüse essen? .....	68
Wieso mögen Kinder extrem Süßes und Salziges? .....	69
Warum will mein Kind nichts Neues probieren? .....	70
Zum Essen motivieren, aber niemals zwingen .....	71
<b>Vegetarisch oder Mischkost?</b> .....	72
Mehr Fleisch, weniger Wurst .....	73
Kann ich mein Kind vegetarisch ernähren? .....	74
Milch und Milchprodukte .....	76

<b>Getränke</b> .....	78
Geeignete Getränke .....	78
Ungeeignete Getränke .....	79
Süsstoff statt Zucker? .....	80
<b>Wichtige Zwischenmahlzeiten</b> .....	81
Geeignete Zwischenmahlzeiten .....	81
Ungeeignete Zwischenmahlzeiten .....	82
Süssigkeiten .....	82
<b>Kinder in der Küche</b> .....	83
Was eignet sich zum Kochen mit Kindern? .....	84
Der Einkauf – ein Lernpfad durch die gesunde Ernährung ..	86
<b>Was die Industrie unseren Kindern auftischt</b> .....	88
Was sind Kinderlebensmittel? .....	88
Was wirklich drin ist .....	89
Schädliche Zusatzstoffe .....	91
Natürliche «Kindersnacks» .....	91
<b>Richtige Ernährung bei Kinderleiden</b> .....	93
Rechtzeitig behandeln .....	93
Windeldermatitis .....	94
Ohrinfektion .....	95
Husten und Erkältung .....	96
Durchfall und Erbrechen .....	98
Chronische Kinderleiden .....	99
<b>Die Heilkraft der altchinesischen Ernährungslehre</b> .....	103
<b>Kinder heute:</b>	
<b>Die neue Generation XXL</b> .....	109
Übergewicht aus chinesischer Sicht .....	109
Übergewicht als gesellschaftliches Problem .....	110

Unsere Kinder, die zukünftigen Patienten unserer Gesellschaft . . . . .	112
Wird Übergewicht vererbt? . . . . .	113
Ist mein Kind übergewichtig? . . . . .	115
Bewegung tut not . . . . .	117
Was hilft Kindern bei Übergewicht? . . . . .	118
Damit es erst gar nicht zu Übergewicht kommt . . . . .	122
Der schwierige Umgang mit dem Überfluss . . . . .	123
<b>Essstörungen</b> . . . . .	125
Essstörungen, was steckt dahinter? . . . . .	126
Welche Essstörungen gibt es? . . . . .	127
Können Eltern eine Essstörung verhindern? . . . . .	131
<b>Geniesser leben besser</b> . . . . .	133
Genuss als Schlüssel zur Veränderung . . . . .	134
Der Einfluss von Emotionen auf das Essverhalten . . . . .	135
Wie können Kinder ein genussvolles Ernährungsverhalten lernen? . . . . .	136
<b>Häufige Fragen</b> . . . . .	138
<b>Nachwort</b> . . . . .	144
<b>Anhang</b> . . . . .	146
Tee ist nicht gleich Tee! . . . . .	146
Ingwertee . . . . .	147
Warmes Frühstück . . . . .	148
Klare Kraftbrühe . . . . .	150
Nahrungsmitteltabelle . . . . .	151
Literatur . . . . .	157