

Jesper Juul

Was gibt's heute?

Gemeinsam essen macht Familie stark

Aus dem Dänischen
von Dagmar Mißfeldt

BELTZ

Inhalt

Einleitung	7
 1. Kapitel	
Weg mit dem Stress am Esstisch	10
... und her mit der Mahlzeit!	11
 2. Kapitel	
Die Rolle des Gastgebers	16
Werte	18
Lust und Bedürfnis	22
Kompetenz und Erfahrung	24
Die Gemeinschaft	26
 3. Kapitel	
Das Essen	28
Was ist gutes Essen?	29
Zeit	34
In der Küche	35
Kinder in der Küche	40
Fastfood & Junkfood	44
 4. Kapitel	
Tischmanieren	48
Tischmanieren für Eltern	56
Die Kultur der Familie	57
Die Familie im Restaurant	59

5. Kapitel

Konflikte und Probleme	63
Einleitung	63
Kluge Worte bei jeder Mahlzeit	68
Wenn Kinder wählerisch sind	72
Mein Kind will jeden Tag das Gleiche essen	86
Hilfe! Mein Kind isst nichts	91
Mein Kind will kein Gemüse essen	98
Die Kinder zanken sich immer am Tisch	101
Teenager am Tisch	106
Hilfe! Mein Kind ist zu dick	110
Wenn Eltern nicht einer Meinung sind	117
 Bücher und DVDs von Jesper Juul	 120
familylab – die Familienwerkstatt	123
Über den Autor	126