

- 6 Einige Worte zuvor
- 7 **Das Gehirn – was es braucht und was es bekommt**
- 8 Bedeutung einzelner Nährstoffe für die Gehirnentwicklung
- 14 Und wie sieht die Ernährung unserer Kinder aus?

- 24 **Für das Gehirn nur das Beste**
- 25 **Das gibt dem Gehirn die notwendige Power**
- 25 Kraftstoff Kohlenhydrate
- 32 »Nachrichtenkurier« Aminosäuren
- 39 Schmiermittel Fette
- 43 Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente – Garanten für die Intelligenz
- 56 **Kurbeln Sie Konzentration und Gedächtnis an**
- 32 Mit dem richtigen Getränk zum Schulerfolg
- 59 Gemüse und Obst – noch viel wertvoller als vermutet
- 68 **Vegetarismus – ein Problem?**



Welche Nährstoffe sind besonders wichtig für unser Gehirn? Mit der richtigen Ernährung ist Ihr Kind gut gewappnet für den Schulalltag.



Schlaufuchs-Tipp

Der Schlaufuchs begegnet Ihnen im ganzen Buch. Hier finden Sie viele praktische Tipps, wie sich die gesunde Ernährung im Alltag ganz einfach umsetzen lässt.



So wird lernen erfolgreich

- 83 Die beste Prüfungsvorbereitung
- 86 Fünf Do's: Tipps für den optimalen Lernerfolg
- 87 Was sollte man besser bleiben lassen

SPECIALS

- 36 Wofür die Aminosäuren gebraucht werden
- 54 Keine Schadstoffe fürs Gehirn!
- 60 Oft gefragt
- 66 Entkommen Sie der Süßigkeitenfalle
- 70 Top 10 Brainfood-Lebensmittel – das sollten Sie immer zu Hause haben
- 89 Oft gefragt

- 72 Wege für einen Vorsprung für Ihr Kind
- 73 Aufs richtige Timing kommt es an
- 76 Bringen Sie die Gehirnzellen in Schwung!
- 83 Richtig essen für den Lernerfolg
- 92 Ihr Fahrplan zum Lernerfolg
- 93 Das Ernährungsprotokoll
- 102 Kindern gesundes Essen schmackhaft machen
- 102 Gesundes Essen als spannendes Event mit Spaßfaktor
- 103 So wird Essen zum Erlebnis
- 106 Top-Küchentipps – damit die Nährstoffe nicht verloren gehen
- 108 Ran an die Rezepte
- 109 Frühstücksideen für den guten Start in den Tag
- 114 Pausensnacks, die munter machen
- 122 Gemüsiges für schlaue Köpfe
- 125 Besonders eiweißreich für den Turbogang
- 142 Kohlenhydratreiche Mahlzeiten – Kraft für den Grips
- 150 Süßes für fleißige Kids
- 154 Register
- 155 Rezeptregister