

Inhaltsverzeichnis

1	Abenteuer „Essen lernen“: Drei Ernährungsphasen in zwei Lebensjahren	1	Breie aus Gemüse, Fleisch, Früchten und Getreide	22
	Muttermilch: Der beste Start ins Leben	1	Mahlzeiten sind Bausteine der Ernährung	24
	Die Stillphase geht zu Ende	2	Abwechslung und die Prägung des Geschmacks	24
	Essen vom Familientisch	3	Mamas Küche oder Fertigbrei	25
	Essen ist mehr als Nahrung	3	Viele Zutaten verderben den Brei	25
2	Still- und Trinkphase; 1.–6. Monat	5	Selbst zubereitete Breie für den Alltag	26
	Breast is best	5	Fingerfood	27
	Stillen ist mehr als Muttermilch	5	Adaptierte Familienkost	28
3	Erste Mahlzeiten fürs Baby; 7.–12. Monat	5.5	Zähne	29
	7.–12. Monat	7	„Alternative“ Beikost	29
3.1	Die Milch-B(r)eikost-Phase beginnt	7	Geeignete Getränke	31
3.2	Zeit für den ersten Brei	8	Becher statt Flasche	32
	Brei in den ersten Lebensmonaten schadet dem Baby	10	3.6 Verbotene Lebensmittel im ersten Lebensjahr	33
	Das Baby zeigt: Ich bin bereit für den ersten Brei	10	Kalt gepresste Öle – noch nichts fürs Baby	34
	Mal mehr, mal weniger	11	3.7 Essen für Körper und Seele	34
	Späte Esser	12	Babys sind kompetent	36
3.3	Muttermilch: Das wichtigste Nahrungsmittel im ganzen ersten Lebensjahr	14	„Selber essen“	36
	Original versus Kopie	14	4 Rezepte für kleine Esser vom 7.–12. Monat	39
	Muttermilch gibt dem Kind Energie und Geborgenheit	14	4.1 Breirezepte	39
3.4	Nahrungsaufbau – die ersten Breie	15	Hochwertige Öle	39
	Karotten, Kartoffeln oder Bananen	16	Eisenaufnahme aus Gemüse	40
	Viel Geduld in den ersten Breiwochen	18	Tiefgekühlter Breivorrat	41
	Brei ergänzt die Muttermilch – nicht umgekehrt	19	Schonende Zubereitung	42
	Kleine Breimengen in der ersten Zeit Die zweite, dritte und vierte Mahlzeit bei Tisch	19 21	4.2 Fingerfood	43
			4.3 Knabberereien und Zwischenmahlzeiten	43
			5 Übergang zur Familienkost – das 2. Lebensjahr	45
			5.1 Der Essalltag eines Kleinkindes	45
			Der Speisezettel	45
			Kuhmilch in Maßen	47
			Kindernahrungsmittel	48
			Individuelle Essensmengen	49

VIII Inhaltsverzeichnis

5.2	Das gestillte Kleinkind	50		Keine zusätzlich verbotenen Lebensmittel	76
	Muttermilch bleibt wertvoll	50		Wiedereinführen von Speisen	77
	Abstillen	51		Zöliakie	77
5.3	Die Psyche isst mit	52	7.7		
	Gesunde und ungesunde, geliebte und ungeliebte Nahrungsmittel	53	8	Ernährungslehre für Kleinkinder	81
	Das Recht des Kindes auf seinen Hunger	54	8.1	Nahrungsbestandteile und ihre Funktion	82
	Wenn Essen zum K(r)ampf wird	55		Kohlenhydrate und Ballaststoffe ...	83
	Spaß im Essalltag	57		Protein	84
				Fett	85
6	Familienrezepte und ihre Anpassung für kleine Esser	59		Von guten und schlechten Fetten ...	86
				Vitamine	87
7	Besondere Situationen und Probleme mit kleinen Essern ...	63		Mineralstoffe und Spurenelemente ..	88
7.1	Mit Baby unterwegs	63		Die Angst vor Eisenmangel	88
7.2	Krankes Kind	64		Konkurrenz der Nährstoffe	88
7.3	Durchfall, Erbrechen und Verstopfung	64		Sekundäre Pflanzenstoffe – neu entdeckte Kraftpakete in Gemüse und Obst	89
	Durchfall und Erbrechen	64	8.2	Flüssigkeit	90
	Verstopfung	67	8.3	Die Ernährungspyramide	91
7.4	Wählerische Esser	67		Fünf am Tag: Gesunde Ernährung für Babys, Kleinkinder und die ganze Familie	92
7.5	Zu dick oder zu dünn?	68		Genussvolle Mahlzeiten im Alltag ..	93
	„Spätesser“ und „Wenigesser“	69			
	Dicke Kinder	71		Anhang	95
7.6	Allergien: Neurodermitis, Heuschnupfen und Asthma	73		Vitamine: Funktionen und Bedarf	95
	Allergiesymptome	73		Mineralstoffe und Spurenelemente: Funktionen und Bedarf	97
	Allergien vorbeugen	74		Infos, Bücher und Homepages	99
	Die erste feste Mahlzeit wenn das Baby bereit dafür ist	75			
	Vorsichtiger Breistart	76		Register	101