

Inhaltsverzeichnis

Die Geschichte vom Suppen-Kaspar	9
Er ißt so gut wie nichts	14
Stillen oder Die Natur zeigt, wo es langgeht	17
Und er schreit doch!	21
Blähende Speisen der Mutter?	22
Wie lange sollte das Kind gestillt werden?	23
Das Leben mit einem Neugeborenen	26
Ich kann nicht stillen, was nun?	28
Milch-Imitate oder Food-Design fürs Baby	32
Ersatznahrung fürs Kind oder wie geb ich's meinem Kinde?	34
Und noch ein Frischkornkind	41
Wie kocht man Haferschleim?	42
Ein Blick hinter die Kulissen	47
Die Verunsicherer und Angstmacher vom Dienst	51
Vogelfutter fürs Kind	55
Prof. Pudel, die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) oder	
Das große Wischiwaschi	63
Was Eltern so erleben oder Jens Thilo – ein Vollwertkind	72
Vollwertkost – was ist das?	77
Vollwertkost einfach und gut = einfach gut	82
Der erste Brei	84
Notruf	91
Toleranz will gelernt sein oder Fanatismus schadet nur	93
Früh übt sich	94
Das Pausenbrot	97
Leckere Brotaufstriche	102
Guter Geschmack will erlernt sein – Brotbacken auch	107
Der Doktor hat das letzte Wort – Interview mit Dr. M. O. Bruker	113
Die Ordnung unserer Nahrung	120
Biologieunterricht zu Hause	122
Noch ein Wort zur Frischkost	122