

# Inhalt

Vorwort	7	<b>Beikost</b>	
		GANZ ENTSpanNT	<b>25</b>
<b>Mit Milch</b>			
GEHT ES LOS	9	<b>Beikostreife</b>	
Der sanfte Übergang		Ist mein Kind bereit für andere Nahrung?	26
Dein Baby nach der Geburt	10	<b>Babygeleitete Beikost ...</b>	
		... und Beikost nach Bedarf	28
<b>Ernährung mit Muttermilch</b>			
Warum Stillen für dein Baby wichtig ist	12	<b>Was heißt das eigentlich?</b>	
		Breifrei und Baby-Led Weaning	30
<b>Stillen will gelernt sein</b>	14	<b>Essen am Familientisch</b>	
... aber Übung macht die Meisterin!		Entspannung entsteht, wenn alle zufrieden das Gleiche essen	32
<b>Formulanahrung</b>			
Wie du dein Baby mit der Flasche gut ernährst	16	<b>Beikost weltweit</b>	
		Was wissen wir aus anderen Ländern?	34
<b>Wachsen und Gedeihen</b>			
So stellst du eine gesunde Entwicklung sicher	18	<b>Der Brei-Fahrplan</b>	
		Warum er nicht sinnvoll sein kann	36
<b>Kindliche Entwicklung</b>			
Jedes Baby entwickelt sich einzigartig	20	<b>Dein Kind is(s)t einzigartig!</b>	
		Beziehe seine Individualität mit ein	38
<b>Wie geht es weiter?</b>			
Empfehlungen für das zweite Halbjahr	22	<b>Gemeinsame Mahlzeiten</b>	
		Essen ist auch Gemeinschaft, Entspannen und Genießen	40

<b>Flüssigkeitsbedarf</b>	<b>Kleinkind</b>
Was ändert sich mit der Beikosteinführung?	ÜBERGANG ZUR FAMILIENKOST 61
<b>Allergien</b>	<b>Dein Kleinkind</b>
Was man darüber wissen muss und wie man ihnen vorbeugen kann	Veränderungen im zweiten Lebensjahr 62
<b>Baby, bist du satt?</b>	<b>Wählerisches Essen</b>
Wie du die Signale deines Babys richtig deutest	Was, wenn mein Kind mäkelig is(s)t? 64
<b>Kochen ganz praktisch</b>	<b>Unterwegs mit Kind</b>
Tipps für einen entspannten Kochalltag	Brotboxen und gesunde Snacks für zwischendurch 66
<b>Meal Prep und Einfrieren</b>	<b>Familiengerichte</b>
Aus eins mach zwei, drei oder vier!	FÜR BREI- UND BREIFREI-BABY 69
<b>Oft gefragt</b>	<b>Breifrei</b>
Ängste, die Eltern umtreiben	REZEPTE FÜR BREIFREI-BABYS 121
<b>Vorräte und bewährte Lebensmittel</b>	<b>Brei</b>
Kaufe bunt, saisonal und regional	REZEPTE FÜR BREI-BABYS 145
<b>Ungeeignete Lebensmittel</b>	<b>Snacks</b>
Worauf du in der Babyküche besser verzichtest	REZEPTE FÜR ZWISCHENDURCH 157
<b>Oft gefragt</b>	<b>Kleinkind</b>
Was Eltern wissen wollen	REZEPTE FÜR S ZWEITE JAHR 173
	Glossar 196
	Register 198
	Impressum 206