

Inhalt

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

Flüssigkeitsbedarf Was ändert sich mit der Beikosteinführung?	42
Allergien Was man darüber wissen muss und wie man ihnen vorbeugen kann	45
Baby, bist du satt? Wie du die Signale deines Babys richtig deutest	47
Kochen ganz praktisch Tipps für einen entspannten Kochalltag	48
Meal Prep und Einfrieren Aus eins mach zwei, drei oder vier!	50
Oft gefragt Ängste, die Eltern umtreiben	52
Vorräte und bewährte Lebensmittel Kaufe bunt, saisonal und regional	53
Ungeeignete Lebensmittel Worauf du in der Babyküche besser verzichst	56
Oft gefragt Was Eltern wissen wollen	58

Kleinkind

ÜBERGANG ZUR FAMILIENKOST 61

Dein Kleinkind

Veränderungen im zweiten Lebensjahr 62

Wählerisches Essen

Was, wenn mein Kind mäkelig is(s)t? 64

Unterwegs mit Kind

Brotboxen und gesunde Snacks
für zwischendurch 66

Familiengerichte

FÜR BREI- UND BREIFREI-BABY 69

Breifrei

REZEPTE FÜR BREIFREI-BABYS 121

Brei

REZEPTE FÜR BREI-BABYS 145

Snacks

REZEPTE FÜR ZWISCHENDURCH 157

Kleinkind

REZEPTE FÜR'S ZWEITE JAHR 173

Glossar 196

Register 198

Impressum 206