

Inhalt

| | | |
|---|---|---|
| 4 Vorwort | 21 Säuglingsmilch | 42 Babysaft |
| 7 Werbeangriffe der Lebensmittelindustrie | 23 Muttermilchersatzprodukte im Überblick | ist kein Durstlöscher |
| 11 Stillen | 25 Spezialnahrungen bei Spucken, Blähungen und Durchfall | 47 Vitamin D und Fluorid |
| 12 Stillförderung | 26 Säuglingsnahrung zur Allergievorbeugung | 47 Vitamin D gegen Rachitis |
| 14 Stillen nach Bedarf | | 48 Fluorid zur Kariesvorbeugung |
| 15 Speziallebensmittel und Nahrungsergänzungen | 27 Muttermilchersatzprodukte nicht selbst herstellen | 51 Breie und Beikost |
| 16 Vegetarische oder vegane Ernährung | 28 Zubereitung und Hygiene | 51 Wichtiges rund um den Brei |
| 16 Schadstoffe in der Muttermilch | 33 Wasser, Tee und süße Getränke | 58 Essen im ersten Lebensjahr |
| | 33 Frisches Leitungswasser | 60 Breie selber kochen |
| | 39 Achtung, Süßgetränke! | 64 Vegetarische oder vegane Babykost |
| | | 68 Hinweise zu Fertigkost |
| | | 73 Selbstfütterung statt Babybrei |

| | | | | | |
|----|--|-----|--|-----|----------------------|
| 74 | Übergang zum Familienessen | 93 | Kinderkost | 108 | Anhang |
| 75 | Wenn Nahrung verweigert wird | 93 | Vorrang für Frische und Naturbelassenheit | 108 | Adressen |
| 77 | Unverträglichkeiten und Allergien | 94 | Die Menge macht's | 111 | Stichwortverzeichnis |
| 77 | Nahrungsmittel- unverträglichkeiten | 96 | Fünf Mahlzeiten am Tag und genug trinken | | |
| 78 | Laktoseintoleranz | 98 | Kinderlebensmittel | | |
| 78 | Zöliakie | 103 | So lernen Kinder essen | | |
| 81 | Fruktosemalabsorption | 104 | Vorliebe für Süßes | | |
| 82 | Allergien | 106 | Tipps zur Ernährungserziehung | | |
| 87 | Schadstoffe und Lebensmittel- infektionen | | | | |