

Inhalt

4	Vorwort	21	Säuglingsmilch	42	Babysaft ist kein Durstlöscher
7	Werbeangriffe der Lebensmittelindustrie	23	Muttermilchersatzpro- dukte im Überblick	47	Vitamin D und Fluorid
11	Stillen	25	Spezialnahrungen bei Spucken, Blä- hungen und Durchfall	47	Vitamin D gegen Rachitis
12	Stillförderung	26	Säuglingsnahrung zur Allergievorbeugung	48	Fluorid zur Kariesvorbeugung
14	Stillen nach Bedarf	27	Muttermilchersatz- produkte nicht selbst herstellen	51	Breie und Beikost
15	Speziallebensmittel und Nahrungsergän- zungen	28	Zubereitung und Hygiene	51	Wichtiges rund um den Brei
16	Vegetarische oder vegane Ernährung	33	Wasser, Tee und süße Getränke	58	Essen im ersten Lebensjahr
16	Schadstoffe in der Muttermilch	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				