

**7 Die richtige Ernährung von Anfang an**

**9 Erste Nahrung: Stillen und Fläschchen**

**10 Gut versorgt schon in der Schwangerschaft**

**10 Das tut Ihnen und Ihrem Kind jetzt gut**

**11 Wohlfühltipps für Schwangere (und Stillende)**

**12 Im 1. Halbjahr: Stillen**

**12 Natürlicher und besser geht's nicht**

**14 Was Sie über Allergieprävention  
wissen sollten**

**15 Gut versorgt in der Stillzeit**

**17 Erste Stillversuche**

**19 Muttermilch auf Vorrat**

**22 Häufig gestellte Fragen: Stillen**

**24 Gute Alternative zum Stillen: Fläschchen**

**24 Fläschchennahrung fürs Baby**

**25 Fläschchenmilch richtig zubereiten**

**26 Kleines Glossar der Flaschenmilch**

**30 Was Ihr Baby außer Milch sonst noch braucht**

**33 Ab dem 2. Halbjahr: Breizeit**

**34 Das Baby ist bereit für seinen 1. Brei**

**34 Was das Baby zum Großwerden braucht**

**35 Kein Hexenwerk: Breie kochen**

**36 Babys Essfahrplan im 1. Lebensjahr**

**39 Nach dem 6. Monat:**

**Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei**

**39 1. Schritt: mit Gemüse starten**

**44 2. Schritt: Gemüsebrei um Kartoffeln erweitern**

**45 3. Schritt: jetzt kommt Fleisch hinzu**

**47 Augen auf bei Fertigbreien**

**48 Häufig gestellte Fragen: erste Breie**

**52 Ab dem 8. Lebensmonat:**

**Milch-Getreide-Brei**

**52 Vollkorn ist gut für Mutter und Kind**

**54 Kuhmilch – nicht mehr als im Brei**

**58 Ab dem 9. Lebensmonat: Getreide-Obst-Brei****58 Obst stärkt Babys Abwehrkräfte****62 Kleine Küchenkunde****82 Ab dem 10. Lebensmonat: Familienzeit****82 Essen mit den Großen****83 Essen am Familientisch****85 Vom Abendbrei zum Abendbrot****88 Häufig gestellte Fragen:  
Ernährung nach dem 10. Lebensmonat****91 Nach dem 1. Geburtstag****92 Kleinkindkost****92 Kinder brauchen Esserlebnisse****94 Familienkost nach Ampelfarben****96 Richtig ernährt mit der Ernährungspyramide****98 Lernen, maßvoll zu naschen****100 Groß und stark mit kleinen Portionen****102 Der Familien-Esstisch****105 Rezepte für die ganze Familie****105 Multikulti und lecker****106 Frühstück und Abendbrot:  
Kraft tanken mit Getreide****116 Mittagessen: Gemüse!****146 Zwischenmahlzeiten:  
gut versorgt über den Tag****155 Wie viel kann mein Kind wiegen?****155 Energie in Balance****158 Probleme mit dem Essen****158 Der Bauch tut weh****158 Allergische Lebensmittelunverträglichkeiten****161 Neurodermitis – keine Allergie, aber zuweilen  
Allergiesymptom****162 Wenn Ihr Kind an Zöliakie leidet****163 Wenn Ihr Kind Laktose nicht verträgt****164 Wenn Ihr Kind Fruchtzucker nicht verträgt****165 Fütterstörungen****166 Stichwortverzeichnis**