

Inhalt

Jetzt geht's los: Babys erster Brei

6

DIE ERSTEN MONATE – VON DER MILCH ZUM ERSTEN LÖFFELCHEN		NUR DAS BESTE FÜR IHR BABY	
Der Bedarf verändert sich	7	Alles bio oder was?	14
	7	Trinken nicht vergessen!	18
DIE VIER PHASEN DES ESSENLERNENS		SO KLAPPT'S MIT DEM ESSEN	
Jedes Baby ist und isst anders!	10	Die ersten Häppchen	21
	10	ALLERGIE? NEIN DANKE!	24
		Ruhig ausprobieren	24

Essen lernen – Schritt für Schritt

26

PHASE 1: BABYS ERSTER MITTAGSBREI – 5. BIS 6. MONAT		PHASE 3: GETREIDE-OBST-BREI – AB DEM 8. MONAT	
Immer her mit dem Gemüse	27	Brei mit richtig was drin	38
Weiter geht's mit Fleisch und Fisch	27	Fingerfood	38
Veggie-Baby	29	Gut gepflegte Zähne – von Anfang an	40
Vorkochen	30		41
	31	PHASE 4: ESSEN AM FAMILIENTISCH – 10. BIS 12. MONAT	
PHASE 2: DER MILCH-GETREIDE-BREI AM ABEND – 7. BIS 8. MONAT		Essen wie die Großen	42
Das richtige Getreide	34	Reicht das auch wirklich?	43
Milch – das Beste von der Kuh	34		44
Friskick durch Früchte	36		
	37		

Endlich selbstständig essen 46

DIE NEUE ART, ESSEN ZU LERNEN	47	Mit Geduld und Putzlappen	50
Vorteile des »Baby led weaning«	47	Die ersten Probierstückchen in	
Vielfalt macht Appetit auf mehr	49	Babys Händen	52

Die besten Rezepte für Brei und Co. 60

LECKERES GANZ EINFACH		Phase 2: Erstes Fruchtmus für den	
SELBST KOCHEN	61	Nachmittag	78
Kochen auf Vorrat	61	Phase 3: Obstbrei für den	
Phase 1: Babys erster Gemüsebrei	64	Nachmittag	80
Jetzt kommen Fleisch und Fisch dazu	70	Phase 4: Rezeptideen für die	
Phase 2: Schnelle Breie für den Abend	76	ganze Familie	82

SERVICE

Adressen und Bücher, die weiterhelfen	92
Die Symbole bei den Rezepten:	
Was bedeutet was?	93
Register	94
Impressum	96