

BASISWISSEN

Was ist **BABY-LED** Weaning? 07

Vorwort	5	Sicherheit	23
BLW? Was heißt das genau?	8	Würgen, Verschlucken, Ersticken	26
Wann ist dein Baby bereit für Beikost?	10	Erste Hilfe	27
Breifreie Beikost – Einige Vorteile	12	Achtung: Verbotene Lebensmittel!	28
Breifrei-Starter-Tipps	13	Eingeschränkt geeignete Lebensmittel	30
Milch und Fläschchen	14		
Allergieprävention	15	Must-have-Vorräte	32
		Praktische Ausstattung	34
Interview mit Kindermedizinerin		Auswärts essen mit dem Breifrei-Baby	36
Dr. Nikola Klün	16		
		Der Kochalltag mit Baby	38
Hat dein Baby Durst?	18	Beispiel-Tag	42
Entwicklung des Greifverhaltens	20	7 Fragen für entspannte Eltern	43
So funktioniert das Essen ohne Zähne	21		

REZEPTE

BEIKOST für kleine Genießer

45

Babygerecht Lebensmittel anbieten	46	Kuchen und Eis	111
Resteverwertung ganz einfach	48	Basics	118
Frühstück	51	Register	122
Aufstriche & Dips	68	Adressen & Links	124
Hauptmahlzeiten für Mittag -	71	Impressum	126
und Abendessen			
Beilagen	86		
Schnelle Snacks	108		