

**BASISWISSEN**

# Was ist BABY-LED Weaning? 07

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

REZEPTE

# BEIKOST für kleine Genießer 45

Babygerecht Lebensmittel anbieten	46
Resteverwertung ganz einfach	48
<b>Frühstück</b>	51
Aufstriche & Dips	68
<b>Hauptmahlzeiten für Mittag- und Abendessen</b>	71
Beilagen	86
Schnelle Snacks	108

<b>Kuchen und Eis</b>	111
<b>Basics</b>	118
Register	122
Adressen & Links	124
Impressum	126