

Inhalt

Vorwort	9
1 Gesunde Ernährung? Prägung zählt!	11
Die wichtigen ersten 1.000 Tage	12
Prägung in der Umsetzung	14
<i>Vor der Schwangerschaft</i>	14
<i>Schwangerschaft</i>	14
<i>Nach der Geburt</i>	17
2 Die Ernährung des Babys im 1. Lebensjahr – die Basis	19
Energiebedarf	20
Fette	22
Proteine	24
Mengenelemente	25
<i>Natrium</i>	27
<i>Kalium</i>	27
<i>Calcium, Phosphat, Magnesium</i>	28
Spurenelemente	31
<i>Eisen</i>	31
<i>Jod</i>	33
<i>Fluor</i>	34
<i>Zink</i>	35
Vitamine	36
<i>Vitamin D</i>	36
<i>Vitamin K</i>	38
<i>Vitamine A und E</i>	38
<i>Wasserlösliche Vitamine</i>	39

3 Die drei Ess-Phasen in der Babyernährung – wichtige Entwicklungsschritte	41
Milchernährung	44
<i>Stillen</i>	44
<i>Säuglingsnahrung</i>	52
Beikost	63
<i>Auswahl der Lebensmittel</i>	65
<i>Für die Praxis</i>	69
<i>Breifreie Beikost</i>	71
<i>Hunger- und Sättigungssignale</i>	74
Esstypen	75
Übergang zur Familienkost	76
<i>Essen ab dem 10. Monat</i>	76
<i>Fingerfood</i>	77
Familienkost	79
 4 Essenswege finden – Familienernährung nach jedem Geschmack	 83
 5 Start in die Beikost zum „richtigen“ Zeitpunkt – so gelingt er sicher!	 89
Woran erkennt man den richtigen Zeitpunkt für den Start in die Beikost?	90
Reifezeichen beim Baby	91
Bereitschaft der Eltern	92
 6 Allergieprävention – der Paradigmenwechsel	 93
Allergiegefährdete Babys	94
Milchernährung	94
Beikost – aktuelle Empfehlungen	95

7	Vegetarische und vegane Beikost – Wissenspaket	99
	Vegetarische und vegane Säuglingsernährung	100
	Empfehlungen	102
	<i>Nährstoffe</i>	102
	<i>Vegane Säuglingsernährung – Milchernährung</i>	103
	<i>Vegane/vegetarische Säuglingsernährung – Beikost</i>	103
	<i>Vegane/vegetarische Säuglingsernährung – Supplemente</i>	107
8	Mit allen Sinnen essen lernen –	
	Wie kommen Kinder auf den Geschmack?	111
	Geschmacksprägung vor und nach der Geburt	112
	Angeborene Geschmackspräferenzen	113
	Evolutionsbiologische Programme	113
	Lernprozesse	115
	Innere und äußere Reize	115
	Ernährungserziehung	115
9	Trinken und Getränke – so schmeckt's!	119
	Trinken	120
	Getränke	120
10	Umsetzung in die Praxis –	
	Los geht's oder: ran an die Töpfe!	125
	Selbst kochen oder Fertignahrung – ein Vergleich	126
	Selbst kochen – ran an den Topf! Rezepte und Tipps	127
	<i>Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei</i>	127
	<i>Gemüse-Kartoffel-Fisch-Brei</i>	128
	<i>Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei (vegetarisch/vegan!)</i>	129
	<i>Gemüse-Hülsenfrüchte-Brei (vegetarisch/vegan!)</i>	130
	<i>Obst-Getreide-Brei (vegetarisch/vegan!)</i>	131
	<i>Milch-Getreide-Brei (vegetarisch!)</i>	133
	<i>Muttermilch-Getreide-Brei (vegetarisch/vegan!)</i>	133

Fertigkost ja – aber ohne Zusätze	134
Babykost – gesetzliche Grundlagen	135
Quetschies	136
Tabus auf dem Speiseplan im 1. Lebensjahr	138
Fütterungs- und Esstechnik	139
Essplatz	141
Beikost: Fehlanzeige!	142
Familien-Esskultur	143
11 Das Kurskonzept „Beikosteinführung“ für die Babyernährung – Eltern begleiten	147
Vorbereitung	148
<i>Einleitung</i>	148
<i>Kursorganisation</i>	149
Kursblätter (zum Downloaden)	151
Rezeptkarten Breie (zum Downloaden)	152
Literatur-, Abbildungs- und Tabellenverzeichnis	153