

5	Vwort	106	Den Ess-Alltag flexibel gestalten
7	Alles für einen guten Start	107	Der Weg zur ersten Mahlzeit
8	Die Ernährung in der Schwangerschaft	110	Der Tagesablauf – individuell und flexibel
8	Gesundheit für Sie und Ihr Kind	118	Lebensmittel für die Beikost
16	Inhaltsstoffe unserer Nahrung	118	Inhaltsstoffe, Einkauf, Lagerung, Zubereitung
19	Besonders wichtige Nährstoffe	129	Lebensmittel für allergiegefährdete Kinder
26	Gut versorgt durch die Woche	134	Eins, zwei, drei ... Brei!
30	Wichtiges für Vegetarierinnen	135	Grundrezepte
32	Rezepte für die Schwangerschaft	141	Rezeptvariationen
36	Die Ernährung in der Stillzeit	144	Auf Vorrat zubereitet
36	Besondere Bedürfnisse	146	BLW – oder: Brei war gestern?
38	Ihr Energiebedarf während der Stillzeit	147	BLW im Alltag
39	Gute Qualität der Muttermilch	148	Für welche Familien ist BLW geeignet?
44	Rezepte für die Stillzeit	148	Ein guter Start mit »Fäustlingen«
53	Für die ersten Monate: Milch	155	Brei – und was dann?
54	Ganz natürlich stillen	156	Püriert oder stückig?
54	Ein gelungener Start	156	Beikost 2.0 – für Breiliebhaber
57	Der Prozess Stillen und die Muttermilch	157	Die Liebhaber von Stücken
67	Rezepte für das Wochenbett	158	Worauf kommt es denn an?
72	Industrielle Säuglingsnahrung	160	Problemlos essen für noch »Zahnlose«
72	Welche Milch ist die richtige?	164	Alles erlaubt?
83	Beikost in Beziehung	164	Essalltag mit Kindern
84	Beikost – der Beginn der Liebe zum Essen	167	Neues entdecken
85	Beikost als Beziehungs- und Lernspiel	169	Erst Regeln, dann Vereinbarungen
86	Reif für die Beikost?	171	Wie viel von was?
87	Der richtige Zeitpunkt?	176	Familienrezepte
88	Essen vom Löffel, trinken aus dem Glas	180	Service
96	Mit Liebe zubereitet oder gekauft?	180	Sachverzeichnis
		182	Rezeptverzeichnis
		183	Impressum
		185	Rezeptkarten zum Heraustrennen