

- 6 **Vorwort**
- 7 **Alles für einen guten Start**
- 8 **Die Ernährung in der Schwangerschaft**
- 8 Gesundheit für Sie und Ihr Kind
- 11 Inhaltsstoffe unserer Nahrung
- 18 Besonders wichtige Nährstoffe
- 24 Gut ernährt durch die Woche
- 28 **Die Ernährung in der Stillzeit**
- 28 Besondere Bedürfnisse
- 29 Ihr Energiebedarf während der Stillzeit
- 30 Gute Qualität der Muttermilch
- 38 **Für die ersten Monate: Milch**
- 39 **Ganz natürlich stillen**
- 39 Ein gelungener Start
- 42 Stillen – Lust statt Last? Lauter Gründe fürs Stillen
- 53 **Industrielle Säuglingsnahrung**
- 53 Welche Milch ist die richtige?
- 63 **Beikost**
- 64 **Was heißt eigentlich Beikost?**
- 64 Umgewöhnung in kleinen Schritten
- 68 Fast Food oder Slow Food – Konserve oder frisch?
- 76 Essen vom Löffel, Trinken aus dem Glas

86	<b>Der Beikostfahrplan</b>
87	Der Weg zur ersten Breimahlzeit
89	Der Tagesablauf
96	<b>Lebensmittel für die Beikost</b>
96	Was ist in der Nahrung drin?
97	Gemüse
99	Obst
101	Getreide
102	Milch
103	Fleisch/Fisch
104	Fette
108	Getränke
109	Rezepte
115	Auf Vorrat zubereitet
118	Allergieprävention im ersten Lebensjahr
121	<b>Brei – und was dann?</b>
122	<b>Püriert oder nicht püriert?</b>
122	Beikost 2.0 – für Breiliebhaber
123	Die Liebhaber von Nichtpüriertem
124	Worauf kommt es denn an?
129	<b>Alles erlaubt?</b>
129	Essensalltag mit Kindern
131	Neues entdecken
133	Regeln gehören dazu
140	<b>Stichwortverzeichnis</b>