

- 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 **Der Beikostfahrplan**
- 87 Der Weg zur ersten Breimahlzeit
- 89 Der Tagesablauf

- 96 **Lebensmittel für die Beikost**
- 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 **Brei – und was dann?**
- 122 Püriert oder nicht püriert?
- 122 Beikost 2.0 – für Breiliebhaber
- 123 Die Liebhaber von Nichtpüriertem
- 124 Worauf kommt es denn an?

- 129 **Alles erlaubt?**
- 129 Essensalltag mit Kindern
- 131 Neues entdecken
- 133 Regeln gehören dazu

- 140 **Stichwortverzeichnis**