

5 Liebe Leserinnen, liebe Leser

Alles für einen guten Start

8 Die Ernährung in der Schwangerschaft

- 8 Gesundheit für Sie und Ihr Kind
- 16 Inhaltsstoffe unserer Nahrung
- 19 Besonders wichtige Nährstoffe
- 26 Gut ernährt durch die Woche

30 Die Ernährung in der Stillzeit

- 30 Besondere Bedürfnisse
- 32 Ihr Energiebedarf während der Stillzeit
- 33 Gute Qualität der Muttermilch

Für die ersten Monate: Milch

44 Ganz natürlich stillen

- 44 Ein gelungener Start
- 47 Stillen – Lust statt Last? Lauter Gründe fürs Stillen

58 Industrielle Säuglingsnahrung

- 58 Welche Milch ist die richtige?

Beikost in Beziehung

70 Was heißt eigentlich „Beikost“?

- 74 Konserve oder frisch?
- 82 Essen vom Löffel, trinken aus dem Glas

92 Eins, zwei, drei ... Brei!

- 93 Der Weg zur ersten Mahlzeit
- 96 Der Tagesablauf

104 Lebensmittel für die Beikost

- 104 Inhaltsstoffe, Einkauf, Lagerung, Zubereitung
- 105 Gemüse
- 108 Obst
- 109 Getreide
- 110 Milch
- 111 Fleisch/Fisch
- 112 Fette
- 116 Getränke

124 BLW – oder: Brei war gestern?

- 125 BLW im Alltag
- 126 Für welche Familien ist BLW geeignet?
- 126 Ein guter Start mit „Fäustlingen“

Brei – und was dann?

138 Püriert oder nicht püriert?

- 138 Beikost 2.0 – für Breiliebhaber
- 139 Die Liebhaber von Nichtpüriertem
- 140 Worauf kommt es denn an?
- 142 Problemlos essen für noch „Zahnlose“

146 Alles erlaubt?

- 146 Essensalltag mit Kindern
- 149 Neues entdecken
- 151 Regeln gehören dazu

156 Alle essen aus einem Topf