Inhalt

Vorwort 9

1 Gesunde Ernährung? Prägung zählt! 11

Die wichtigen ersten 1.000 Tage 12

Prägung in der Umsetzung 14

Vor der Schwangerschaft 14

Schwangerschaft 14

Nach der Geburt 17

2 Die Ernährung des Babys im 1. Lebensjahr – die Basis 19

Energiebedarf 20

Fette 22

Proteine 24

Mengenelemente 25

Natrium 27

Kalium 27

Calcium, *Phosphat*, *Magnesium* 28

Spurenelemente 31

Eisen 31

Jod 33

Fluor 34

Zink 35

Vitamine 36

Vitamin D 36

Vitamin K 38

Vitamine A und E 38

Wasserlösliche Vitamine 39

3 Die drei Ess-Phasen in der Babyernährung – wichtige Entwicklungsschritte 41
Milchernährung 44
Stillen 44
Säuglingsnahrung 52
Beikost 63
Auswahl der Lebensmittel 65
Für die Praxis 69
Breifreie Beikost 71
Hunger- und Sättigungssignale 74
Esstypen 75
Übergang zur Familienkost 76
Essen ab dem 10. Monat 76
Fingerfood 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
Nährstoffe 102
Vegane Säuglingsernährung – Milchernährung 103
Vegane/vegetarische Säuglingsernährung – Beikost 103
Vegane/vegetarische Säuglingsernährung – Supplemente 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
Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei 127
Gemüse-Kartoffel-Fisch-Brei 128
Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei (vegetarisch/vegan!) 129
Gemüse-Hülsenfrüchte-Brei (vegetarisch/vegan!) 130
Obst-Getreide-Brei (vegetarisch/vegan!) 131
Milch-Getreide-Brei (vegetarisch!) 133
Muttermilch-Getreide-Brei (vegetarisch/vegan!) 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
Einleitung 148
Kursorganisation 149
Kursblätter (zum Downloaden) 151
Rezeptkarten Breie (zum Downloaden) 152

Literatur-, Abbildungs- und Tabellenverzeichnis 153