

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung
 - a. Hilfe, die Beikost-Zeit naht!
 - b. Beikost weltweit
 - c. Rückblick: wie war es „früher“ und woher kommen die heutigen Ernährungsfahrpläne?
2. Vorab... Babys möchten selbstwirksam sein
 - a. Essen als Lernprozess
 - b. Brei versus Fingerfood / Baby Led Weaning
 - c. Wenn das Baby würgt ...
3. Bereit für die Beikost
 - a. Der richtige Zeitpunkt: Wie erkenne ich wichtige Reifezeichen?
 - b. BEI-KOST richtig verstehen
 - c. Wichtige Voraussetzungen zum Starten
4. Allgemeines rund um die Beikost
 - a. Grundausrüstung für die Beikost
 - b. Grundsätzliches zu den Lebensmitteln
 - c. Grundsätzliches zur Zubereitung
5. Was nun wann, wieviel und wie?
 - a. Was kann dem Baby anfangs gereicht werden?
 - b. Was nun in welcher Reihenfolge?
 - c. Wie viele Kalorien braucht mein Kind?
6. Rezepte für den Beikost-Beginn: die ersten Wochen
 - a. Süße Variante
 - b. Gemüsevarianten
 - c. Fingerfood
7. Begleitendes Stillen und Flaschennahrung
 - a. Stillen und dessen unmittelbare Vorteile in die Beikost-Zeit hinein
 - b. Milchmahlzeiten ersetzen...Und wann abstillen bzw. die Flasche total absetzen?
 - c. Wichtigstes zur Kunstmilchnahrung
 - d. Getränke – wann, was, wieviel?
8. Wie es weiter geht: Mahlzeiten anreichern, wenn der große Hunger kommt
 - a. Mit komplexen Kohlenhydraten
 - b. Mit Fetten

- c. Mit Eiweißen
 - d. Mit Nahrungsergänzungen
- 9. Rezepte für den größeren Hunger
 - a. Frühstück
 - b. Für Unterwegs
 - c. Mittagsideen
 - d. Betthupferl
- 10. Besonderheiten im „Beikost-Dschungel“
 - a. Vegan, vegetarisch oder doch Omnivore? Beikost mit den verschiedenen Ernährungsformen
 - b. Wenn das Baby nichts mehr von der Beikost wissen will
 - c. Zu vermeidende Lebensmittel im 1. Lebensjahr
 - d. Allergien und Unverträglichkeiten vorbeugen oder damit umgehen
- 11. Spezielle Nährstoffe decken und der Weg hin zur vollwertigen Ernährung
 - a. Eisen
 - b. Calcium und Vitamin D
 - c. Essenzielle Fettsäuren
 - d. B Vitamine
 - e. Jod und andere Spurenelemente
 - f. Vollwertige Ernährung Ampelprinzip und Babytorte
 - g. Zusätzliche Ergänzung bei veganer oder vegetarischer Lebensweise
- 12. Die süße Versuchung
 - a. Alles zu Zucker, Süßigkeiten und Co.
 - b. Rezepte für Naschkatzen
- 13. Der Beikost-Vorratsschrank: Das sollte immer zuhause sein...
 - a. Frische Grundnahrungsmittel
 - b. Trockenwaren
 - c. Backwaren
 - d. Alternativen in der Beikostküche
- 14. Und nicht vergessen ... Abschluss und Ausblick