

Kinderernährung

Herausgegeben von der KATALYSE e.V.
Institut für angewandte Umweltforschung

rl

Kiepenheuer & Witsch

Inhalt

Vorwort	10
/. Schwangerschaft und Ernährung	12
Mögliche Versorgungsengpässe -Eisen	15
- Calcium	16
-Jod	16
//. Ernährung umstellen, aber wann?	18
///. Die Ernährung in der Stillzeit	24
IV. Das Vollwertkonzept für Säugliche und Kleinkinder	26
Muttermilchernährung—Stillen	27
Selbsterstellung von Ersatznahrung, lohnt das?	27
Die Muttermilch als Maßstab für den Bedarf des Säuglings	30
Das Wichtigste zum Muttermilchprotein	31
Kohlenhydrate und Fette: Energielieferanten	33
Die Mineralstoffe	34
Das Eisen	35
Vitamine	36
Vitamin D - ein Vitamin ?	36
Vom Stillen wird man nicht nur satt - Stillen ist mehr als Ernährung	38
Wie Milch und Honig fließen - Exkurs in die Humanbiologie	44

V.	Still- und Beikostfahrplan, die Praxis der Ernährung im ersten Lebensjahr	49
	Warum überhaupt ein Ernährungsfahrplan ?	49
	Das Stillen	49
	Die Einführung der Beikost	50
	Messer, Gabel, Scher' und Licht	50
	Hat der Säugling schon Geschmack?	51
	Getreide nicht direkt am Anfang	52
	Die erste Beikostmahlzeit: Möhren-Kartoffelbrei	53
	Die Zwischenmahlzeit: Obstmus	54
	Die Getränke	54
	Die zweite Beikostmahlzeit:	
	Gekochter Vollkornbrei mit Obst	55
	Die dritte Beikostmahlzeit: Frischer Rohkostbrei	56
	Vollkornbrot mit Aufstrichen	56
	Pro und Contra Gläserkost	56
	Babykost-Selbstgemacht	58
	Fahrplan 1: Vollwerternährung im ersten Lebensjahr	60
	Die Beikost-Rezepte	64
VI.	Ernährung im ersten Lebensjahr bei Muttermilch-Ersatznahrung	68
	Adaptierte Säuglingsmilchen	68
	Teiladaptierte Säuglingsmilchen	74
	Folgemilchen	75
	Was gibt es beim Anrühren der Industriepulver zu beachten?	77
	Die Einführung der Beikost beim »Kunstmilchbaby«	91
	Selbsthergestellte Muttermilch-Ersatznahrung	92
	Fahrplan 2: Ernährung im ersten Lebensjahr mit Muttermilch-Ersatznahrung	95

VII. Die Ernährung von zwei bis achtzehn	98
VIII. Ernährungserziehung - Ernährungsentwicklung	122
Karies - eine Fluor-Mangelkrankheit?	122
Da kann man nur noch allergisch werden	128
Verhaltensstörungen durch Nahrungsmittel- inhaltsstoffe?	130
Ich hab'Dich zum Fressen gern	131
Ernährungsbeziehung - Ernährungserziehung: Auch das Essen muß man lernen	131
Worauf man sich allenfalls beim Säugling noch verlassen kann	133
Aus Hunger wird Appetit	133
Nein, meine Hirse mag ich nicht	134
Vollwertkost im Bollerwagen	136
Am siebten Tage war er tot	138
Fast-Food: Untergang der Eßkultur- Angebote zu einer Gegenkultur	140
Der voreingenommene Blick	144
IX. Schadstoffe in der Ernährung von Kindern	145
Rückstände in Kindernahrungsmitteln	145
Strahlende Nahrung - strahlende Kinder	149
Adressen und Informationen	158
X. Was sagt das Lebensmittelrecht?	162
<i>Anhang</i>	165
<i>Stichwortverzeichnis</i>	168