

FÜR BABYS UND KINDER

Lizzie Vann

Fotos von
Simon Brown



Dorling Kindersley

Dorling  Kindersley

Projektbetreuung Nasim Mawji, Sue Cooper

Bildbetreuung Toni Kay, Vicki Groombridge

Gestaltung Poppy Jenkins

DTP-Design Conrad van Dyke

Art Director Carole Ash

Herstellung Maryann Webster

Food-Styling Susie Theodorou,
Assistenz Jacqueline Malouf

Die Deutsche Bibliothek -
CIP-Einheitsaufnahme

Ein Titeldatensatz/ für diese Publikation ist
bei Der Deutschen Bibliothek erhältlich.

Titel der englischen Originalausgabe:
Organic Baby and Toddler Cookbook

© Dorling Kindersley Limited, London, 2000

Text © Lizzie Vann, 2000

© der deutschsprachigen Ausgabe by Dorling
Kindersley Verlag GmbH, München, 2001

Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

Übersetzung Hildegard Adelmann,
Toni Neuner

Redaktion Renate Weinberger

Satz und DTP Luisa Adelmann

JSBN3-8310-0130-8

n-Sie uns im Internet

.".www.dk.com



Einleitung 6

Warum Naturkost?

Der sensible Organismus eines Babys reagiert empfindlich auf schädliche Stoffe in der Nahrung. In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Naturkost Ihrem Baby einen guten Start ins Leben geben kann. Und Sie erfahren, was Naturkost ist und wie sie produziert wird.

Das Beste *für Ihr* Kind 10

Was die Natur vorsieht 20

Wichtiger Hinweis

In der Regel ist es nicht notwendig, Obst und Gemüse aus ökologischem Anbau zu schälen. Kindern unter zehn Monaten sollte jedoch nur geschältes Obst und Gemüse gefüttert werden, da die Schalen Verdauungsprobleme hervorrufen können.



Rezepte

4.-7. Monat 2H

Entwöhnungsphase - Sie stellen die Ernährung Ihres Babys von der reinen Milchkost auf festere Nahrung um.

Die erste feste Kost /ür Ihr Baby	30
Rezepte	32

7.-10. Monat 44

Gewöhnungsphase - Ihr Baby lernt neue Nahrungsmittel kennen.

Abenteuer beim Essen	46
Rezepte	48

10.-15. Monat 62

Zeit der Entdeckungen

Die Kost/ür ältere Babys	64
Rezepte	66

Selbstständigwerden - Ihr Kind entwickelt einen eigenen Geschmack
 Neue Gerichte *and* neuer Geschmack
 86
 88
 Rezepte

Das Spektrum der Gerichte wird größer und der Einfluss von außen auf das Essverhalten Ihres Kindes verstärkt sich.

Ausgewogene Ernährung	106
Rezepte	108
Speiseplan	124
Speisen /ür ...	131

Gesundheit und Ernährung

Hier finden Sie viele Tipps für die gesunde Ernährung während der Schwangerschaft, außerdem Ratschläge, was Vegetarier und Veganer bei der Ernährung ihres Babys berücksichtigen müssen. Und Sie erfahren, worauf Sie achten sollten, wenn Ihr Kind eine Allergie oder Probleme mit der Verdauung hat.

Schwangerschaft und Stillzeit	132
Vegetarische Ernährung	134
Spezialdiäten /ür Ihr Kind	136
Saisonkalender	138
Nützliche Informationen	140
Register	142