

# Babys und Kleinkinder richtig ernähren



*Vom ersten Löffelchen  
bis zur Familienkost*

# Inhalt

Vorwort	4
Ab dem 5. Monat heißt es „Mehr als Milch“	6
Der Ernährungsplan im 1. Lebensjahr - eine Vorschau	7
Jetzt geht's los: Die ersten Löffelchen	9
Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei - ab dem 5. Monat	12
Das Baby ist jetzt etwa 5 Monate alt - der zweite Brei kommt ins Spiel	14
Das Baby ist jetzt etwa 1/2 Jahr alt - ein weiterer Brei ersetzt eine Milchmahlzeit	21
Beikost bei erhöhtem Allergie-Risiko	22
Durstlöscher für die kleinen Aktiven	25
Das Baby in der Mitte des 2. Lebenshalb Jahres - jetzt gibt's was zum Beißen	27
Das Babyalter ist vorbei	31
Die Ernährung von Kleinkindern	32
Diese Lebensmittel braucht Ihr Kind für Wachstum und Entwicklung	34
So viel sollte Ihr Kind essen (Tabelle)	42
Richtig würzen	44

Mit den Knirpsen unterwegs - Reise und Urlaub	46
Alltagsprobleme	51'
Das mag ich aber nicht	52
Naschen verboten?	63
Ernährungstipps bei Beschwerden und Erkrankungen	71
Blähungen	72
Durchfall	74
Fieberhafte Erkrankungen	77
Vorbeugen ist besser als heilen - Abwehrkräfte stärken	83
Rezepte	85
Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei	86
Obstmus + Vollmilch-Getreide-Brei	87
Getreide-Obst-Brei	89
Durstlöscher für quirlige Knirpse	90
Wichtige Adressen und Informationen	91
Impressum	96

