

Edith Gätjen

# Lotta lernt essen

Stillen, Milch und Babybreie:  
Der Ratgeber fürs wirkliche Leben



TRIAS

- 6 Vorwort
- 7 **Alles für einen guten Start**
- 8 **Die Ernährung in der Schwangerschaft**
  - 8 Gesundheit für Sie und Ihr Kind
  - 11 Inhaltsstoffe unserer Nahrung
  - 18 Besonders wichtige Nährstoffe
  - 24 Gut ernährt durch die Woche
- 28 **Die Ernährung in der Stillzeit**
  - 28 Besondere Bedürfnisse
  - 29 Ihr Energiebedarf während der Stillzeit
  - 30 Gute Qualität der Muttermilch
- 38 **Für die ersten Monate: Milch**
  - 39 **Ganz natürlich stillen**
    - 39 Ein gelungener Start
    - 42 Stillen – Lust statt Last? Lauter Gründe fürs Stillen
  - 53 **Industrielle Säuglingsnahrung**
    - 53 Welche Milch ist die richtige?
- 63 **Beikost**
  - 64 **Was heißt eigentlich Beikost?**
    - 64 Umgewöhnung in kleinen Schritten
    - 68 Fast Food oder Slow Food – Konserve oder frisch?
    - 76 Essen vom Löffel, Trinken aus dem Glas

SPECIAL



- 12 *Katrin ist schwanger – und merkt es auch ...*
- 22 *Katrin ist schwanger und den ganzen Tag unterwegs*
- 37 *Katrin stillt – sie muss essen*
- 45 *Katrin stillt – was ihr und Lotta hilft*
- 51 *Lotta hat keine Blähungen mehr*
- 56 *Christian gibt Lotta die Flasche*
- 70 *Lotta lernt Löffeln – Lotta isst nicht*
- 79 *Lotta kann löffeln – Lotta isst aber nicht oder nur wenig*
- 92 *Lotta macht die Nacht zum Tag*
- 106 *Lotta ist unterwegs*
- 116 *Für alle kochen – in einem Topf*
- 127 *Lottas erster Geburtstag*
- 138 *Alle essen aus einem Topf*



### Katrin stillt Lotta

Muttermilch, maßgeschneidert –  
Hunger, Durst und das Bedürfnis  
nach Nähe und Hautkontakt

- 86 **Der Beikostfahrplan**
- 87 Der Weg zur ersten Breimahlzeit
- 89 Der Tagesablauf
- 96 **Lebensmittel für die Beikost**
- 96 Was ist in der Nahrung drin?
- 97 Gemüse
- 99 Obst
- 101 Getreide
- 102 Milch
- 103 Fleisch/Fisch
- 104 Fette
- 108 Getränke
- 109 Rezepte
- 115 Auf Vorrat zubereitet
- 118 Allergieprävention im ersten Lebensjahr

### 121 **Brei – und was dann?**

- 122 **Püriert oder nicht püriert?**
- 122 Beikost 2.0 – für Breiliebhhaber
- 123 Die Liebhaber von Nichtpüriertem
- 124 Worauf kommt es denn an?

### 129 **Alles erlaubt?**

- 129 Essensalltag mit Kindern
- 131 Neues entdecken
- 133 Regeln gehören dazu

### 140 **Stichwortverzeichnis**



### Ein „Topf“

Mit Beginn der Beikost fängt  
das Familienessen an. Einfache  
Zutaten werden unterschiedlich  
zubereitet und angeboten.