

- 5 Vowort
- 7 **Alles für einen guten Start**
- 8 **Die Ernährung in der Schwangerschaft**
 - 8 Gesundheit für Sie und Ihr Kind
 - 16 Inhaltsstoffe unserer Nahrung
 - 19 Besonders wichtige Nährstoffe
 - 26 Gut versorgt durch die Woche
 - 30 Wichtiges für Vegetarierinnen
 - 32 **Rezepte** für die Schwangerschaft
- 36 **Die Ernährung in der Stillzeit**
 - 36 Besondere Bedürfnisse
 - 38 Ihr Energiebedarf während der Stillzeit
 - 39 Gute Qualität der Muttermilch
 - 44 **Rezepte** für die Stillzeit
- 53 **Für die ersten Monate: Milch**
 - 54 **Ganz natürlich stillen**
 - 54 Ein gelungener Start
 - 57 Der Prozess Stillen und die Muttermilch
 - 67 **Rezepte** für das Wochenbett
 - 72 **Industrielle Säuglingsnahrung**
 - 72 Welche Milch ist die richtige?
- 83 **Beikost in Beziehung**
 - 84 **Beikost – der Beginn der Liebe zum Essen**
 - 85 Beikost als Beziehungs- und Lernspiel
 - 86 Reif für die Beikost?
 - 87 Der richtige Zeitpunkt?
 - 88 Essen vom Löffel, trinken aus dem Glas
 - 96 Mit Liebe zubereitet oder gekauft?
 - 106 **Den Ess-Alltag flexibel gestalten**
 - 107 Der Weg zur ersten Mahlzeit
 - 110 Der Tagesablauf – individuell und flexibel
 - 118 **Lebensmittel für die Beikost**
 - 118 Inhaltsstoffe, Einkauf, Lagerung, Zubereitung
 - 129 Lebensmittel für allergiegefährdete Kinder
 - 134 **Eins, zwei, drei ... Brei!**
 - 135 **Grundrezepte**
 - 141 **Rezeptvariationen**
 - 144 Auf Vorrat zubereitet
 - 146 **BLW – oder: Brei war gestern?**
 - 147 BLW im Alltag
 - 148 Für welche Familien ist BLW geeignet?
 - 148 Ein guter Start mit »Fäustlingen«
 - 155 **Brei – und was dann?**
 - 156 **Püriert oder stückig?**
 - 156 Beikost 2.0 – für Brei Liebhaber
 - 157 Die Liebhaber von Stücken
 - 158 Worauf kommt es denn an?
 - 160 Problemlos essen für noch »Zahnlose«
 - 164 **Alles erlaubt?**
 - 164 Essalltag mit Kindern
 - 167 Neues entdecken
 - 169 Erst Regeln, dann Vereinbarungen
 - 171 Wie viel von was?
 - 176 **Familienrezepte**
 - 180 **Service**
 - 180 Sachverzeichnis
 - 182 Rezeptverzeichnis
 - 183 Impressum
 - 185 **Rezeptkarten** zum Heraustrennen