

Liebe Eltern,

bietet eine Ernährung ohne Fisch und Fleisch Ihrem Kind alle Nährstoffe, die es für ein gesundes Wachstum braucht? Ihr Bauchgefühl sagt Ihnen, dass Sie auf diese Lebensmittel lieber verzichten wollen, aber vielleicht sind Sie sich trotzdem unsicher. Dieses Buch möchte Ihnen eine Entscheidungshilfe geben und Ihnen zeigen, dass vegetarische Ernährung von Anfang an problemlos möglich ist.

Oft wird von einschlägigen Institutionen vor Mangelerscheinungen gewarnt, wenn in den wichtigen Wachstumsphasen, in denen der Bedarf an verschiedenen Nährstoffen besonders hoch ist, auf Fisch und Fleisch verzichtet wird. Schon an dieser Stelle kann ich Ihnen versichern: Alle wichtigen Stoffe, die Fisch und Fleisch besitzen, sind in auch in vegetarischen Lebensmitteln vorhanden. Sicher, es gibt Unterschiede in den enthaltenen Mengen und manchmal in der Verfügbarkeit. Ich zeige Ihnen, wie Sie das Beste aus der Fülle der vegetarischen Nahrungsmittel machen und damit Ihr Kind ausgewogen ernähren. Lassen Sie sich nicht aus der Ruhe bringen: Sie müssen Ihrem Kind nichts geben, was Ihnen gegen den Strich geht, denn vegetarische Lebensmittel versorgen es ebenso gut wie Fisch und Fleisch.

Die vielen Rezepte von den ersten Breien bis hin zu einfachen Gerichten, die Ihr Kind schon am Familientisch mitessen darf, zeigen Ihnen, wie abwechslungsreich, bunt und gesund die vegetarische Ernährung von Anfang an sein kann.

Ihnen und Ihrem Kind viel Spaß beim Entdecken und Genießen einer rundum gesunden und abwechslungsreichen Ernährungsweise!

Bettina Snowdon