



Vorwort

Ich habe eine gute & eine schlechte Nachricht für Sie. Zuerst die schlechte: Sie bekommen von mir keinen Beikostplan. Sie werden nicht wissen, wann Sie Ihrem Baby was und in welchen Mengen zu essen geben müssen. Oh Schreck, denken Sie jetzt vielleicht. Dann kann es ja passieren, dass ich mein Kind völlig falsch ernähre? Vielleicht isst es dann zu viel, zu wenig, zu früh, zu spät oder bekommt dieses oder jenes nicht in der genau richtigen Menge?

Keine Panik! Sie müssen das alles gar nicht planen! Denn: Ihr Baby weiß viel besser als es irgendjemand sonst, was sein kleiner Körper braucht und verträgt. Starre Pläne und Befüllungstabellen sind weg vom Fenster: Schauen Sie stattdessen auf Ihr wunderschönes und völlig einzigartiges Baby. Mit ungefähr sechs Monaten beginnt es zu greifen, sich Essen in den Mund zu stecken und sitzt mit etwas Unterstützung aufrecht auf Ihrem Schoß. Das ist der Startschuss in eine super entspannte Beikostzeit, denn jedes gesunde Baby hat die Fähigkeit, aus einer ausgewogenen Auswahl an Nahrungsmitteln, ganz genau die Dinge auszuwählen, die es gerade braucht und die ihm am besten bekommen.

Ihr Baby entwickelt sich so wie in allen anderen Bereichen auch in seinem ganz eigenen Tempo und bringt erstaunliche Fähigkeiten mit, die wir besonders im ersten Lebensjahr staunend beobachten und begleiten dürfen.

Liebe Grüße
Ihre Tatje Bartig-Prang