

Inhalt

Vorwort: Worauf es wirklich ankommt	4
Wie die Lebensmittelindustrie zum Angriff bläst	7
Stillen: Das Beste fürs Baby	11
Stillen fördern	12
Stillen nach Bedarf	14
Speziallebensmittel und Nahrungsergänzungen	15
Schadstoffe in der Muttermilch	16
Flaschenkinder: Durchblick in Sachen Säuglingsmilch	22
Säuglingsmilch im Überblick	23
Spezialnahrungen bei Spucken, Blähungen und Durchfall	26
Säuglingsnahrung zur Allergievorbeugung	27
Säuglingsmilch selbst herstellen?	29
Zubereitung und Hygiene	30
Wasser, Tee und Süßgetränke	34
Leitungswasser oder Mineralwasser?	34
Kaputte Zähne durch Süßgetränke	42
Babysaft als Durstlöscher?	45
Vitamin D und Fluorid: wichtig oder überflüssig?	49
Vitamin D gegen Rachitis	49
Fluorid gegen Karies?	50
Ernährungsfahrplan: Wann kommt die Beikost?	54
Essen im ersten Lebensjahr	56
Breie selber kochen	58
Vegetarische oder vegane Babykost	62
Wichtiges rund um den Brei	66
Selberkochen oder Fertigkost?	70

Selbstfütterung statt Babybrei	76
Übergang zum Familienessen	77
Wenn Nahrung verweigert wird	78
Allergien und Unverträglichkeiten: Was kann man tun?	80
Allergien auf dem Vormarsch	80
Spezialfall Zöliakie	84
Bakterien, Schimmelpilze und Schadstoffe	87
Wenn die Kleinen größer werden	91
Vorrang für Frische und Naturbelassenheit	91
Die Menge macht's	92
Fünf Mahlzeiten und genug trinken	94
Überflüssige Kinderlebensmittel?	96
So lernen Kinder essen	100
Vorliebe für Süßes	101
Tipps zur Ernährungserziehung	104
Register	106
Adressen: Wer hilft weiter?	109
Impressum	112