

# Inhaltsverzeichnis

## Vorwort

### Wie entwickelt sich mein Baby

Die monatlichen sensomotorischen Entwicklungsstufen eines Säuglings

Der erste Monat

Der zweite Monat

Der dritte Monat

Der vierte Monat

Der fünfte Monat

Der sechste Monat

Der siebte Monat

Der achte Monat

Der neunte Monat

Der zehnte Monat

Der elfte Monat

Der zwölfte Monat

### Die Vorsorgeuntersuchungen

### Was sind Darmreifen?

Die Stufen der Darmreifen

- Die erste Darmreife
- Die zweite Darmreife
- Die dritte Darmreife

### Die Ernährung des Säuglings im zweiten Lebenshalbjahr

- Die erste Essbeziehung
- Das Essverhalten
- Die Nährstoffe
- Die bedarfsgerechte Ernährung
- Die vollwertige Mischkost
- Die Geschmacksprägung
- Kinder sollten immer trinken dürfen

### Der Nährstoffbedarf von Säuglingen und Kleinkindern

- Das Körpergewicht und die Körperlänge eines Babys
- Der Body-Maß-Index eines Babys
- Die empfohlene tägliche Zufuhr an Hauptnährstoffen des Säuglings und Kleinkind
- Die empfohlene tägliche Zufuhr an Wasser und Mengenelemente\* des Säuglings und Kleinkind
- Die empfohlene tägliche Zufuhr an Vitaminen und des Säuglings und Kleinkind

## Wann und wie beginne ich mit der Ernährungsumstellung

- Vorwort
- Die Anzeichen dafür, dass Ihr Baby feste Nahrung braucht
- Die Verträglichkeitsmerkmale genau beobachten

## Die Umstellungszeiträume

- |                            |                                                                      |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 1. Mahlzeit                | bei Beginn des Vierfüßlerstandes, frühestens nach dem 6. Lebensmonat |
| 2. Mahlzeit                | zur 2. Darmreife, frühestens nach dem 7. Lebensmonat.                |
| 3. Mahlzeit                | sicheres Sitzen, frühestens 8. Lebensmonat                           |
| 4. Mahlzeit                | ab dem 9.+10 Lebensmonat                                             |
| Das erste Frühstück        | ab dem 10-12.Lebensmonat                                             |
| Nach dem ersten Lebensjahr |                                                                      |

## Die gesunden und gut verdaulichen Rezepte

### Wir starten mit einem Gemüse-Kartoffel- Brei oder einem Gemüse-Getreide-Brei

- Gemüse-Kartoffel-Fett-Breie
  - Blumenkohl-Kartoffel-Fett-Brei
  - Brokkoli-Kartoffel-Fett-Brei
  - Fenchel-Kartoffel-Fett-Brei
  - Kohlrabi-Kartoffel-Fett-Brei
  - Kürbis-Kartoffel-Fett-Brei
  - Möhren-Kartoffel-Fett-Brei
  - Pastinake-Kartoffel-Fett-Brei
  - Spinat-Kartoffel-Fett-Brei
  - Zucchini-Kartoffel-Fett-Brei
  - Gemüseallerlei-Kartoffel-Fett-Brei
  - Gemüse-Kartoffel-Fett-Brei aus tiefgefrohrenem Gemüse
- Gemüse-Getreide-Fett-Breie
  - Blumenkohl-3-Korn-Fett-Brei
  - Brokkoli-Hirse-Fett-Brei
  - Fenchel-Reisflocken-Fett-Brei
  - Kohlrabi- Reis- & Hirsevollkorn-Fett-Brei
  - Kürbis-Reisvollkornflocken-Fett-Brei
  - Möhren-3-Korn-Fett- Brei
  - Pastinake-Reisflocken-Fett-Brei
  - Spinat-Dinkel-Fett-Brei
  - Zucchini-Hirse-Fett-Brei
  - Gemüseallerlei-Getreide-Fett-Brei
  - Gemüse-Getreide-Kartoffel-Fett-Brei
  - Gemüse-Getreide-Fett-Brei aus tiefgefrohrenem Gemüse

## Jetzt kommt das Fleisch hinzu

- Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Fett-Breie  
Blumenkohl-Kartoffel-Rindfleisch-Fett-Brei  
Brokkoli-Kartoffel-Rindfleisch-Fett-Brei  
Fenchel-Kartoffel-Rindfleisch-Fett-Brei  
Kohlrabi-Kartoffel-Lammfleisch Fett-Brei  
Kürbis-Kartoffel-Rindfleisch-Fett-Brei  
Möhren-Kartoffel-Kalbfleisch-Fett- Brei  
Pastinake-Kartoffel-Kalbfleisch-Fett-Brei  
Spinat-Kartoffel-Lamm-Fett-Brei  
Zucchini-Kartoffel-Rindfleisch-Fett-Brei  
Gemüseallerlei-Kartoffel-Fleisch-Fett-Brei  
Gemüse-Kartoffel-Rindfleisch-Fett-Brei aus tiefgefrohrenem Gemüse  
Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Fett-Brei aus tiefgefrohrenem Gemüse und tiefgefrohrenem Fleisch
- Gemüse-Getreide-Fleisch-Fett-Breie  
Blumenkohl-Hirse-Rindfleisch-Fett-Brei  
Brokkoli-Kartoffel-Kalbfleisch-Fett-Brei  
Fenchel-Reisvollkornflocken-Rindfleisch-Fett-Brei  
Kohlrabi-Reis- & Hirsevollkornflocken-Lammfleisch-Fett-Brei  
Kürbis-Hirse-Rindfleisch-Fett-Brei  
Möhren-Dinkel-Kalbfleisch-Fett- Brei  
Pastinake-Reisvollkorn-Kalbfleisch-Fett-Brei  
Spinat-Hirse-Lamm-Fett-Brei  
Zucchini-Reisflocken-Rindfleisch-Fett-Brei  
Gemüseallerlei-Getreide-Fleisch-Fett-Brei  
Gemüse-Getreide-Rindfleisch-Fett-Brei aus tiefgefrohrenem Gemüse  
Gemüse-Getreide-Fleisch-Fett-Brei aus tiefgefrohrenem Gemüse und tiefgefrohrenem Fleisch

## Ein Obstkompott schmeckt immer

- Der Apfelkompott
- Das Birnenkompott
- Apfel-Birnenkompott

## Eine leckere Zwischenmahlzeit

- Getreide-Obst-Fett-Breie  
Frisch zubereiteter Apfel oder Birnen-Hirse-Fett-Brei  
Apfel oder Birnen-Hirse-Fett-Brei mit Obstkompott  
Bananen-3-Korn-Fett-Brei  
Getreide-Fett-Brei mit frischen geriebenen Äpfel oder Birnen
- Weitere Getreide-Obst-Breie nach dem vollendeten achten Lebensmonat  
Zwieback-Fett-Brei mit Obstkompott  
Banane-Zwieback-Fett-Brei  
Zwieback-Fett-Brei mit frischen gerieben Äpfel oder Birnen

## **Schnell, einfach und gesund**

- Säuglingsnahrungs-Getreide-Brei  
Reisvollkorn-Brei mit PRE- oder HA-Nahrung
- Säuglingsnahrungs-Getreide-Obst-Brei  
Hirse-Obst-Brei mit PRE- oder HA-Nahrung

## **Leckere Babymenüs nach dem vollendeten achten Lebensmonat**

- Nudelgerichte  
Babybolognese  
Babyspaghetti  
Erbsennudeltopf  
Nudel-Erbsen-Möhren-Hackfleischtopf  
Schnelle Brokkolinudeln  
Zucchini mit Nudeln
- Reisgerichte  
Gemüsereis  
Karottenreis  
Reis mit Erbsen, Mais und Rindergehacktes  
Rote-Beete-Risotto (ab dem 10.Monat)  
Tomaten-Zucchini-Gemüse mit Vollkornreis
- Maisgerichte  
Möhrenpolenta  
Mais-Fenchel mit Tomatensauce
- Kartoffelbrei mit Tomate
- Tomatensauce
- Dinkelstangen
- Kinderkekse

## **Die Tiefkühlkost und die Vorratshaltung bei Gemüse und Obst**

- Die Vorteile des Tiefkühlens und der Vorratshaltung
- Die Zubereitung des Gemüses und des Obstes
- Das Einfrieren
- Was kann ich einfrieren
- Richtig Verpacken
- Richtig einfrieren
- Blanchieren
- Lagerzeit
- Richtig auftauen

Einwecken des Obstkompotts in Gläsern

## **Die Fleischzubereitung für die Vorratshaltung**

- Der Kauf der Eiswürfelbehälter
- Wo oder welches Fleisch kaufe ich?
- Die Zubereitung des Fleisches aus Tatar
- Die Zubereitung des Fleisches aus Stückfleisch
- Verpacken in Portionen

- Richtig einfrieren
- Lagerzeit
- Richtig auftauen

## Die Instandflocken

### Welche Lebensmittel sind im ersten Lebensjahr nicht geeignet?

- Lebensmittel, die im ersten Lebenshalbjahr nicht zugefüttert werden sollten.
- Die allergene Nahrungsmittel  
Die Nahrungsmittel gegen die am häufigsten eine Allergie besteht.  
Die E-Nummern, die Allergien auslösen  
Die Aromastoffe, die Allergien auslösen

### Wie lagere ich Lebensmittel?

### Eine Empfehlung zur Verarbeitung von Lebensmitteln

### Maße, Gewichte und Abkürzungen

### Die Richtwerte für Maßangaben

### Die Bedeutung des Glutens in der Säuglingsernährung

- Was ist Gluten?
- Die Zöliakie
- Der Diabetes mellitus Typ1

### Die Kohlenhydrate

- Was sind Kohlenhydrate?
- Es gibt verschieden Zuckerarten
- Zucker in der Kinderernährung

### Das Eiweiß

- Ohne Eiweiß ist kein Leben möglich
- Die biologische Wertigkeit von Eiweiß
- Die empfohlene Zufuhr von Protein beim Säugling und Kleinkind

### Die Fette

- Fett als Grundnahrungsmittel
- Die Fettsäuren
- Die gesunden Fette

### Die Vitamine

- Die wasserlöslichen und fettlöslichen Vitamine
- Die tabellarische Auflistung der verschiedenen Vitamine

## Die Mineralstoffe

- Die Mengenelemente und die Spurenelemente
- Die tabellarische Auflistung der Mineralstoffe

## Die Milch macht`s - aber nicht für die Kleinen

- Die Laktoseintoleranz
- Was ist eine Allergie?
- Die Kuhmilchallergie
- Die Milcheiweißallergie
- Die Neurodermitis

## Zuviel Eiweiß belastet die Nieren

## Die selbst Zubereitung vs. Die Kinderlebensmittel

### Vorwort

### Der Nährwertgehalt und die unnötigen Dickmacher im Vergleich

- Gemüse-Kartoffelbrei im Vergleich vs. Der selbst zubereitete Gemüse-Kartoffel-Fett-Brei
- Obstgläschen im Vergleich vs. Der selbst zubereitete Obstkompott
- Milchbrei- oder Abendgläschenbrei im Vergleich vs. kein Vergleichsangebot
- Gemüse-Fleisch-Gläschen im Vergleich vs. Der selbst zubereitete Gemüse-Kartoffel-Fett-Brei
- Obst-Getreidebrei im Vergleich vs. Der selbst zubereitete Getreide-Obst-Fett-Brei
- Gemüse-Fleischmenü im Vergleich vs. Das selbst zubereitete Gemüse-Fleisch-Fett-Menü
- Babysäfte im Vergleich vs. Das Wasser und der Kindertee
- Milch-Getreide-Breie im Vergleich vs. Der selbst zubereitete Säuglingsnahrungs-Getreide-Fett-Brei

### Sinn und Unsinn weiterer Säuglingslebensmittel im Angebot

- Die Folgemilch  
Ein Kind das gestillt wird braucht keine Folgemilch  
Nachteile der Folgemilch
- Das Gute-Nacht-Fläschchen
- Das Guten-Morgen-Fläschchen
- Das Obst-Joghurt-Gläschen
- Der Milchpudding und das Milchdessert
- Die Früchteriegel
- Kinderkekse, Kinderzwieback und Reiswaffeln
- Der Instandkindertee

## **Die Energiezufuhr bei ausschließlicher Säuglingslebensmittelernährung vs. Bei selbst zubereiteter Säuglingsbeikost**

- **Der Nährwertgehalt und die Differenz mit industrieller Babynahrung**
  - Die erhöhte Kalorienzufuhr
  - Die zu niedrige Kalorienzufuhr
  - Die erhöhte Eiweißzufuhr
  - Die zu niedrige Fettgabe
  - Die erhöhte Kohlenhydratzufuhr
- **Der Nährwertgehalt und die Differenz mit selbst zubereiteter Beikost**
  - Die Kalorienzufuhr
  - Die Eiweißzufuhr
  - Die Fettzufuhr
  - Die Kohlenhydratzufuhr

## **Der Kostenfaktor bei Säuglingslebensmittelernährung vs. Bei selbst zubereiteter Säuglingsbeikost**

### **Zum Nachschlagen und vertiefen**

- **Die Angaben auf Lebensmitteln**
  - Die Lebensmittelkennzeichnung
  - Zusätzliche Kennzeichnung bei Lebensmittelfarbstoffen
  - Die Kennzeichnung von Aromen
  - „Ohne Gentechnik“
  - Der Nährwert und gesundheitsbezogene Angaben auf Lebensmittel
  - Die europäische Biokennzeichnung
  - Die BIO-Siegel in Deutschland
  - Die Biokennzeichnung und Biosiegel in Österreich
  - Die Biokennzeichnung und Biosiegel in der Schweiz
  - Der Stichcode
  - Die Qualitätsklassen
- **Zusatzstoffe in Lebensmitteln**
  - Die Lebensmittelzusatzstoffe
  - Gruppen der Lebensmittelzusatzstoffe und ihre tabellarische Auflistung
  - Die Enzyme
  - Die gesundheitliche Bewertung
  - Die Liste, der in der EU zugelassenen Lebensmittelzusatzstoffe
  - Die Konservierungsstoffe und ihre tabellarische Auflistung
  - Antioxidantien und Säureregulatoren und ihre tabellarische Auflistung
  - Die Süßstoffe und ihre tabellarische Auflistung
  - Emulgatoren, Stabilisatoren, Verdickungsmittel und Geliermittel und ihre tabellarische Auflistung
  - Rieselhilfen und Säureregulatoren und ihre tabellarische Auflistung
  - Die Geschmacksverstärker und ihre tabellarische Auflistung
  - Die Tabelle weiterer Stoffe
  - Die Tabelle der Stoffe ohne zugeordnete E-Nummer
  - Das Aroma

Die Aromastoffe  
Die Aromaextrakte  
Thermisch gewonnene Reaktionsaromen  
Das Raucharoma  
Die Aromastufen  
Sonstige Aromen  
Die Handhabung von Aromen  
Die natürlichen Aromen  
Verarbeitungshilfsstoffe  
Die Mineralstoffe

Was ist was?

- \* - so gekennzeichnete Wörter werden hier erklärt

Quellen zum Nachschlagen und vertiefen

Hilfreiche Adressen

Mein Leben als Storchentante

Der Fotograf