

Liebe Eltern,

Sie halten mein Buch,
„Schlemmen für kleine Leute...Gläschen goodbye“
in den Händen und lesen diese Zeilen.
Ein sicheres Zeichen dafür, dass Ihr Baby nun in dem Alter und in der
Lage ist, feste Nahrung zu sich zu nehmen.

Aber wie fange ich an?
Was füttere ich zuerst?
Welche Lebensmittel füttere ich?

Sie wissen nur eines, es soll gesund sein, dem Kleinen schmecken und
eine große Portion Liebe soll auch noch mit auf den Teller.

Sie werden von Ihrer Familie, Ihrem Bekanntenkreis, Ihrem Kinderarzt
und dem gesamten Umfeld mit Informationen überschwemmt - und
jeder sagt etwas anderes!
All dieses führt erst einmal zu einer großen Verunsicherung bei Ihnen.

Erschüttert hat mich die Frage: „Ja, darf ich denn selber kochen“?

Immer mehr Mütter stellen mir in meinen Kursen diese Frage.
Die Kindernahrungsmittelindustrie suggeriert in subtiler Form durch die
Säuglings- und Kleinkinderwerbung, mit Kinderprodukten sei die
Nahrungszubereitung schneller und gesünder.
Aber sie ist auf keinem Fall gesünder - wie es die Werbung verspricht.
Es fällt einem zunehmend schwerer, die Werbepraktiken zu
durchschauen.

Die immer größere Entmündigung, die die Kinderlebensmittelhersteller
ausüben, hat mich bewogen, ihre Produkte „unter die Lupe“ zu
nehmen. Es wird höchste Zeit, den Versprechungen in der Werbung
entgegen zu treten!

Die Selbstzubereitung erfordert die gleiche Zeit, die Sie brauchen, um
ein Fertigprodukt zuzubereiten oder zu erwärmen.

Ich habe dieses Buch geschrieben,
um Ihr Vertrauen in Ihre Fähigkeiten zu stärken,
Ihnen zu helfen, alle Nährstoffe kennenzulernen, Ihre Wirkung auf den
menschlichen Organismus zu verstehen.

Um so mit Ihrem Baby, den gesunden Umgang mit der Nahrung zu lernen. Es soll Ihnen helfen, den richtigen Ernährungsweg einzuschlagen.

Es gibt Aufklärung, Hilfe und Stütze für eine gesunde Mischkost. Denn das ist der richtige Grundstein für das weitere Leben.

Sie ist Allergie vorbeugend und kann bei einer Allergieerkrankung weitgehend eingesetzt werden, wenn Sie die allergene* Stoffe, an denen Ihr Baby erkrankt ist, vermeiden und auf andere Rezepte, die im Buch angeboten werden, zurückgreifen.

Eine vegetarische Ernährung beinhaltet dieses Buch nicht.

Die einzige Voraussetzung ist Ihre Bereitschaft und die Motivation, Ihr Kind eigenständig Schritt für Schritt an die neuen Lebensmittel heran zu führen, um so nach und nach abzustillen oder die Flaschenernährung nach und nach abzubauen.

Meine Hilfe ist es, auch wenn Sie noch eine unerfahrene Köchin sind, Mut zu machen, die vorgeschlagenen Rezepte zu kochen. Ich führe Sie Schritt für Schritt durch die Zubereitung zeige Ihnen auf einem Bild, welche Nahrungsmittel für die einzelnen Menüs und welche Zubereitungshilfen dafür benötigt werden und ich zeige Ihnen, wie wenig zeitaufwendig die Herstellung von Tiefkühl- und Vorratshaltung ist.

Essen ist viel mehr, als nur Ernährung.

Es ist Genuss und fordert unsere Sinne.

Wir nennen dieses Erlebnis dann „Schlemmen“.

Schlemmen bedeutet in erster Linie, seinen Körper mit etwas ganz besonders Gutem zu verwöhnen.

Ich hoffe, dass ich mit meinem Buch, Ihnen - liebe Eltern und Ihrem Baby - dabei helfe, den weiteren Schritt in der Ernährung als gesunden Genuss zu empfinden und es Ihrem Baby somit hilft, zu schlemmen.

Ihre Frauke Tiedemann