



**ERNÄHRUNG FÜR BABYS  
IM 1. LEBENSJAHR  
DAS FÜTTER-ABC FÜR BABYS  
HANDBUCH**

## INHALTSVERZEICHNIS

|   |    |
|---|----|
| Einleitung .....  | 7  |
| A – Anfangsnahrung.....   | 10 |
| A – Allergien vorbeugen durch die<br>Ernährung?.....                | 19 |
| B – Von der Flasche zum Brei – Ernährungstipps<br>zur Beikost ..... | 33 |
| B – Bio für mein Baby? .....  | 45 |
| C – Calcium.....  | 47 |
| D – Durchblick im Babyregal .....                                   | 49 |
| E – Der Ernährungsfahrplan ab dem 10. – 12.<br>Monat.....           | 52 |
| E – Eisen .....   | 61 |

|  |    |
|--|----|
| E – Essen lernen .....   | 63 |
| F – Flaschennahrung zubereiten.....  | 67 |
| F – Vom Brei zum Familienessen – hilfreiche Infos und praktische Tipps ..... | 77 |
| F – Fütterstörungen .....  | 84 |
| F – Ist Fisch für Babys geeignet? .....                                      | 86 |
| G – Gläschen kaufen oder Selber kochen? .....                                | 88 |
| G – Gemüse! Bunt und gesund .....  | 91 |
| G – Getränke für Babys .....   | 94 |
| G – Hat mein Baby das richtige Gewicht und die richtige Grösse? .....        | 96 |
| H – Hunger und Satt! Wichtige Signale .....                                  | 98 |

|  |     |
|--|-----|
| H – Hygiene in der Küche.....  | 100 |
| H – Honig.....   | 102 |
| I – Wo finde ich gute Informationen über<br>Babyernährung?.....                              | 104 |
| J – Jod.....   | 107 |
| J – Joghurt, Quark und Milchpuddings –<br>leider keine gesunden Zwischenmahlzeiten!<br>..... | 109 |
| K – Kuhmilch für Babys?.....   | 111 |
| L – Reif für den Löffel – praktische Tipps.  | 113 |
| M – Welche Mengen soll mein Baby essen?<br>.....   | 126 |
| M – Welche Milch im ersten Lebensjahr?   | 128 |

|   |     |
|---|-----|
| N – Zusätzliche Nährstoffe im 1. Lebensjahr ..... | 138 |
| N – Neue Lebensmittel ausprobieren.....           | 140 |
| O – Obst .....                                    | 143 |
| Öl – Viel Energie und gute Fettsäuren!....        | 146 |
| P – Probleme beim Füttern oder Stillen ..         | 148 |
| Q – Qualität von Babynahrung .....                | 153 |
| R – Rezepte für den Babybrei .....                | 154 |
| S – Zwölf gute Gründe für das Stillen .....       | 163 |
| S – Salz.....                                     | 176 |
| T – Tipps und Tricks fürs Essenlernen.....        | 177 |
| T – Trinken lernen und Durst löschen.....         | 184 |

|   |     |
|---|-----|
| U – Übung macht den Meister.....                            | 187 |
| V – Vegetarische und vegane Ernährung für Babys.....        | 191 |
| W – Welches Wasser eignet sich für Babynahrung? .....       | 195 |
| W – Baby-led weaning .....                                  | 197 |
| Z – Zutatenlisten – Was steckt drin in diesem Produkt?..... | 206 |
| Z – Zucker in Babynahrung! Wie kann ich das erkennen? ..... | 208 |
| Z – Zöliakie .....  | 210 |
| DEIN FEEDBACK IST UNS SEHR WICHTIG!                         | 213 |
| EMPFEHLUNGEN FÜR DICH .....                                 | 214 |

## EINLEITUNG

Liebe Eltern,

die Ernährung eines Babys scheint einfach zu sein. Das Baby wird gestillt oder mit dem Fläschchen gefüttert, wenn es älter wird, bekommt es Brei vom Löffel und am Ende des ersten Lebensjahres kann es schon das gleiche essen wie Mama und Papa.

Es gibt zahlreiche Empfehlungen für die richtige Ernährung eines Säuglings. Zu lesen in Zeitschriften, Büchern, im Internet oder von Herstellern.

Hinzu kommen weitere Tipps und Infos von anderen Müttern, Freunden, Großmüttern, Kinderärzten oder Hebammen. Sich in diesem Ernährungs-„Dschungel“ zurechtzufinden, ist nicht einfach.

Dieses kleine Handbuch soll dabei helfen, einen besseren Überblick zu bekommen. Anders als üblich, wird die Ernährung nicht nach dem Alter des Babys gegliedert.

Stattdessen wurde ein Fütter-ABC entwickelt, in dem Eltern gezielt Antworten zu einzelnen Themen finden oder einfach nur schmökern können.

Es hat nicht den Anspruch, alle Fragen und Themen zu beantworten, gibt aber zu den wichtigsten Phasen der Ernährung im ersten Lebensjahr und zu den relevantesten Stichwörtern wertvolle Informationen. Jedes Kind is(s)t individuell.

Bevor es los geht, noch eine Bemerkung:

Es lohnt sich, dass ihr als Eltern Zeit und Mühe investiert, denn diese frühe Ernährungsphase prägt das Essverhalten und die Gesundheit eures Kindes für viele Jahre.

Viel Spaß beim gemeinsamen Kochen und Essen!

Euer ElternLeben.de-Team

## A – ANFANGSNAHRUNG



### **NICHT GESTILLTE BABYS BRAUCHEN FERTIGMILCH**

Keine Sorge! Auch wenn nicht gestillt wird, gibt es eine gute Alternative, mit der ein Baby gut wachsen und gedeihen kann: Säuglingsanfangsnahrung auf Pulverbasis.

Aber welches Produkt ist am besten für das Baby? Hier den Durchblick vor dem Babyregal im Super- oder Drogeriemarkt zu bekommen und sich zu entscheiden, ist gar nicht so einfach. Die Aufschriften sind verwirrend. Jede Sorte und jede Marke scheint noch besser zu sein als alle anderen. Aber wie unterscheiden sich die Produkte? Und welches Produkt ist für dein Baby geeignet? Darüber informieren wir dich jetzt.

## **DIE ZUSAMMENSETZUNG IST GESETZLICH GEREGLT**

Die Zusammensetzung und die Herstellung von Säuglingsanfangsnahrung ist gesetzlich geregelt. Das ist eine wichtige Information vorab. Es ist also festgelegt, wieviel Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate und welche

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente enthalten sein müssen. Diese Regelungen beruhen auf den Empfehlungen der wichtigsten wissenschaftlichen Institutionen im Bereich der Kinderernährung.

## **DIE ZUSAMMENSETZUNG INNERHALB EINER KATEGORIE IST FAST GLEICH**

Jeder Hersteller von Pulvermilchnahrung muss sich also an diese Verordnung halten. Das vereinfacht die Auswahl eines geeigneten Produktes: sie sind nämlich nahezu identisch von der Zusammensetzung, unabhängig vom Hersteller, dem Markennamen oder dem Preis. Das gilt aber nur innerhalb einer Kategorie, also zum Beispiel bei allen Pre- oder bei den 1er

Nahrungen. Zwischen Pre-Nahrungen oder bei den 1er-Nahrungen sind natürlich schon Unterschiede. Das würde ja sonst keinen Sinn ergeben.

## MÖGLICHT NAHE AM MODELL „MUTTERMILCH“ – DESHALB WEITERE ZUTATEN

Ende der Vorschau  
Hat dir die Vorschau gut gefallen?

**Jetzt Handbuch kaufen**