



ERNÄHRUNG FÜR BABYS IM 1. LEBENSJAHR

DAS FÜTTER-ABC FÜR BABYS

HANDBUCH

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	7
A – Anfangsnahrung.....	10
A – Allergien vorbeugen durch die Ernährung?.....	19
B – Von der Flasche zum Brei – Ernährungstipps zur Beikost	33
B – Bio für mein Baby?	45
C – Calcium.....	47
D – Durchblick im Babyregal	49
E – Der Ernährungsfahrplan ab dem 10. – 12. 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 Babyernährung?.....	104
J – Jod.....	107
J – Joghurt, Quark und Milchpuddings – leider keine gesunden Zwischenmahlzeiten!	109
K – Kuhmilch für Babys?.....	111
L – Reif für den Löffel – praktische Tipps.	113
M – Welche Mengen soll mein Baby essen?	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 ...

Ende der Vorschau

Hat dir die Vorschau gut gefallen?

[Jetzt Handbuch kaufen](#)