

- 1. Was ist wirklich gesund?4
- 2. Die Marketingstrategien der Babykostindustrie6
- 3. Stillen - der beste Beginn8
 - 3.1 Stillen mehr fördern9
 - 3.2 Nach Bedarf Stillen10
 - 3.3 Unbelastete Muttermilch – Babys Grundrecht11
 - 3.4 Entwarnung unangebracht.12
 - 3.5 Muttermilchuntersuchungen – noch sinnvoll?13
 - 3.6 Was Sie selbst tun können:
Medikamente, Alkohol, Nikotin und Kaffee14
- 4. Flaschenkinder im Ersatzmilch-Dschungel16
 - 4.1 Säuglingsmilch im Überblick.17
 - 4.2 Mandelmilch und Frischkornmilch –
gesunde Alternativen?18
 - 4.3 Heiße Babymilch aus der Mikrowelle?20
 - 4.4 Trübe Flaschen – Hygiene bei der Zubereitung20
- 5. Wasser: abgepackt – oder aus dem Wasserhahn?.....22
 - 5.1 Nitrat im Trinkwasser.23
 - 5.2 Wasser aus alten Bleileitungen.24
 - 5.3 Vorsicht bei „saurem“ Wasser aus neuen Kupferrohren .25
 - 5.4 Welches Mineralwasser für Säuglinge?27
- 6. Kaputte Zähne durch Kindertee28
- 7. Babysaft als Durstlöscher?32
- 8. Vitamin D gegen Rachitis36
- 9. Fluoridtabletten – Wundermittel gegen Karies?.....37
- 10. Allergien auf dem Vormarsch40
 - 10.1 Was Sie selbst tun können41
 - 10.2 Hypoallergene Säuglingsnahrungen - zum Vorbeugen ..42
 - 10.3 Was tun, wenn das Baby schon in der Stillzeit erkrankt? .44
 - 10.4 Zöliakie – Unverträglichkeit gegen Getreideeweiß45



- 11. Ernährungsfahrplan für das erste Lebensjahr46
 - 11.1 Das Wichtigste zum Ernährungsfahrplan.47
 - 11.2 Breie selber kochen – gar nicht schwer49
 - 11.3 Rezepte für die Breie.....56
 - 11.4 Übergang von Breikost auf das Familienessen58
 - 11.5 Was für Kinder aus Allergikerfamilien wichtig ist.....59
 - 11.6 Selberkochen oder Fertigmilch?61
 - 11.7 Checkliste für Babys Breikost64
- 12. Wenn die Kleinen größer werden.....66
 - 12.1 Qualität ist wichtig: Vorrang für Frische und
Naturbelassenheit68
 - 12.2 So könnten die Mahlzeiten aussehen69
 - 12.3 Kinderlebensmittel: Die neuen Renner der
Lebensmittelindustrie71
- 13. Bakterien und Schimmelpilze73
- 14. Ein kleiner Ausflug in die Ernährungspsychologie ...74
 - 14.1 Von der Prägung des Geschmacks75
 - 14.2 Was gegessen wird, wird auch gemocht76
 - 14.3 Ernährungserziehung praktisch –
die wichtigsten Tipps auf einen Blick77
 - 14.4 Leben im Schlaraffenland:
Geben Sie Ihrem Kind Orientierung78
- 15. Forderungen: Das muss sich ändern79
- 16. Adressen – wer hilft weiter?80

