



Fiona Wilcock

Babynahrung selbst gemacht

Nur das Beste für mein Kind. Mehr als 200 Rezepte

Wann ist der richtige Zeitpunkt für die Beikost-Einführung? Welche Nährstoffe braucht mein Kind für ein gesundes Wachstum und worauf ist bei der Zubereitung zu achten? Dieses Buch, das Ratgeber und Kochbuch in einem ist, bietet Eltern alle wichtigen Infos, um ihr Baby von der Milchnahrung nach und nach ans Essen heranzuführen, angefangen von fein püriertem Gemüse über festere Breie und erstes Fingerfood bis hin zu den ersten Familienmahlzeiten. Neben mehr als 200 Rezepten kombiniert mit praktischen Wochenplänen werden auch Ansätze wie Baby-Led-Weaning und vegane Ernährung so vorgestellt, dass sie praktisch in den Alltag integriert werden können. Wertvolle Informationen zu Nährstoffen, zu Hunger, Essatmosphäre und den Umgang mit schlechten Essern runden diesen Ratgeber ab.



Der Hauptteil des Buches ist in drei Phasen unterteilt. Phase 1: bis ca. 9 Monate: Das Baby lernt nach und nach neue Nahrungsmittel, Aromen und Konsistenzen kennen. Erst werden dünn pürierte Gemüsekostproben, dann zunehmend dickere Breie mit mehreren Zutaten bis hin zu zerdrückter Kost angeboten. Phase 2: ab ca. 10 Monate bis zum 1. Geburtstag: Das Baby lernt weitere Lebensmittel kennen, Speisen werden nicht mehr püriert, sondern zerdrückt oder gehackt. Babys können nun eine Vielfalt an Fingerfood zu sich nehmen. Phase 3: ca. ab dem 1. Lebensjahr: In dieser Phase geht die zerdrückte Kost nach und nach in Speisen mit festen, mundgerechten Stücken über. Mehr Aromen, Gewürze und Kräuter sowie härteres Fingerfood werden eingeführt. Das Kleinkind nimmt an den Familienmahlzeiten teil und kann nun fast alles essen. Neben praktischen Informationen zum Füttern, zu Portionsgrößen, Durstgefühl etc. finden Eltern Wochenpläne für die jeweiligen Phasen mit Rezeptideen, die individuell variiert werden können. Darauf folgen die dazu gehörigen detailliert beschriebenen Rezepte. Das Buch wurde nach den Empfehlungen der DGE (Deutschen Gesellschaft für Ernährung) entwickelt.

Über die Autorin: Fiona Wilcock ist eine erfahrene Ernährungsexpertin und Autorin zahlreicher Kochbücher und Ernährungsratgeber. "Babynahrung selbst gemacht" ist einer ihrer erfolgreichsten Titel.

Fiona Wilcock

Babynahrung selbst gemacht

Nur das Beste für mein Kind. Mehr als 200 Rezepte

ISBN 978-3-8310-4550-1

224 Seiten, 203 x 240 mm

Mit farbigen Fotos und Illustrationen

€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.