

Kurztext

Dagmar von Cramm

Babys und Kleinkinder, Das große GU Kochbuch für

ePub

15,99 € (D) / 15,99 € (A) / 23,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-3189-8



Kinder haben spezielle Bedürfnisse und diese möchten Eltern von Anfang an auf das Beste erfüllen. Doch die ersten Fragen tauchen schon zu Beginn der Schwangerschaft auf. Was darf die werdende Mutter noch essen, was nicht? Was kann die Ernährung zur optimalen Versorgung von Mutter und Kind beitragen? Nach der Geburt stellen sich neue Fragen: Stillen oder nicht? Was verträgt mein Baby? Wann darf es den ersten Brei essen und wie koche ich den überhaupt, während ich das weinende Baby auf einem Arm schaukle? Je größer das Kind wird, desto abwechslungsreicher wird sein Speiseplan. Nicht nur Vorlieben, sondern auch Abneigungen zeigen sich deutlich. Die passenden Rezepte für jedes Alter und jeden Zahnbestand sowie das Einbinden des Kinds in die Essenszubereitung können dann schon die richtigen Weichen für zukünftiges Essverhalten stellen. Mit dem 3. Lebensjahr erreichen dann die meisten Kinder das Alter, in dem sie alles mitessen, was die Großen auch mögen.