



[Annabel Karmel](#)

Babykost

Was ihrem Baby schmeckt

Die Umstellung von Milch auf Beikost bis hin zur „normalen“ Familienernährung ist ein individueller, schrittweiser Prozess. Etwa ab dem sechsten Monat liefert Milch allein nicht mehr die notwendigen Nährstoffe – insbesondere fehlen Vitamin D und Eisen. Die Milch wird deshalb allmählich durch nährstoffreiche Nahrungsmittel ersetzt, die dem Baby Energie liefern und Wachstum und Entwicklung unterstützen.

Die komplett überarbeitete Version von „Babykost“ geht nun auch auf besondere Ernährungsformen wie vegetarische und vegane Ernährung ein und erklärt auf acht Seiten leicht verständlich den aktuellen Forschungsstand in Bezug auf Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

Auf zwei Seiten wird außerdem das sogenannte Baby-led Weaning vorgestellt. Bei dieser Methode werden dem Baby ab dem Alter von 5 bis 6 Monaten anstelle von verschiedenen Breien Stücke von gegarten oder weichen rohen Nahrungsmitteln angeboten, die es von Anfang an selbstständig essen darf. Das Baby bestimmt somit selbst, wann es welche Nahrung probieren möchte. Das Buch enthält zusätzlich 3 Menüplaner für je eine Woche (für 6 Monate, 7 bis 9 Monate, 9 bis 12 Monate).

Über die Autorin: Annabel Karmel ist auch in Deutschland eine bekannte Expertin für Baby- und Kinderernährung. Sie hat mehr als 20 Bücher zu diesem Thema geschrieben und erhielt zahlreiche Auszeichnungen für ihre Arbeit.



[Annabel Karmel](#)

Babykost

Was ihrem Baby schmeckt

ISBN 978-3-8310-3719-3
160 Seiten, 180 x 226 mm
Mit über 150 farbigen Fotos
€ 12,95 (D) / € 13,40 (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.