



Das Einführen "fester" Nahrung in die Babykost ist eine aufregende neue Phase im Leben eines Kindes. Und auch seiner Eltern, stellt es sie doch vor Herausforderungen: Welche Nahrung sollte am besten wann gegeben werden? Wie bringe ich Abwechslung in den Speiseplan? Wer auf Nummer sicher gehen möchte und industrielle Babynahrung vermeiden will, der sollte die Mahlzeiten für seinen kleinen Schatz selbst zubereiten. *Babynahrung selbst gemacht*, das Ratgeber und Kochbuch in einem ist, zeigt Eltern, wie einfach sie gesunde und ausgewogene Ernährung für ihr Baby umsetzen können.

Der Ratgeber stellt 200 sorgfältig getestete Rezepte vor, die den Richtlinien des deutschen Forschungsinstituts für Kinderernährung entsprechen. Die abwechslungsreichen Rezeptideen sind unterteilt in drei Phasen der Beikost-einführung: 0-9 Monate, ab 10 Monate und ab etwa 12 Monate sowie als Zusatz der Übergang zum Familienessen im Kleinkindalter. Das Kind wird so nach und nach mit unterschiedlichen Geschmacksrichtungen und Konsistenzen bekannt gemacht. Die Gerichte lassen sich schnell und einfach zubereiten und zu jedem Rezept finden sich Vorschläge für Varianten sowie ein Hinweis zur Haltbarkeit.

Neben einzelnen Rezepten erhalten Eltern in diesem Buch auch komplette Menüpläne für ihr Baby: Die Wochenpläne bieten für jeden Tag und jede Mahlzeit die passenden Gerichte, Ideen und Alternativen. Sie stellen sicher, dass das Baby kontinuierlich neue Aromen und Nahrungsmittel kennenlernt und eine ausgewogene Kost erhält, die für leckere Abwechslung auf dem Teller sorgt und die Versorgung mit wichtigen Nährstoffen garantiert. Zudem erleichtern sie die Planung der Mahlzeiten und auch den Einkauf.

Fiona Wilcock ist Ernährungswissenschaftlerin und hat als Beraterin im Bereich "Ernährung von Mutter und Kind" mit der *British Nutrition Foundation* zusammengearbeitet, einer renommierten Stiftung, die sich für gesunde Ernährung einsetzt. Sie berät namhafte Unternehmen in der Lebensmittelbranche und schreibt für verschiedene Zeitungen und Zeitschriften.

ISBN
224 Seiten, 195 x 233 mm
ca. 200 farbige Abbildungen
€ 0,00 (D) / € 17,50 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Jenifer Witte • 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.