



Franziska Mikloweit
Familienbegleitung in Kiel



Rund um die Beikost



Inhaltsverzeichnis

Ernährungsempfehlungen für Säuglinge.....	Seite 1-2
Beikostreifezeichen.....	Seite 3-4
Darmreife.....	Seite 5
Sichere Essumgebung.....	Seite 6
Begrenzung einzelner Nahrungsmittel.....	Seite 6-9
Vegetarische und vegane Beikost.....	Seite 10
Getränke.....	Seite 11
Responsives Füttern.....	Seite 12
Brei nach Plan.....	Seite 13-14
Babygeleitete Beikost.....	Seite 15-16
Checkliste für den Beikoststart.....	Seite 17
Erwartungen an die Umstellung auf feste Kost.....	Seite 18
Achtsam Essmengen steigern.....	Seite 19-21
Nahrungsmittelallergien und Unverträglichkeiten.....	Seite 22
Jedes Kind isst anders.....	Seite 23
Selbsterfahrung.....	Seite 24
Konventionen hinterfragen.....	Seite 25
“Schlechte“ Esser.....	Seite 26
Freude an gesundem Essen fördern.....	Seite 27
Mit Essen werfen.....	Seite 28
Beikost und Eisenversorgung.....	Seite 29-30
Bio oder konventionell.....	Seite 31
Verstopfung.....	Seite 32
Ausstattung und Essplatz.....	Seite 33-34
Quellen & weiterführende Links.....	Seite 35-26

