



Inhalt

Einleitung	6		
1. Grundlagen		3. Rezepte für 1 bis 3 Jahre	
• Einleitung	10	• Zur Erinnerung	48
• Einige Ernährungsgrundlagen	11	• Hülsenfrüchte einführen	50
• Verschiedene Positionen	14	• Gerichte fast wie für Erwachsene	56
• Vegetarismus bei Kindern	16	• Ein bisschen Rohkost	62
• Milch	18	• Echtes Frühstückchen	64
		• Mit den Fingern essen	66
2. Rezepte für 6 bis 12 Monate		• Süße Kleinigkeiten	70
• Zur Erinnerung	22	• Einige Ratschläge	74
• Pürees aus gedünstetem Gemüse	24	4. Rezepte für die Größeren	
• Fruchtekompotte	28	• Frühstück für Kraftprotze	78
• Breie mit glutenfreiem Getreide	32	• Ich esse Tofu!	82
• Die ersten festen Stücke	34	• Ich lade Freunde ein	88
• Getreide – weich gekocht	38	• Meine Snacks	94
• Desserts mit Fruchtstückchen	42	• Für ein Picknick	98
• Einige Ratschläge	44	• Kochen wie ein Küchenchef	102
		Register	106
		Nützliche Links & empfohlene Literatur	108