

[Read now] Lecker, locker, leicht durch die Beikost - Sorgenfrei vom ersten Lffel zum Familienessen

Lecker, locker, leicht durch die Beikost - Sorgenfrei vom ersten Lffel zum Familienessen

Von Valeria Fll

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub

Valeria Föll

Lecker, locker, leicht durch die Beikost



Sorgenfrei vom ersten Löffel zum
Familienessen

www.DENKEN
Media

DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #409210 in BcherVerffentlicht am: 2014-05-19Abmessungen: 7.68 x .47b x 5.16l, Einband: Gebundene Ausgabe136 Seiten | File size: 45.Mb

Von Valeria Fll : Lecker, locker, leicht durch die Beikost - Sorgenfrei vom ersten Lffel zum Familienessen
before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Lecker, locker, leicht durch die Beikost - Sorgenfrei vom ersten Lffel zum Familienessen:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein hilfreicher Ratgeber für die Beikost
Von Dsseldorfer Lesefreunde
Für jedes Problem gibt es in diesem Buch eine Lösung: Das Baby möchte keinen Brei essen, das Kind möchte nicht trinken oder es hat immer wieder Verstopfungen - hier erfährt man, was wirklich hilft. Alles, was man von Beginn an wissen sollte, ist in diesem Buch enthalten, wie zum Beispiel der richtige Zeitpunkt für die Beikost, was man beim Kauf von Fertigbreien und Gläschen beachten sollte und welche Lebensmittel geeignet sind. Selberkochen wird hier leicht gemacht und es gibt tolle Rezepte dafür. Die Autorin Valeria Fll setzt sich sehr intensiv mit der Kinderernährung auseinander, gibt viele nützliche Tipps und Ratschläge und sie hat selbst zwei Kinder. Die Ernährung in den ersten Lebensjahren ist ausschlaggebend für das ganze Leben - es lohnt sich also, sich damit eingehend zu beschäftigen.

Kurzbeschreibung
Sorgenfrei vom ersten Löffel zum Familienessen
Eine optimale Ernährung Ihres Suglings in den ersten zwei Lebensjahren entscheidet maßgeblich das Ernährungsverhalten Ihres Babys im gesamten späteren Leben, deshalb ist die richtige Zubereitung und Einführung in die Beikost von großer Bedeutung. Entdecken Sie Schritt für Schritt die Einführung der Beikost, die besten Lebensmittel und zahlreiche Rezepte zum Selberkochen. Erfahren Sie mehr über die Probleme der verschiedenen Ernährungsphasen und finden Sie zahlreiche Lösungen, damit der Weg von der Beikosteinführung bis hin zum gemeinsamen Familientisch zum sorglosen Erlebnis wird. über die Autorin: Geboren 1981 Mutter zweier Kinder Abitur, Ernährungswissenschaftliches Gymnasium Referentin Netzwerk Junge Familie Fachfrau für bewusste Kinderernährung (BeKi) Blickpunkt Ernährung Teamerin Zertifizierung als Ernährungsfachkraft bei Quethub Studium der Ernährungs- und Hygienetechnik, Schwerpunkt Ernährung Geschäftsleitung eines Koch- und Ernährungsstudios: Cook Health Factory (2008 -2013) Kapitel Beikosteinführung: Die Beikosteinführung ist für alle Beteiligten eine sehr spannende Zeit. Das Kind bekommt endlich feste Nahrung und entwickelt sich rasant in seiner Entwicklung. Eine scheinbar nie endende Flut an industriell hergestellter Suglingsnahrung erfordert viele junge Eltern. Daher ist diese Zeit auch mit Ängsten, Verunsicherung und Verwirrung verbunden. Dieses Kapitel bereitet die Eltern optimal auf die Beikosteinführung vor und gibt sehr viele Tipps und Hilfestellungen. Zu Beginn wird ausführlich der Start der Beikosteinführung erläutert. Eine tabellarische Übersicht gibt den ersten Einblick in den Speiseplan für die nächsten Monate. Es werden Fragen geklärt wie Was passiert wenn mein Kind keinen Brei essen möchte? , Können Breie auch in der Mikrowelle erwärmt werden? , Können Breie untereinander ausgetauscht werden? und viele andere. Kapitel Für mein Baby koche ich selber: Tipps zur Einkaufsstrategie und zum Einkaufsverhalten und die richtige Lagerung von Lebensmitteln wird ausführlich beschrieben. Die Hygiene in der Küche ist vor allem in Haushalten mit Babys sehr wichtig. Einfach umsetzbare Tipps erleichtern den Alltag und geben Sicherheit. Sie lesen, wie selber kochen leicht gelingen kann. Dabei werden die Kochutensilien genannt die zum Kochen benötigt werden und es werden viele Tipps mit auf den Weg gegeben wie man Obst, Gemüse und Fleisch verarbeitet. Bei jedem Rezept wird auf das Vorhandensein von Lactose und Gluten verwiesen. Kapitel Einführung in die Familienkost: Erfahren Sie ausführlich den richtigen Zeitpunkt für die Einführung der Familienkost und der Mahlzeitenaufteilung, es wird beschrieben wie aus den drei Breimahlzeiten nach und nach wie bei den großen 5 Mahlzeiten werden, wobei jede Mahlzeit, sowohl in der Einführung, als auch in der Zusammensetzung beschrieben wird. Viele Eltern sind bereit, zum Wohle des Kindes/der Kinder ihr eigenes Essverhalten zu ändern. Es werden nicht nur mögliche Rituale und Regeln aufgezählt, die Kinder lernen sollten, sondern auch klare Regeln für Eltern formuliert. Die Autorin geht auch auf mögliche Probleme ein, die während der Einführung der Familienkost entstehen können. Die Verweigerung von bestimmten Lebensmitteln steht hier an erster Stelle. Es werden nicht nur Lösungsvorschläge und Tipps gegeben, sondern auch die Hintergründe der Verweigerung werden hinterfragt.