

IXh. Gesunde Ernährung für Babys und Kleinkinder

Die hier aufgelisteten Bücher sind interessant und empfehlenswert, widersprechen sich jedoch zum Teil ganz erheblich, weil sie unterschiedlichen Ernährungsphilosophien entspringen. Die Informationen zum Stillen sind z.T. haarsträubend und veraltet, sollten also besser nicht beachtet werden. Auch die Altersangaben für verschiedene Breie entsprechen nicht den allgemeingültigen Empfehlungen. Unsere Beikost Broschüre stellt zu diesem Thema eine gute Basis dar.

IXh.1. DANNER Helma

Die Bio-Kost für mein Kind

Econ und List, 1998, 224 S.

Die biologische Ernährung von Säugling und Kleinkind

Ratgeber für die biologische Vollwerternährung in den ersten Lebensmonaten (Friskornbreie usw.)

IXh.2. FISCHER Elisabeth

Natürlich kochen für Babys und Kleinkinder

Gesundes aus der vegetarischen Küche

Mosaik, 1998, 127 S.

Die ersten 20 Seiten enthalten die theoretische Einleitung von der Muttermilchernährung als erste Vollwertkost bis zur Einführung des ersten Breis. Leider gibt es hier eine kleine Fehlinformation: Bei gestillten Babys wird in Ausnahmefällen zufüttern von Wasser empfohlen. In vielen Studien konnte aber bewiesen werden, dass in genau diesen Ausnahmefällen weiterstillen ohne Wasser das Sicherste ist. Insgesamt ist dieses Buch sehr informativ und behandelt wichtige Themen wie Zucker, "ein Löffelchen für Mama", selbstmachen oder kaufen. Leider sind die Altersangaben etwas verwirrend, genauso wie die Richtlinien dass nach 2 Wochen 100-150g gegessen werden. Dies kann falsche Erwartungen entstehen lassen. Vollmilch und Eier werden recht früh eingeführt (ab 6. respektiv ab 7. Monat), dies könnte eventuell Allergien auslösen. Leider wird nicht an ein Weiterstillen übers erste Lebensjahr hinaus gedacht sondern bis Anfang des 2. Lebensjahres sind alle Milchmahlzeiten ersetzt.

Abgesehen von diesen Einschränkungen sind die Breirezepte einfach, es wird bewusst auf eine zu große Vielfalt verzichtet. Die Familienrezepte für Kleinkinder samt Familie sind mit phantasievollen Namen ausgestattet, einfach nachzukochen, sehen appetitlich aus und schmecken. Sie geben wichtige Impulse zur undogmatischen, fast fleischlosen Ernährung. Mit den oben erwähnten kleinen Einschränkungen empfehlenswert.

IXh.3. KÜHNE Petra

Säuglingsernährung

Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V., 1999, 104 S.

Das Buch behandelt die Ernährung des Säuglings aus der Sicht der anthroposophischen Menschenkunde. Ein Kapitel befasst sich mit dem Stillen, die hier aufgeführten Informationen entsprechen nicht den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Ein weiteres Kapitel erklärt die Selbstzusammenstellung von Flaschenkost mit genauen Hinweisen zur eigenen Herstellung von Säuglingsernährung auf Kuhmilchbasis mit Getreideschleim, glutenfreier Babymilch und getreide- und milchfreier Säuglingsnahrung. Das größte Kapitel ist der Beikost, ihrer Auswahl und Zusammensetzung gewidmet. Das Buch enthält ebenfalls Ratschläge für die Kleinkinderernährung bis ins zweite Lebensjahr.

IXh.4. MOLL Ralf / SCHAIN-EMMERICH Ute

Natürliche Nahrung für mein Baby

Fit fürs Leben-Naturviva Verlag, 1999, 125 S.

Dieses Büchlein gibt einen Überblick über natürliche Ernährung für Mutter und Kind. Wichtige Basisinformationen zum Stillen sind nachzulesen, ebenso Hinweise für Flaschennahrung auf Basis von Stuten- oder Ziegenmilch, Mandelmilch oder industrielle Säuglingsanfangsnahrung. Außer den ernährungsspezifischen Hinweisen, liefert es auch Basisinformationen über die verschiedenen Nahrungsmittel und Erklärungen dazu, wie die Etikettierung der käuflichen Breie zu deuten sind. Die Autoren liefern für die Einführung der festen Beikost einfache und sinnvolle Rezepte und ein Abstillplan. Letzter scheint doch recht rigide (feste Zeiten für die Mahlzeiten) und es wird unterlassen, darauf hinzuweisen, dass das Stillen auch nach dem ersten Lebensjahr noch möglich und sinnvoll ist. Das Thema Allergieprophylaxe geht wie ein roter Faden durch das ganze Buch. Unter dem Titel "Allergien und Infektionen: Brauchen Kinder Infekte", findet sich am Ende des Buches noch ein wichtiges Kapitel.

IXh.5. MOLL Ralf / SCHAIN-EMMERICH Ute

Mon Bébé Bio

L'alimentation naturelle de la maman et du bébé

(idem Natürliche Nahrung für mein Baby)

Terre Vivante, 2000, 117 p.

Ce petit livre donne un aperçu sur l'alimentation naturelle de la maman et du bébé. Les informations élémentaires sur l'allaitement y sont intégrées, de même que les directives pour la préparation de biberons à la base de lait de jument, lait de chèvre, lait d'amandes ou lait industriel. En plus des conseils diététiques il fournit des informations de base sur les différents aliments et donne des explications concernant l'étiquetage des denrées préparées. Pour l'introduction des solides dans l'alimentation du bébé il fournit des recettes utiles et simples, ainsi qu'un planning de sevrage qui semble assez rigide en fixant des heures de repas et en ne mentionnant nullement que l'allaitement maternel reste possible après le premier anniversaire. La prévention des allergies se retrouve à travers tout le livre avec à la fin un petit chapitre nommé: Allergies et infections des enfants: les infections sont-elles utiles?

IXh.6. RENZENBRINK Udo, Dr. med.

Ernährung unserer Kinder

Verlag Freies Geistesleben, 1998, 306 S.

Das Buch vermittelt Grundzüge der anthroposophisch orientierten Ernährungskunde und gibt praktische Anleitungen für die vollwertige Ernährung der Kinder - von der Schwangerschaft bis zur Pubertät. Es handelt sich um eine grundlegende Betrachtung des Wesens der Ernährung und der Anwendung von Getreide, Heilkräutern, frischem Obst und Gemüse, Nüssen und Beeren. Auch Themen wie gesundes Wachstum, Konzentration, soziales Verhalten und Willensbildung werden behandelt. Das Kapitel über das

Stillen kann man getrost auslassen. Hier wimmelt es von Fehlinformationen und überaltetem Scheinwissen. Auch was die "alternative" Flaschnahrung anbelangt, werden Empfehlungen gegeben, die zu hinterfragen sind.

IXh.7. SCHÜERMANN-MOCK Iris

Nudeln, Pommes und was sonst?

Kösel, 1996, 172 S.

Die Grundlagenkapitel über Kinderernährung und Kinderbedürfnisse enthalten viele kritische Informationen und geben Lesern/Leserinnen, die anfangen, sich Gedanken zur Kinderernährung zu machen, viele brauchbare Denkanstöße. Erkenntnisse aus der Vollwerternährung werden mit normaler «Hausmannskost» gekoppelt.

Die Rezepte und Tipps zum alltäglichen Kochen sind gut umsetzbar, vor allem da sie eigentlich nur ein Grundgerüst vorgeben und nicht wie in manchen Kochbüchern 100 verschiedene Zutaten empfehlen, die man dann eh nicht zur Hand hat.

Weitere Kapitel sind: Mit allen Sinnen genießen - Kinder in die Küche - Urlaub vom Esstisch - Kochen wie in Märchen und Geschichten.

Kritisch betrachten wir die leichtfertige Fast-Gleichstellung von industrieller Säuglingsnahrung mit Muttermilch.

IXh.8. SEESLEN-HURLER Beate

Gesunde Küche - fröhliche Kinder Erfolgsrezepte für Kinder aus der Bio-Küche

Text-o-phon, 2000, 153 S.

Das Buch enthält einen theoretischen Teil und einen Rezept-Teil, der nach Jahreszeiten gegliedert ist. Einige spezielle Themen sind: Pausenbrot, Festessen, Grillen usw.

Die Rezepte sind einfach nachzukochen, auch mit Baby auf dem Arm und helfendem Kleinkind. Da zu jedem Menüvorschlag auch eine Nachspeise vorgeschlagen wird, enthält es viele gesunde Dessertrezepte. Gekocht wird mit Vollkorn, ohne Fleisch und ohne industriellen Süßstoff.

IXh.9. SPEICHERT Horst

Süße Sachen

Ein Rezeptbuch für gesunde Naschereien

rororo TB, mit Kindern leben, 1989, 185 S.

Dieses Buch ist mehr als nur ein Rezeptbuch, denn im ersten Teil wird über die süße Sucht und ihre Folgen informiert und kritisch analysiert. Eine Warenkunde leitet zum Rezeptteil über. Die Rezepte, welche alle schnell zubereitet sind, bieten eine vollwertige, gesunde Alternative und stillen das Verlangen nach Süßem. Da sie nicht aufwendig sind, lassen sie sich leicht zusammen mit Kleinkindern und Kindern ausprobieren. Wer allerdings feine Konditoreispezialitäten auf Vollwertbasis sucht, hat besser sich ein anspruchsvolles, spezielles Vollkornbackbuch anzuschaffen.

IXh.10. GONZALES Carlos Dr.

Mein Kind will nicht essen

La Leche Liga, 2002, 206 S.

Dies ist ein wichtiges Buch für Eltern, welche mit dem im Titel genannten Problem geplagt sind und für alle Eltern, da es wichtige Informationen und Hintergrundwissen rund um Baby- und Kinderernährung liefert mit einem Hauptaugenmerk auf der Beikost Einführung. Es ist auch empfehlenswert für alle, die beruflich mit Baby- und Kinderernährung zu tun haben (Kinderärzte/innen, Mitarbeiter/innen von Säuglingsberatungsstellen, Betreuer/innen in Kinderkrippen, Großeltern). Insgesamt ist es eine Wohltat dieses Buch eines Kinderarztes zu lesen, da es sich positiv abhebt von den Schuldzuweisungen an Eltern oder die Kinder, die man gewohnt ist und welche in den Fallbeispielen auch dieses Buch illustrieren.

Es gibt einige kleine Anmerkungen zu machen:

Auf Seite 37 sind die Tabellen dem Text falsch zugeordnet und Tabelle 3 fehlt.

Auf Seite 39 würde das Erwähnen der Studien welche aufzeigen, dass gestillte Kinder später im Leben weniger dick werden, gut

hinpassen. Einige neue waren aber bei Drucklegung der spanischen Ausgabe noch nicht bekannt.

Auf Seite 86 wurde das Resultat der WHO Expertengruppe, das nach Durchsicht von mehr als 3000 Studien 2001 zustande kam und sechs Monate ausschließliches Stillen heißt, die Studie mit den 18 Babys vorteilhaft ersetzen.

Das Buch ist einfach zu lesen, durch den besonderen Humor des Autors und seiner Art und Weise zu einfachen logischen Schlussfolgerungen zu kommen, auch sehr überzeugend in der Argumentation.

Besonders empfehlenswert!

IXh.11. GRIMM Hans-Ulrich / SABERSKY Annette

Mund auf, Augen auf

Droemersch Verlag, 2002, 288 S.

Dies ist ein absolut lesenswertes Buch für Eltern von Babys, Kleinkindern und Kindern. Es wird Wissenswertes rundum die Ernährung für die verschiedenen Alterssparten vermittelt, z.B. über den "Wundertrank Muttermilch", über "Brei aus dem Gläschen?", weitere Kapitel widmen sich Vitaminen, Zuckerverstecken, Geschmacksentwicklung und Aromastoffen. Jedes Kapitel, obwohl gut gefüllt mit Fakten, ist leicht lesbar und schließt mit Tipps ab, welche den/die aufgerüttelte(n) Leser/in jetzt nicht allein lassen. Selbst als Eltern größerer Kinder ist das Lesen aufschlußreich, da man/frau z.B. erfährt, dass Brötchen von Mc Donalds Gips als Zutat erhalten, wieviel Zucker in den Frühstückscerealien wie Smacks, Pop et Co. enthalten sind, wie sich Fruchtsaft und Limonaden zusammensetzen und wie sich dies auf die Zahngesundheit auswirkt.

Das Buch wird abgerundet durch ein mehr als 80 Seiten dickes Lexikon, das alle Wörter rundum Ernährung noch einmal aufgreift und erklärt.

Das Buch ermutigt Eltern die Ernährung ihrer Kinder stärker selber zu bestimmen und sich auf keinen Fall den schönen Versprechungen aus der Werbung kritiklos hinzugeben.

P.S. Leider erhält dieses Buch, das 2002 gedruckt wurde, noch die veraltete Empfehlung der Beikost Einführung zwischen 4-6 Monaten. Dieser Mangel ist der einzige, der zu beanstanden ist, die restlichen Informationen geben einen guten Überblick über die jetzt schon bekannten Gefahren der "Convenience-Ernährung" für die Gesundheit der jetzigen Generation.

IXh.12. OBERBEIL Klaus / LENTZ Christiane Dr. Med

Obst & Gemüse als Medizin

Südwest Verlag, 2003, 292 S.

Wussten Sie, dass Avocado ideale Eiweißlieferanten sind für stillende Mütter und dass Kohlrabi die Stimmungslage verbessert und dabei hilft, Stress besser zu bewältigen? Diese und viele andere Informationen bekommen Sie in diesem gut aufgemachten und schön illustrierten Buch. Es richtet sich nicht speziell an schwangere oder stillende Mütter, sondern ist für die ganze Familie gedacht. Die Autoren, ein Medizinerjournalist und eine Ärztin, beschreiben in den ersten zwei Teilen die Besonderheit, die Herkunft und die Wirkstoffe vieler Arten von Obst und Gemüse, geben Hinweise für den Einkauf und die Zubereitung. Im dritten Teil sind alphabetisch geordnet verschiedene Erkrankungen und Beschwerden aufgeführt mit entsprechenden Hinweisen für eine Harmonisierung, Linderung oder gar Heilung durch geeignetes Obst und Gemüse. In allen drei Teilen sind zahlreiche Gesundheitsrezepte angegeben, die leicht und schnell zubereitet sind. Am Ende des Buches gibt es noch einen Rezeptteil mit etwas aufwändigeren Gerichten. Dieses Buch verdeutlicht sehr klar, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Gemüse und Obst ist und wirkt sehr motivierend, was die Umsetzung dieses Wissens im Alltag anbelangt. Fast gegen alles ist ja bekanntlich ein Kraut (oder Gemüse oder Obst) gewachsen. Der Hinweis, dass biologischer Anbau gesündere Pflanzen hervorbringt, die dem Menschen noch mehr Qualität bringen und seine Gesundheit nicht mit chemischen Rückständen aus Düngemitteln und Insektiziden belasten, wäre angebracht gewesen, fehlt aber leider. Dennoch ein empfehlenswertes Buch für alle, die die Ernährung der Familie und damit auch die Verantwortung für ihre Gesundheit wenigstens zum Teil in die Hand nehmen wollen.

IXh.13. KELM-KAHL Inge

100 Fragen: Die beste Ernährung für Babys

Rororo, 2004, 95 S.

Eine wahre Fundgrube für Schwangere! Es ist selten, dass in einem Buch so knapp und klar und dennoch kompetent und in erfrischender Art und Weise informiert wird. Gerade das Thema Ernährung eignet sich für die Form von Frage und Antwort sehr gut. Der/Die Leser/in erfährt, warum eine ausgewogene Ernährung in der Schwangerschaft so wichtig ist und wie sie ohne riesigen Aufwand umzusetzen ist. Nicht nur um Nährstoffe, Vitamine und Mineralien drehen sich die Fragen, sondern auch darum, wie der Durst gesund gelöscht werden kann. Spezielle Kapitel sind dem Thema Gewicht in der Schwangerschaft und Genuss ohne Reue gewidmet. Es wird aufgezeigt, wie die richtige Ernährung bei verschiedenen Beschwerden in der Schwangerschaft helfen kann und ein Kapitel behandelt die besondere Ernährung bei Schwangerschaftsgestose. Hervorzuheben sei noch die Tatsache, dass wirklich sehr viele konkrete Hinweise und praktische Tipps in diese Antworten eingepackt wurden und dass alle Informationen ohne den erhobenen Zeigefinger weitergegeben werden. Verschiedene gesunde Rezepte sind eingebaut, einige davon sehr schnell zubereitet. Die Gesamtgestaltung ist ansprechend und die paar schönen farbigen Fotos machen Lust auf frisches Gemüse und Obst und eine gesunde Kost.

IXh.14. EUGSTER Gabi

Babyernährung gesund und richtig

Urban und Fischer, 2005, 96 S.

Dieses Buch ist super! Es ist das erste Buch zum Thema Baby- und Kleinkindernährung, das ich gelesen habe, an dem ich nichts aussetzen hatte. Alle Informationen über das Stillen, die erste Beikost und das Essen von Kleinkindern am Familientisch entsprechen den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation und beruhen auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Wenn es auch im Titel heißt "gesund und richtig", so verzichtet die Autorin völlig auf den erhobenen Zeigefinger. Sie setzt einige Leitplanken einer gesunden Babyernährung, berücksichtigt aber sehr stark die individuellen Vorlieben und Entwicklungswege der Kleinen. Alle wichtigen Fragen, die junge Eltern sich stellen, werden kompetent behandelt: Wie lange voll stillen? Wann und wie mit Beikost beginnen? Welche Lebensmittel wann einführen? Selbst zubereiten oder Gläschenkost? Worauf im ersten Lebensjahr verzichten? Was beachten zur Allergieprophylaxe? Wie übergehen vom Brei zum Familientisch? usw.

Die Autorin liefert außerdem gesunde Rezepte für das Alter von 6-12 Monaten und leckere Familienrezepte, die auch für die Kleinen im zweiten Lebensjahr geeignet sind.

Im Kapitel "Besondere Situationen und Probleme mit kleinen Essern" geht sie auf Situationen ein, in denen Eltern sich Sorgen machen: wenn die Kleinen krank sind, wenn sie zu "dick" oder zu "dünn" sind, wenn sie erst spät feste Kost annehmen oder immer nur wenig essen, wenn sie sehr "wählerisch" sind, wenn ein erhöhtes Allergierisiko besteht, usw.

Im letzten Kapitel behandelt sie die Grundlagen der Ernährungslehre für Kleinkinder und beschreibt die Nahrungsbestandteile und ihre Funktionen.

Dieses Buch halte ich für absolut empfehlenswert, nicht nur für Eltern, sondern auch für Alle, die beruflich mit Babys, Kleinkindern und ihren Eltern zu tun haben!

IXh.15. CRONJAEGER Marietta

Das Breikochbuch

Kösel-Verlag, 2006, 127 S.

Einige Einschränkungen zu diesem Buch vorweg: Alles wird ein bisschen früh eingeführt. Mit der Beikost soll nach Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation erst nach dem vollendeten 6. Lebensmonat begonnen werden und das Stillen wird neben gesunder Beikost empfohlen bis ins zweite Lebensjahr oder noch länger. Solange kann durchaus auf Kuhmilch verzichtet werden. Auch die Einführung von Getreide, Fleisch und Eiern kann auf später verschoben werden, als die Autorin im Rezeptteil angibt.

Von diesen Anmerkungen abgesehen, findet der/die Leser/in in diesem Buch durchaus wichtige Informationen rund um die erste Beikost und einen umfangreichen Rezeptteil. Zahlreiche leckere Rezepte fürs erste Lebensjahr und darüber hinaus werden gegliedert in u.a. Gemüsebrei, ohne und mit Fleisch, Obstmus, Getreide-Obst-Brei, Milchbrei, Frühstücksideen und Abendbrot für Kinder ab 12 Monaten. Einige davon erscheinen begabten Köchen und Köchinnen vielleicht als sehr simpel und sie wundern sich darüber, dass man dazu ein Rezept schreiben muss. Andere Anregungen wiederum sind sehr ideenreich und absolut brauchbar. Für Eltern, die auf der Suche sind nach konkreten Anleitungen, durchaus lesenswert.

IXh.16. HILSBERG Regina

Meine Suppe ess ich nicht

Rororo, 1995, 222 S.

Regina Hilsberg ist eine gebildete, praktisch orientierte, emotional intelligente, familienerfahrene und an Alles denkende Frau. Deshalb wird der Titel "Meine Suppe ess ich nicht" diesem Buch ganz und gar nicht gerecht: denn nur Eltern, die der Meinung sind, dass ihr Kind nicht genug esse, greifen zu diesem Buch.

Der Untertitel "Kultur und Chaos am Familientisch" ist der richtige Titel für dieses Buch! Frau Hilsberg geht gründlich auf jeden Aspekt unserer Esskultur ein: der soziale, emotionale, psychologische, rhythmische, historische, biologische und praktische Aspekt: mit/ohne Kinder Kochen, das Kleckern, die Essgier, beim Essen sprechen usw. Solidarität und Konkurrenz der Esser, wenn Gäste kommen, die Familie zu Gast ist oder ins Restaurant geht, Essen mit den Großeltern, usw. Gerade eine Familie, in der das "zuviel Essen" ein Thema ist, wird in diesem Buch fündig: hier gibt es keine Diät! Sondern dieses Buch hilft uns bewusst zu werden, was beim Essen so alles in uns und mit uns, einzeln und gemeinsam, geschieht.

Ein Kochbuch beschreibt den materiellen Inhalt unseres Essens, dieses Buch beschreibt alles andere drum herum. Ein wunderbares Buch, das unser Wissen um unser Essen aus geistiger Ebene "vollwertig" werden lässt, auch wenn es schon älter ist.

IXh.17. GÄTJEN Edith

Das geniale Familienkochbuch

Trias Verlag 2009 212 Seiten

Ja, ein bisschen genial ist es schon, dieses Kochbuch, zumindest aber originell!

Im einleitenden Teil sind allgemeine Hinweise zu gesunder Ernährung zu finden, zu den Inhaltsstoffen der verschiedenen Lebensmittelgruppen und der Zusammensetzung der einzelnen Tagesmahlzeiten.

Das Buch begleitet die Leser/innen durch alle Wochen des Jahres mit jeweils 6 Rezeptvorschlägen pro Woche und der entsprechenden Einkaufsliste. Pro Woche wird außerdem eine Obst- oder Gemüseart vorgestellt, was ihre Herkunft, die Inhaltsstoffe und die Lagerung anbelangt. Die Rezepte orientieren sich an den saisonalen frischen Angeboten, sind vom Zeitaufwand her familienfreundlich und von der Zusammenstellung her gesund, vollwertig und ausgewogen.

Der Autorin geht es darum, im turbulenten Familienalltag, in dem oft aus Zeitgründen und mangelnder Planung letztendlich Spaghetti oder Tiefkühlpizza auf dem Teller landen, Vorschläge und Planungshinweise zu liefern für entspanntes Kochen und vergnügliches Essen. Und ... ja, wer sich darauf einlassen kann, dem könnte es gelingen!

IXh.18. EUGSTER Gabi

Kinderernährung gesund und richtig

Urban und Fischer, 2007, 167 S.

Dieses Buch ist das Nachfolgewerk von „Babyernährung gesund und richtig“ und beschäftigt sich mit dem Essen am Familientisch ab dem zweiten Lebensjahr bis zum Jugendalter. Neben den vielen Informationen über die Grundsätze einer gesunden Ernährung, die verschiedenen Nährstoffe und Nahrungsmittel, über die Verdauung und den Ess-Alltag mit Kindern steht der Spaß am Essen im Vordergrund. Dabei wird einerseits klar, dass auch gesundes Essen Spaß macht, andererseits wird aber auch nicht gleich der Zeigefin-

ger gehoben, wenn mal Süßigkeiten oder Fastfood auf dem Programm stehen. Dennoch, eins ist klar: Die Eltern sind für das Angebot verantwortlich, das auf den Tisch kommt, die Kinder entscheiden, was und wie viel sie davon essen möchten!

Auch der Ernährungspsychologie ist ein großes Kapitel gewidmet, ebenso werden Essstörungen und ernährungsabhängige Krankheiten erläutert. Rund 30 Rezepte und ein Anhang mit Angaben zum Tagesbedarf an Vitaminen und Mineralien für Kinder verschiedener Altersklassen und einem E-Nummern-Verzeichnis der verschiedenen Zusätze wie Farbstoffe, Konservierungsmittel usw. runden dieses Buch ab.

Diese Lektüre ist wirklich für Eltern wirklich sehr empfehlenswert, denn sie liefert reichlich Information über Lebensmittel, Geschmacksentwicklung, Appetit und Hungergefühl, Essen und Essverhalten und das stets lebensnah und praxisorientiert.

Ixh.19. GÄTJEN Edith

Essenspaß für kleine Kinder

So schmeckt's auch Gemüsemuffeln und Schleckermäulern

Trias Verlag 2008, 154 S.

Dieses Buch liefert zahlreiche Antworten auf die Fragen der Eltern über eine gesunde Ernährung für Kinder ab 11 Monaten bis zum Kindergartenalter. Die Autorin, Oekotrophologin von Beruf, gibt im ersten Drittel des Buches viele Informationen über die Grundlagen einer gesunden Ernährung in den ersten Lebensjahren, über den Umgang mit den individuellen kulinarischen Vorlieben und Abneigungen der Kleinen und über spezifische alphabetisch geordnete Begriffe und Nahrungsmittel. So hilfreich dieser Teil des Buches auch sein mag, so sind mir dennoch einige Punkte aufgefallen, zu denen man auch andere Ansichten haben kann. So wird z. B. empfohlen, Säuglinge zwischen dem 7-11. Lebensmonat abzustillen oder von der Flasche zu entwöhnen. Experten empfehlen hingegen, Kinder neben geeigneter Beikost ab dem 5.-6. Lebensmonat, weiterzustillen bis zu 2 Jahren und sogar darüber hinaus. Den Gemüsemuffeln wird mit allerlei Tricks versucht, das ungeliebte Grün-, Rot- und Gelbzeug dennoch unterzujubeln! Könnte man nicht einfach respektieren, dass das Kind vielleicht zu einem bestimmten Zeitpunkt seine Gründe hat, Gemüse abzulehnen und darauf vertrauen, dass es mit der Zeit doch noch auf den Geschmack kommt? Zwei Drittel des Buches macht der Rezeptteil aus. Hier gibt es konkrete Anweisungen zu abwechslungsreichen, ansprechenden, zum Teil schnell herzustellenden gesunden Gerichten für morgens, mittags, abends und für zwischendurch! Es werden auch jeweils Variationen vorgestellt und es gibt Angaben dazu, für welchen Esstyp (welche gleich auf der Rückseite des Buchdeckels vorgestellt werden) das Gericht besonders geeignet ist. Insgesamt ist das Buch sehr ansprechend gestaltet und die zahlreichen schönen Fotos lassen einem das Wasser im Mund zusammenlaufen.

HANREICH Ingeborg

IXh.20. Essen & Trinken im Säuglingsalter

IXh.21. Rezepte & Tipps für Babys Beikost

IXh.22. Essen & Trinken im Kleinkindalter

Hanreich Verlag 2010, 160-192 S.

Die Autorin dieser Bücher ist Ernährungswissenschaftlerin und Laktationsberaterin IBCLC, also beste Voraussetzungen für kompetente Information zum Thema Ernährung in den ersten Lebensjahren.

Im Buch „Essen & Trinken im Säuglingsalter“ werden Basisinformationen zum Stillen geliefert (ersetzt keinesfalls ein gutes Stillbuch), und es werden die verschiedenen Möglichkeiten von „Muttermilchersatzprodukten“ vorgestellt. Dabei werden die verschiedenen „Alternativen“ zu industriell gefertigten Produkten auf Basis von Kuhmilch, wie beispielsweise Stuten-, Soja- und Mandelmilch kritisch betrachtet. Viele Informationen werden geliefert zu den verschiedenen industriellen Säuglingsnahrungen, den Zusätzen und Spezialnahrungen, zur Flaschenzubereitung und den hygienischen Vorsichtsmaßnahmen. Die Kapitel zur Einführung der Beikost basieren auf den neuesten Erkenntnissen und geben vielfältige

Informationen für die Zusammenstellung einer gesunden Beikost, sowohl für Gläschenkost (dazu gibt es auch noch eine spezielle Beilage mit einer Übersicht über das gesamte Angebot) als auch zum selber Zubereiten.

„Rezepte & Tipps für Babys Beikost“ widmet sich dann unter Mitwirken einer weiteren Ernährungswissenschaftlerin, Britta Macho) ausschließlich der Zubereitung einer gesunden und dem jeweiligen Alter des Säuglings angepassten Beikost. Doch vorerst wird dargestellt, wie Eltern erkennen können, wann für ihr Kind der richtige Zeitpunkt für die Einführung der Beikost gekommen ist. Es folgt ein alphabetisch geordneter Teil mit Informationen über die verschiedenen Zutaten und Nahrungsmittel, die für eine gesunde Beikost in Frage kommen. Viele praktische Tipps und ein umfangreicher Rezeptteil mit Beikostfahrplan machen dieses Buch zu einer empfehlenswerten Lektüre für Eltern.

Das Buch „Essen & Trinken im Kleinkindalter“ erweitert dann die Spannweite bis zum Alter von 6 Jahren mit zusätzlichen Informationen zu verschiedenen Getränken und Nahrungsmittelgruppen inklusive Hinweise für den Einkauf. Zahlreiche Fragen werden hier kompetent beantwortet und auch der praktische Ansatz kommt nicht zu kurz. Abschließend geht die Autorin noch auf besondere Situationen ein und was in Bezug auf Ernährung zu tun ist, wenn ein Kind zu dünn, zu dick oder hyperaktiv ist oder wenn es unter Erbrechen, Durchfall oder Verstopfung leidet oder wenn es Allergie gefährdet ist.

Alle Bücher sind vom Konzept her übersichtlich und gut lesbar gestaltet und mit zahlreichen ansprechenden Fotos und ansprechenden Tabellen illustriert.

