

## Das Beste aus zwei Welten für Sie und Ihr Kind!

Dieser Ratgeber zeigt Ihnen, wie die Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit sowie vom Säuglings- bis zum Kleinkindalter mit der einzigartigen Kombination von chinesischer und westlicher Ernährung ganz einfach umgesetzt werden kann. Fachlich fundiertes Wissen aus beiden Ernährungsrichtungen und viele wertvolle Tipps und Tricks sowie Rezepte mit pfiffigen Ideen, erleichtern die Anwendung im Familienalltag. Ebenso behandelt werden spezielle Ernährungsformen, wie z.B.: vegane und vegetarische Ernährung, Fütterungsstörungen, Unverträglichkeiten, Übergewicht, Beikost und Baby Led Weaning. Ein Überblick zu den wichtigsten heimischen Grundnahrungsmitteln, die in diesen Lebensphasen geeignet und ungeeignet sind, hilft bei der richtigen Auswahl. Das Buch ist für Eltern, Großeltern, Pädagogen und all jene gedacht, denen eine gesunde Ernährung am Herzen liegt.

### Der Inhalt

- Überblick über die „Westliche 5 Elemente Ernährung“
- Ernährung von Schwangerschaft, Stillzeit, Säuglingen bis ins Kleinkindalter
- Fütterungsstörungen und ernährungsabhängige Erkrankungen
- Vorrats- und Lebensmittellexikon
- Rezepte für ihre Gesundheit

### Die Autorin

**Mag. Veronika Ottenschläger**, Studium der Ernährungswissenschaften, Ausbildung in der 5 Elemente Ernährung an der Wiener Schule für TCM; Gründerin von Vitamed – Praxis für Ernährungsberatung; Autorin von *Ea(s)t meets West*.

Ottenschläger



Gesunde Ernährung von Anfang an

Veronika Ottenschläger

# Gesunde Ernährung von Anfang an

Von der Schwangerschaft bis zum Kleinkindalter

Mit der westlichen 5-Elemente Ernährung

RATGEBER

 Springer

ISBN 978-3-662-63767-8



9 783662 637678

► [springer.com](http://springer.com)