Einführung in die Beikost: Bedarfsorientierte Ernährung von Anfang an

Wibke Bein-Wierzbinski

Download Online Lesen

Einführung in die Beikost: Bedarfsorientierte Ernährung von Anfang an
Wibke Bein-Wierzbinski

Download Einführung in die Beikost: Bedarfsorientierte Ernähru ...pdf

Read Online Einführung in die Beikost: Bedarfsorientierte Ernäh ...pdf

Einführung in die Beikost: Bedarfsorientierte Ernährung von Anfang an

Wibke Bein-Wierzbinski

Einführung in die Beikost: Bedarfsorientierte Ernährung von Anfang an Wibke Bein-Wierzbinski

Downloaden und kostenlos lesen Einführung in die Beikost: Bedarfsorientierte Ernährung von Anfang an Wibke Bein-Wierzbinski

---

64 Seiten
Kurzbeschreibung
Mit dieser Beikost-Broschüre wird Eltern die Möglichkeit geben, sich ein eigenes Bild zu machen in Bezug auf eine gesunderhaltende Ernährung ihres jungen Kindes, damit sie schließlich mit gutem Gewissen ihr Kind ernähren können. Es werden Vor- und Nachteile von Fertiggerichten und selbst hergestellten Babybreien dargestellt. Es wird darauf eingegangen, ab wann Beikost eingeführt werden kann und wie es am besten gelingt. Besonders berücksichtigt werden die Themen Allergievermeidung und Neurodermitis: Eine große Rolle spielt hierbei neben der Wahl der Nahrungsmittel auch deren Zubereitungsart. Wie bereite ich Gemüse, Getreide oder auch Fleisch und Fisch am besten zu, damit die Nährstoffe möglichst gut erhalten bleiben? Darf Tiefkühlware verwendet werden? Welche Fertigprodukte sind nützlich? Wie sollte ein Brei zusammengesetzt sein, damit er gut bekömmlich ist? Und kann ich mit bestimmten Nahrungsmitteln auch kleine Störungen im Wohlbefinden, Erschöpfungszustände, Unruhezustände und andere „Alltagswehwehchen beeinflussen?

Diese und andere Fragen werden in dieser Broschüre beantwortet unter Berücksichtigung der Ernährungslehre der Bedarfsorientierten Ernährung nach Heinrich Tönnies sowie der Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) und der Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinderheilkunde und Jugendmedizin (dgkj).

Das Konzept der Bedarfsorientierten Ernährung ist aus dem Erfahrungsschatz des Heilpraktikers Heinrich Tönnies (1936-2006) entstanden, der gezielt Nahrungsmittel zum Heilen von physischen und psychischen Erschöpfungszuständen und zum Aufhalten von Erkrankungen eingesetzt hat.

Die Autorin beschreibt in diesem Werk sowie in „Stillen und Ernährung der stillenden Mutter“ (ISBN 978-3-86541-559-2) anschaulich die Anwendung der Bedarfsorientierten Ernährung nach Heinrich Tönnies für Mutter und Kind. Ihre Erfahrungen als Therapeutin (Pädagogische Praxis für Kindesentwicklung PäPKi® in Hamburg), Dozentin und als Mutter von drei Kindern spiegeln sich in der wissenschaftlichen Aufarbeitung des Konzeptes sowie in der Anwenderfreundlichkeit und Praktikabilität bei der Umsetzung wider.
Beide Werke sind unverzichtbare Ratgeber und Helfer im Alltag von jungen Familien und einzigartig in Bezug auf ihre Nutzbarkeit.
Download and Read Online Einführung in die Beikost: Bedarfsorientierte Ernährung von Anfang an Wibke Bein-Wierzbinski #P5689YEWC4L

Lesen Sie Einführung in die Beikost: Bedarfsorientierte Ernährung von Anfang an von Wibke Bein-Wierzbinski für online ebookEinführung in die Beikost: Bedarfsorientierte Ernährung von Anfang an von Wibke Bein-Wierzbinski Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Einführung in die Beikost: Bedarfsorientierte Ernährung von Anfang an von Wibke Bein-Wierzbinski Bücher online zu lesen.Online Einführung in die Beikost: Bedarfsorientierte Ernährung von Anfang an von Wibke Bein-Wierzbinski ebook PDF herunterladenEinführung in die Beikost: Bedarfsorientierte Ernährung von Anfang an von Wibke Bein-Wierzbinski DocEinführung in die Beikost: Bedarfsorientierte Ernährung von Anfang an von Wibke Bein-Wierzbinski MobipocketEinführung in die Beikost: Bedarfsorientierte Ernährung von Anfang an von Wibke Bein-Wierzbinski EPub