

OBSAH

Úvod	11
Kapitola první: Kojenecká strava	15
Domácí versus kupovaná	15
Domácí kojenecká strava	16
Potřebné vybavení	21
Obilniny pro kojence	25
Ovoce pro kojence	26
Zelenina pro kojence	29
Maso pro kojence	31
Kapitola druhá: Jídlo do ruky	34
Jídlo do ruky pro děti od šesti do devíti měsíců	36
Jídlo do ruky pro děti od deseti měsíců do jednoho roku	37
Jídlo do ruky pro děti starší jednoho roku	38
Pro děti, které chtějí jíst samy	43
Prořezávání zubů	44
Několik osvědčených tipů	48
Kapitola třetí: Jídlo pro batolata	50
Oběd	51
Večeře	56
Zelenina	63
Rychlé dezerty	68
Nápoje	73
Kapitola čtvrtá: Rychlé občerstvení	83
Kapitola pátá: Pizza k snídani?	95
Vejce	97
Ovocné kombinace k snídani	101
Z pánvičky	101
Cereálie	108
Sušenky k snídani	115

Pečivo s kypřidly	119
Kynuté pečivo	124
Kapitola šestá: Sezonní recepty	137
Léto	137
Podzim	146
Zima	161
Jaro	172
Kapitola sedmá: Máme narozeninovou oslavu!	177
Jeden rok	177
Dva roky	178
Tři roky	179
Čtyři roky	182
Pět let	184
Hry pro předškoláky	185
Kapitola osmá: Umění v kuchyni	187
Těsta, modelovací hmoty a lepidla	187
Prstové barvy	196
Tiskátka	199
Předměty z papírových výrobků	200
Zábavná všehochuť	202
Jak to na zahrádce roste?	204
Kapitola devátá: Rodičovská směska	206
Zaujatí lidičkové dělají fleky	206
Rodič coby zdravotní sestra	209
Tipy pro první pomoc	210
Stravovací příručka pro nemocné děti	211
Otravy: opravdu vážné nebezpečí	214
Dodatek I: Váhy a míry	217
Dodatek II: Dětská bio výživa	221