

SPIS TREŚCI

PODZIĘKOWANIA	9
PRZEDMOWA	11
WPROWADZENIE	13
Wszystko po kolei	15
ROZDZIAŁ 1. POCZĄTKI – Dieta wyłącznie mleczna . .	19
Karmienie piersią – doskonały posiłek o każdej porze	21
Karmienie butelką – najwyższej jakości pokarm prosto z pólki	30
ROZDZIAŁ 2. PORA UROZMAIĆ JADŁOSPIS – Co i kiedy wprowadzamy	47
Odkrywamy przed dzieckiem uroki jedzenia	49
Odkrywamy uroki gotowania dla dzieci	54
Co dalej, kiedy kończy się faza purée?	59
Młodzi wegetarianie	72
ROZDZIAŁ 3. CZY TO NORMALNE? – Związek pomiędzy dietą a rozwojem dziecka	75
Fazy rozwojowe	77
Auu! Następny ząb	00
ROZDZIAŁ 4. RATUNKU! MOJE DZIECKO NIE CHCE JEŚĆ – Dręcząca kwestia ilości	89
Czy dość zjadło?	91
Dlaczego tak mało zjadłeś?	94
Mały grymaśnik	98
ROZDZIAŁ 5. CO NA OBIAD? – Łatwe przepisy na pożywne potrawy	101
Pierwsze potrawy (4 – 6 miesięcy)	103

Nowe smaki (6 – 9 miesięcy)	105
Coś do żucia (9 – 12 miesięcy)	107
Jedzenie do rączki	113
Smakołyki dla malucha (1 rok – 3 lat)	114
Przysmaki dla przedszkolaków (3 – 5 lat)	118
Wegetariańskie przysmaki	123
Tylko łatwe wypieki	125
Przyjęcie dziecięce	130
Torty urodzinowe	133
Napoje na przyjęcie	135
 ROZDZIAŁ 6. WYGODNY INFORMATOR OD A DO Z	126
 ANEKSY	179
 INDEKS	191