

Spis treści

Słowo na początek	9
--------------------------------	---

Wstęp. Kochanie przez gotowanie

– czyli w obronie małych brzuszków	10
--	----

Mamo, Tato! Wasze dzieci jedzą śmieci!	11
--	----

Rozdział I

Narodziny małej fasolki

– i co teraz	22
--------------------	----

Dlaczego to takie ważne.	
Parę informacji na temat mleka matki	25
Wzbogacamy jadłospis maluszka	33
Pierwszy kontakt z nowymi pokarmami	43
Profilaktyka alergii pokarmowej	45
Kolka niemowlęca	48
Karmię butelką – też mam zdrowe dziecko!	50
Czym skorupka za młodu	53
Tłuszcz – BRRR?	58
Sexy mama – czyli powrót do formy. Jak to zrobić?	64
Co z tą wagą?	70
Nareszcie w domu – tylko co ja mogę jeść?	71

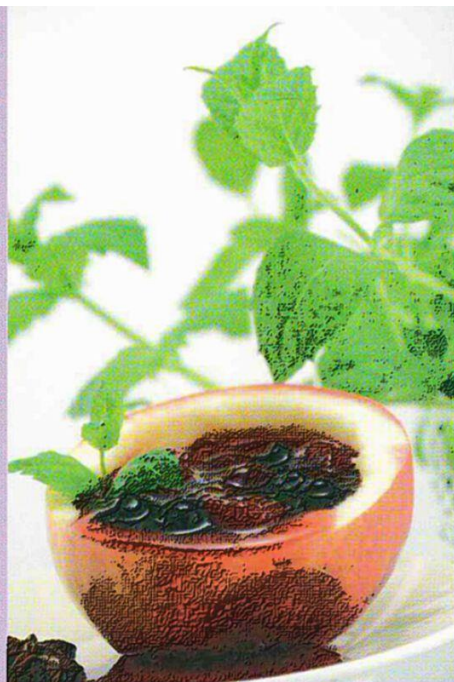
Rozdział 2

Przepisy dla mamy na okres laktacji

– do 6. miesiąca karmienia piersią	76
--	----

Śniadanie	79
Drugie śniadanie	98
Obiad	105
Podwieczorek	131
Kolacja	134
Zdrowe napoje	144





Rozdział 3

Pierwsze lata życia

– czyli przez żołądek do zdrowia 150

Pierwszy domowy obiadek półrocznego dziecka 151

Kasza – dobra nasza 153

Pomysły kulinarne na dania dla dzieci,
które ukończyły 7–8 miesięcy 162

Pomysły kulinarne na dania dla dzieci,
które ukończyły 9–10 miesięcy 170

Pomysły kulinarne na dania dla dzieci,
które ukończyły 11–12 miesięcy 181

Pij mleko, będziesz wielki! Ile w tym prawdy? 194

Co robić, jeśli dziecko jest uczulone na mleko? 195

Pomysły kulinarne na dania dla dzieci,
które ukończyły 18 miesięcy 198

Pomysły kulinarne na dania dla dzieci,
które ukończyły 2 lata 205

Rozdział 4

Tadek niejadak i Mateuszek łakomczuszek

– czyli jadłospis przedszkolaka 218

Jadłospis przedszkolaka 220

Tadek niejadak, czyli Pan Chudini 221

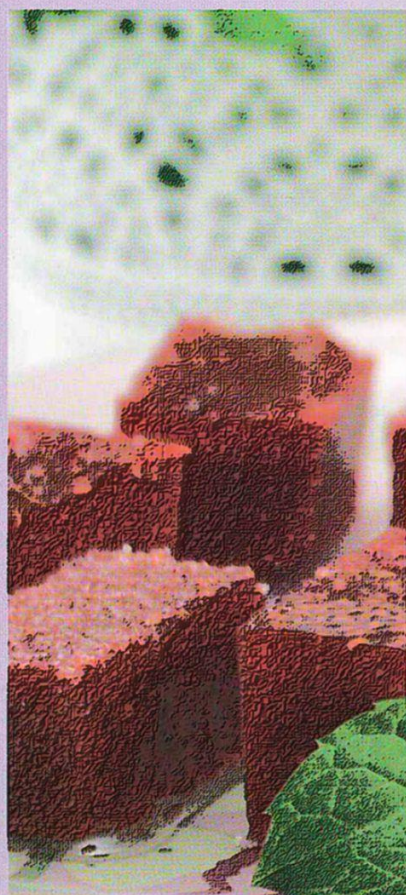
Może nas uratować odrobina fantazji 226

Sztuka kamuflażu, czyli przemytnicy ryby,
kaszy i soczewicy 233

Co by powiedziała kura, gdyby umiała mówić? 258

Smaki dzieciństwa... Hamburger z McDonalda? O nie! ... 267

Manifest do kochającego rodzica:
Nasze dzieci jedzą śmieci 268



Rozdział 5

Pulchne nie znaczy zdrowe

– Jak radzić sobie z otyłością u dzieci	274
Dlaczego dzieci lubią miodek i co z tym wspólnego ma nasz praprzodek	275
Trochę teorii – czyli dlaczego po obiedzie mamy ochotę na deser	277
Normy żywieniowe – czyli co i ile powinno jeść dziecko	278
Żywienie dzieci we wczesnym dzieciństwie i w wieku przedszkolnym. Zapobieganie otyłości	280
Czym grozi otyłość w wieku dziecięcym	284
Kiedy maluch waży za dużo – co nazywamy nadwagą ..	286
Zaczynamy walkę ze zbędnym wałeczkami – czyli jak z pączka zrobić strączka	289



Rozdział 6

Awaryjny plan minimum

– czyli jak wybrać mniejsze zło ze sklepowych półek	312
Barwy ostrzegawcze – kolorowe napoje i soki	314
Czysta woda – zdrowia doda	316
Parówki – czy to jeszcze mięso?	318
O szynce, która świnki nie widziały	322
Jak kupić dobrą kielbasę?	324
Jogurt jogurtowi nierówny	327
Czy można zafalszować mleko?	330
Sto procent masła w maśle	332
Ser twarogowy – smaczny i zdrowy	334
Dobry chleb – wartość nadrzędna	337
Słodkie co nieco	344

Podsumowanie

Indeks potraw

Bibliografia

