

Spis treści

Wstęp	9
1. Francuskie dzieci jedzą wszystko (więc twoje też mogą)	11
2. Pierwsze kroki i purée z buraczków. Przeprowadzamy się do Francji i odkrywamy niezidentyfikowane obiekty jadalne	25
3. Ćwiczenie żołądka. Uczymy się (w pocie czoła) „jeść po francusku”	45
4. <i>L'art de la table</i> . Posiłek z przyjaciółmi i przyjacielska sprzeczka	71
5. Wojna przy stole. Jak zniechęcić dzieci do jedzenia wszystkiego	97
6. Eksperyment z kalarepką. Uczymy się delectować nowymi smakami	129
7. Cztery regularne posiłki dziennie. Dlaczego francuskie dzieci nie podjadają	161
8. Idea slow food. Chodzi nie tylko o to, co jesz, ale i jak jesz	185
9. Z każdego świata to, co najlepsze	211

10. Najważniejsza zasada	241
Jak wychować zdrowego i radosnego smakosza	249
Francuskie potrawy dla dzieci. Szybkie, proste, zdrowe i smaczne	271
Przepisy	275
Zupy i purée	277
Sałatki i dania główne	285
Przekąski i desery	304
Źródła	317
Podziękowania	319
Przypisy	321