

## OBSAH

<i>Poděkování</i>	11
<i>Úvod</i>	13
<b>Kapitola 1 – Co znamená baby-led weaning?</b>	<b>16</b>
Co je to odstavování?	16
Proč je BLW jiné	17
Proč dává BLW smysl	18
Kdy by mělo dítě začít s pevnou stravou?	19
Proč je na některém dětském jídle označení „vhodné od čtyř měsíců“?	22
Baby-led weaning není novinka	24
Stručné dějiny krmení dětí	24
Potíže s krmením lžičkou	28
Přínos BLW	31
Jsou také nějaké nevýhody?	37
<b>Kapitola 2 – Jak BLW funguje?</b>	<b>38</b>
Narůstající dovednosti	38
Baby-led weaning a kojení	42
Motivace k jídlu	44
Potřeba živin	45
Odklon od mléčné výživy	46
Získání schopnosti žvýkat	47
„Okno příležitosti“	48
Jíst dostatečně, avšak ne příliš mnoho: naučit se ovládat chuť	49
Nebude se dusit?	50
Opravdu děti vědí, co potřebují jíst?	53
<i>Otázky a odpovědi</i>	56
<b>Kapitola 3 – Jak začít</b>	<b>62</b>
Příprava na BLW	62
Kdy „jíst“	63
Jídlo do ruky	65
Zlepšování koordinace	66
Lepší je nabízet než podávat	68
Kolik jídla nabízet	68
Ať zůstane prázdný talíř	70

Odmítání jídla	71
Pomozte svému dítěti učit se	72
Jak se vypořádat s frustrací	73
Dejme dítěti dost času	74
Žádný nátlak	75
Společně u stolu	75
Připravte se na nepořádek	78
Vybavení	81
Tajemství úspěšného BLW	84
<i>Otázky a odpovědi</i>	85
<b>Kapitola 4 – První jídla</b>	<b>88</b>
Základní principy	88
Čemu se vyhnout	89
Spouštěče alergií	93
Tuky	96
Vláknina	96
Jak upravit jídlo v prvních měsících	97
Dipy a co do nich namáčet	101
Snídaně	102
Jednoduché svačinky a jídlo na cesty	105
Dezerty	106
<i>Otázky a odpovědi</i>	107
<b>Kapitola 5 – Začátky máme za sebou</b>	<b>113</b>
Postupujte tempem svého dítěte	113
Odvážné chuťové buňky	114
Dítě poznává různé konzistence	117
Tekutá jídla	119
Hodování a hladovění	120
Stolice vašeho dítěte	120
Jí dost? Naučte se důvěřovat svému dítěti	122
Jak vám řekne, že už má dost	124
Posedlost jídlem	125
Nápoje	128
Snižování počtu mléčných dávek	129
Snídaně, oběd, večeře a svačiny	132
<b>Kapitola 6 – BLW a život rodiny</b>	<b>134</b>
Stále necháváme vedení dítěti	134

Příbor	135
Hrnečky	138
Chování u stolu	139
Jídlo mimo domov	140
Samoobsluha	143
Úplatky, odměny a tresty	145
Jak neproměnit stůl v bitevní pole	146
Návrat do práce	148
<b>Kapitola 7 – Zdravá strava pro každého</b>	<b>153</b>
Význam zdravého stravování	153
Znát základy	155
Pestrost je kořením života!	156
„Junk food“ neboli nezdravé jídlo	158
Vegetariáni a vegani	159
Jak získat co nejvíc z jídla, které kupujete	160
Základní přehled živin	161
Věděli jste, že...?	164
<b>Kapitola 8 – Řešení problémů</b>	<b>168</b>
<i>Závěr</i>	183
Dodatek 1: Příběh BLW	185
Dodatek 2: Základní pravidla bezpečnosti při zacházení s jídlem	187