



## ■ PSYCHOLOGIE U STOLU

- 7** Trocha „papací“ psychologie úvodem
- 10** Stolovací přežitky (ze kterých se nám dělají mžitky)
- 12** 6 veselých stolovacích NE, která učí dvou až tříleté dítě nést zodpovědnost za své rozhodnutí a nás toleranci

## ■ MLÉKO

- 14** 30 otázek a odpovědí v malé laktační poradně (pro kojící začátečnice i pokročilé)
- 20** Mámy s lahvičkou v ruce
- 22** Dobroty na každý den pro miminko, ale i pro mámu a tátu...
- 24** Kaše pro spokojené bříško
- 26** Pravdy a fámy o mléce
- 29** Sýrové otazníky
- 30** Potlesk pro jogurt (ale ne ten nízkotučný)
- 34** Hádalo se máslo s margarínem
- 36** Ideální potraviny a správný postup učení s ohledem na věk dítěte

## ■ ZELENINA

- 38** Pel-mel zeleninových informací
- 39** Je čas na změnu! Vařte kaše zelené...
- 41** Polívčičky podle abecedy
- 43** Dušená zelenina – jak pokořit nepřítele

- 50** Jak zlákat dítě na zeleninovou víru
- 53** Zeleninová inspirace Betyanky

## ■ OVOCE

- 59** Ovocný kompot informací
- 62** Jak vychovat z dítěte milovníka ovoce
- 64** Ovocné bumbání pro motýlky aneb Odšťavňovač jako druhý nejlepší přítel matky
- 66** Užijte si s dětmi ovoce v „mazací“ podobě
- 68** Na programu je: zrnění

## ■ MASO

- 76** Učíme děti papat „kravičku“ a začínáme hovzí polévkou aneb První kroky masožravce
- 78** Kuřecí plusy a minusy
- 82** Dobrou chuť, buřtíci!
- 84** U nás se jí trochu jinak... (O bezmasém dětství a vzteklych pediatrech)

## ■ TUKY

- 87** Tukové otazníky
- 88** Smažíme potomkům bez výčitek svědomí aneb Nenaolejuje-li Julie nebo naolejuje?
- 90** Je dobré vědět, že...

## ■ PITNÝ REŽIM

- 92** Kéž by naše děti pily víc než velbloudi!

## ■ MED

- 96** Medové chvílky

## ■ JÍDLA PRO MARŮDKY

- 100** Čím správně krmit lehkého marůdka
- 102** Dieta při kožních trápěních, zejména atopickém ekzému

## ■ HRŮCHY

- 110** Nevyhnutelné hříchky (aneb neříkejte nikdy NIKDY)
- 111** Čokománie
- 112** Mlsací hříchky, kterým se prostě nevyhnete
- 114** Kečupuji, kečupuješ, kečupujeme
- 116** Fast-food? Jenom zaběhnout na toaletu

## ■ DĚTI V KUCHYNI

- 118** Pusťte děti do kuchyně
- 120** Recepty pro šikovné
- 121** Plněné sendviče aneb Vycpané tousty
- 122** Nepečené sušenky
- 124** Jahodový koktejl alias jahodový „šejk“
- 126** Chleba s překvapením

## ■ ZÁVĚR

- 128** Naši papíroví poradci