

# OBSAH

## TIPY A TRIKY

---

Vnitřní přední záložka:

Zdravý jídelníček v prvním roce života

- 4 Každý začátek je důležitý
- 6 O kojení
- 8 Mléko z lahvičky
- 10 Aby vaše dítě prospívalo
- 12 Prevence problémů
- 14 Co vašemu dítěti prospívá
- 16 Vaření pro miminko
- 18 Jíst lžičkou je zábava
- 64 Kolik má mé dítě vážit?

Vnitřní zadní záložka:

Váhové grafy

## 20 OD PÁTÉHO MĚSÍCE JE ČAS NA KAŠI!

---

- 22 Bramborovo-zeleninová kaše s masem
- 24 Kedlubnová kaše s kuřetem
- 24 Cuketová kaše s lososem
- 25 Dýňová kaše s hovězím
- 25 Pastináková kaše s krůtou
- 26 Těstoviny se špenátem a rybou




- 28 Kuřecí polévka
- 29 Bleskové kari
- 30 Mléčná obilná kaše do lahvičky
- 32 Špaldová kaše s mrkví
- 32 Kaše s lesním ovocem
- 33 Kaše na pití s hruškami
- 33 Krupicová kaše se strouhaným jablkem
- 34 Obilná ovocná kaše
- 36 Ovocná kuskusová kaše
- 36 Blesková kaše s ovocem
- 37 Švestková obilná kaše
- 37 Kaše s pečenými jablky

## 38 NAUČTE SVÉ DÍTĚ SPRÁVNĚ JÍST

- 40 Stolování s dítětem
- 42 Zeleninové noky se špenátovým krémem
- 43 Cuketové ragú z lososa s bulgurem
- 44 Kaše a placičky ze zelené špaldy
- 45 Šťouchané dýňové brambory s krutím prsem
- 46 Barevná rýže
- 46 Čínské nudle s kuřetem
- 47 Jablečný kuskusový trhanec
- 47 Polenta s vejcem
- 48 Zeleninové bolognese
- 49 Zeleninový bešamel
- 50 Jablečné kynuté housičky
- 51 Ořechové vafle
- 52 Ovocná pomazánka
- 52 Müsli pro začátečníky
- 53 Mrkvová pomazánka
- 53 Paprikový krém

- 54 Svačinka do ruky pro dětičky:  
Pomerančové mrkve
- Müsli kuličky
- Dýňové měsíčky
- Popcorn
- Rozmarýnové brambory
- Kousky ovoce a zeleninové tyčinky
- Jedlé kaštiny
- 56 Co dělat, když...
- 58 Když je dítě nemocné...
  
- 60 Rejstřík
- 62 Závěrem...



 Zelený lístek u receptů znamená, že si pochutnáte i bez masa – tímto symbolem jsou označeny všechny vegetariánské recepty.