

# Vaříme pro děti

Nov. 79, 1

## Průvodce recepty 2

Přehled receptů této knihy i s jejich nejdůležitějšími vlastnostmi.

## Zdravá výživa mezi 1. a 7. rokem 4

Jedí děti zdravě? 5  
Má vaše dítě optimální hmotnost? 5  
Stavební kameny výživy 6  
Děti nejsou malí dospělí 10  
Co, kdy a kolik? 10

## Zdravý začátek 12

Pevně stanovené časy jídel jsou důležité 12  
Školka také vychovává 13  
Recepty na snídani a svačinu 14–19

## Jídlo v rodinném kruhu 20

Když vzduchem létá lžíce 20  
Problémy při stolování 21  
Vaření pro rodinu 21  
Recepty 22–37

## Dětské slavnosti: Učíme se jíst hrou 38

Dítě potřebuje obřady 38  
Učíme se jíst správně 39  
Kdo, kdy, co může? 39  
Děti jedí rovněž očima 40  
Špagety, hranolky a jinak nic? 40  
První oslavy 41  
Recepty 42–48

## Malé a velké problémy 50

Rozloučení s dětskou láhví 50  
Problémy se sladkostmi u návštěv 51  
Dítě se „žroutem“ nerodí 52  
Alergie a nesnášenlivosti 53  
Dieta pro neposedy? 53  
Zvýšená teplota, nateklý krk – chybí chuť k jídlu 54  
Recepty 56–60  
Seznam receptů 62  
Věcný rejstřík 64  
Teploty u plynových trub 64

Městská knihovna  
knih. 1 odd. 1

C-3737

C2b1d ex. 1

