

OBSAH

Předmluva	7
Úvod	11
Na hlavní ulici	13
Návštěva jiné říše	19
O kous dál	25
Půst a proteiny	35
Děti, maso, bezmaso a vláknina	40
Přiměřeně a opravdově	48
Správný čas a různé chutě	53
Cukrová vysílačka	58
Sen	63
Zvířátka	71
Chlebové nadšení	76
Náročný den	83
Máma se vrací	89
Návštěva ve škole	92
Tři rady	106
Zkouška odhodlání	115
Nedostatek nápadů	120
Hrátky a zajímavosti	131
Poděkování	135
Vybrané zdroje a další čtení pro rodiče	136
Jídelníčková pozorování a záznamy	137