Obsah

Přikrmování – jak začít správně 5

Přikrmování 10

Pokračovat u kojení? 11

Alergie 11

Lžička 12

Co má jíst mé dítě ve druhém půlroce života? 13

Poledne je nejlepší doba pro první krmení lžičkou 13

Čerstvě připravená kaše / hotová výživa – porovnání 14

Malé děti nepotřebují pestrost 14

Udělejte si čas 16

Vezměte dítě na klín 16

Kaše má mít teplotu těla 16

Nenutit 17

Zdravé stravování našich dětí 17

Všichni rodiče si přejí, aby jejich dítě rostlo zdravě 18

Jídlo není výchovný prostředek 19

Výběr přísad 20

Zelenina a ovoce 21
Maso 21
Obiloviny 21
Tuky 22
Děti potřebují vodu! 23
Čaj 23
Šťávy 24
Ne limonádám! 25
Vyhýbejte se medu! 25
Vajíčka 25
Potraviny, které se hodí pro dítě od 6. měsíce 26
Vyhýbejte se koření! 27
Železo, důležitý stopový prvek 28
Kuchyňské náčiní 28
Vaříme šetrně 29

Jídelníček pro první rok života 30

Recepty 33

Zeleninové kaše vegetariánské 34

Zeleninové kaše s masem 47

Recepty na vaření do zásoby 53

Chutné ovocné kaše 63

Obilné kaše s ovocem 70

Mléčné kaše 81

Recepty pro malé i velké 93

Snídaně pro děti od 12 měsíců 106

Večeře pro děti od 12 měsíců 117

Všechny recepty na jeden pohled 126