

O autorkách	10
Nikola	10
Radka	11
Úvod	12
I. Co je vlastně baby-led weaning (BLW)	13
Překlad BLW	14
Přesná definice BLW	14
Proč se rozhodnout pro BLW	17
Nižší riziko obezity	17
Podporuje správný vývoj tváře, čelisti a řeči	19
Větší rozmanitost stravy	21
Další pozitivní důvody k praktikování BLW	21
Rizika BLW	23
Dušení	23
Nedostatečný příjem energie a živin	23
II. Krmíme se sami	27
Od kojení přes BLW k samoodstranění	28
Kojení a zavádění nemléčné stravy	29
BLW a kojenecká výživa	30
Rozdělení kojenecké výživy	31
Společné stolování	33
Jedna rodina – jedno jídlo	34
Jakými potravinami začít a kterým se vyhnout po prvním roce věku	34
Opravdu tedy může jíst to co my?	35
A co seznam potravin nevhodných do 1. roku věku?	35
Je třeba se bát potravinových alergií?	38
Co je to potravinová alergie	38

Kolik by toho mělo moje dítě sníst	39
Počet nabízených jídel během dne	40
Nutriční hodnota nabízených příkrmů	41
Vhodná velikost porce	41
Proč nemá cenu nutit dítě do jídla	43
Rozdělení odpovědnosti podle Ellyn Satter	46
Vzhůru ke stolu	48
Kdy je vhodné začít s BLW	48
Je BLW vhodné pro každého?	51
Odmítání lžičky	52
Přechod z pyré na celé kousky	52
III. Výživová doporučení pro kojence a batolata	57
Potravinová pyramida ve výživě malých dětí	58
Potravinová pyramida jako jednoduchý klíč k pestré a vyvážené stravě	59
Potřeba energie	60
Sacharidy	61
Vláknina	62
Bílkoviny	63
Tuky	64
Bude mít dostatek železa?	67
Jaké jsou hlavní zdroje železa?	67
Proč je vhodné zařazovat do jídelníčku hemové zdroje?	68
Vstřebávání železa ze stravy	68
Kolik železa dítě v jídelníčku potřebuje?	69
Sůl nad zlato?	71
Označování potravin a sůl	72
Doporučení pro praxi	73
Jód	74
Vitamin D	76
Probiotika	77
Kolik by mělo moje dítě vypít tekutin?	78
IV. Bezpečnost při BLW	81
Vývoj dítěte a BLW	82
Od sání ke žvýkání	82
Dušení a dávení – největší strašáci BLW	83
Dušení a dávení v dosavadních studiích	83
Dušení	85
Dávení	88

Pravidla bezpečného stolování	90
Základní pravidla prevence dušení	90
Alternativní aplikace právní úpravy týkající se hraček	92
Nabízení jednotlivých potravin	95
Jak připravovat a nabízet potraviny, abychom snížili riziko dušení na minimum	97
Maso hovězí nebo vepřové	98
Kuřecí maso	99
Ryby	101
Ovoce a zelenina	101
Zelenina	102
Rajče a cherry rajčata	103
Okurka	103
Peckové ovoce	105
Grapefruit, mandarinka a jiné citrusové plody	106
Hruška	107
Borůvky a jiné bobulovité ovoce	108
Sýry	108
Mozzarella z nálevu nebo čerstvý sýr	109
Vejce	110
Luštěniny	110
Pečivo	111
Ořechy a suché plody	112

V. Co ještě byste měli vědět v souvislosti s BLW 117

Kdy je vhodné začít nabízet příbor	118
Lžička	119
Vidlička	120
Pití	121
Nevhodné pomůcky	121
Házení potravin nebo pokrmů na zem	123
Nemá hlad	123
Způsob nabízení potraviny nebo pokrmu neodpovídá jeho motorickým dovednostem	123
Příliš mnoho potraviny nebo pokrmu, kterými se cítí zahlcené	123
Objevilo zemskou přitažlivost a hloubku	124
Křečkování	124
Dávení	126
Výběr jídelní židličky	127
Nezájem	130

VI. Recepty

133

Obědy a večeře

135

Kuřecí kuličky v sladkokyselé omáčce

136

Hovězí jazyk

139

Rybí šišky na zelené omáčce

142

Vegeburgery z fazolí a sladkých brambor s domácím kečupem

145

Pečená vepřová žebírka

148

Pečená zelenina s omáčkou romescu

151

Zapečené sýrové špenátové těstoviny

154

Lososové tyčinky s majonézou pro nejmenší

157

Salmorejo

160

Tempeh tikka masala

162

Snídaně

165

Bramborová tortilla

166

Exotická hrášková cihla

168

Dýňové perníčky

171

Zapečené rizoto

174

Cuketové vafle

177

Pomazánky, dipy a přílohy

181

Kešu krémový nesýr

182

Polenta s oreganem

185

Pohankové palačinky

188

Pomerančový kuskus

190

Rýžové kuličky

192

Závěr

194

Souhrn

196

Poděkování

197