

## Koktejl

- 3 ÚVODNÍK**
- 6 REJSTŘÍK + NÁVOD  
NA POUŽITÍ APETITU**
- 8 KOKTEJL**  
namíchaný z novinek a tipů

## Pro každý den

- 10 5 VEČEŘÍ PRO MALÉ I VELKÉ**  
oblíbené klasiky, které zvládnou  
s malou pomocí i děti
- 18 DĚTI PATŘÍ DO RESTAURACÍ**  
rozhovor s odbornicí na etiketu Ivou  
Pluháčkovou nejen o společenském  
chování v restauracích
- 20 7 DĚTSKÝCH HITŮ**  
kuře na paprice, masové kuličky,  
palačinky i krupicová kaše
- 32 CO JÍME U NÁS DOMA**  
jak svým dětem vaří Kristina  
Kloubková, Hanka Zemanová,  
Kateřina Winterová a další  
známé osobnosti

## Rodinné vaření

- 36 SPOLU U STOLU**  
svěží zahradní menu, na kterém si  
pochutnají malí i velcí + navíc tipy, jak  
děti postupně zapojit do vaření

## Jíme zdravě

- 46 JSTE TO, CO JÍTE**  
výběrem potravin ovlivňujeme své  
fyzické zdraví i psychickou pohodu
- 48 HRA NA SCHOVÁVANOU**  
někdy je lepší pestré a zdravé suroviny  
zakomponovat nenápadně – utajený  
kadeřávek, luštěniny, zelenina či vložky
- 56 ZKUSTE BÝT KREATIVNÍ**  
vařte nejen chutně, ale i chytře
- 58 ZDRAVĚ S CHUTÍ**  
makový koláč s tvarohem, čočkové  
burgery, zeleninové sušenky
- 64 KDE ČERPAT ZDRAVÍ**  
jaké jsou nejzdravější potraviny  
a jak je zařadit do jídelníčku

## Na cestách

- 66 SBALENO NA CESTY**  
svačinky do krabičky i lahvičky  
na výlet i do školy
- 74 DO KRABIČKY**  
rady, co a jak kombinovat, a jak naložit  
s nesnědenou svačinou
- 76 FARMY PRO DĚTI**  
kam se vypravit, když chcete strávit  
den na statku mezi ovce, kozami  
nebo stloukáním másla či výrobou sýrů

## Oslava s dětmi

- 80 VŠE NEJLEPŠÍ!**  
motýl, sklíčka a kolotoč s koníky – tři  
kouzelné a hravé skvosty
- 86 DĚTSKÁ PARTY**  
podávejte tyčinky, brambůrky, chlebičky
- 94 ZMRZLINOVÉ KRÁLOVSTVÍ**  
dáte si borůvkovou, à la cheesecake  
nebo s kukuřičnými lupínky?
- 98 SLADKÁ TEČKA**  
hřejivé kakao jako od maminky