

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
Czy twoje dziecko jest „niejadkiem”?	13
Jak jedzą i ile jedzenia naprawdę potrzebują dzieci?	20
Neofobia, wybiórczość i marudne jedzenie	37
Co robić, kiedy dziecko odmawia jedzenia?	60
Kanapki biedroneczki, słodczyce w nagrodę i przemykanie – czy to pomoże?	94
Kiedy i gdzie szukać pomocy	100
Na podsumowanie	118