

Wstęp. Co każdy rodzic wiedzieć powinien 10

- Czy istnieją odrębne schematy żywienia dla dzieci karmionych naturalnie i sztucznie? 11
- Jakie mleko jest najlepsze dla dziecka? 11
- Jak długo niemowlę powinno być karmione wyłącznie piersią? 11
- Czy niemowlę da nam znać, że jest gotowe na rozszerzanie diety? 12
- Jak przygotować mieszankę mleczną dla niemowlaka? 12
- Jakiej wody używamy do przygotowywania mleka i innych potraw? 12
- Co to jest mleko początkowe (1) i czym różni się od mleka następnego (2)? 13
- W jaki sposób zmieniamy rodzaj mleka podawanego niemowlęciu? 13
- Czy częste podawanie mleka wzbogaconego o probiotyki może szkodzić? 13
- Od kiedy podajemy dziecku mleko krowie? 14
- Czym różni się mleko modyfikowane od mleka krowiego? 14
- Co niemowlę może pić, a czego nie? 15
- Jak rozpocząć rozszerzanie diety? 17
- Od czego zacząć rozszerzanie diety, aby dziecko zaakceptowało nowe smaki? 18
- Dlaczego rozszerzanie diety warto zacząć od kleiku ryżowego? 19
- Jakie witaminy są niezbędne do rozwoju naszego maleństwa? 19
- Dlaczego w prezentowanych w książce przepisach na zupy dla dzieci od 5. miesiąca życia stałym składnikiem potrawy jest kasza manna? 21
- Jakie produkty są najlepszym źródłem żelaza? 21
- Jakie rodzaje mięsa wprowadzamy do diety jako pierwsze? 21
- W jakiej formie podawać mięso dzieciom do 1. roku życia? 22
- Jakie pieczywo będzie najlepsze dla malucha? 22

- Kiedy uczyć dziecko jeść łyżeczką? 23
- Kiedy najlepiej zrezygnować z butelki? 24
- Metoda BLW – *Baby-Led Weaning* – Bobas Lubi Wybór 25
- Dlaczego nie należy podawać miodu dzieciom do 1. roku życia? 25
- Jakie produkty są najsilniejszymi alergenami? 26
- Od kiedy wprowadzamy przetwory mleczne do diety dziecka ze zdiagnozowaną skazą białkową lub alergią pokarmową? 27
- Jakiej wielkości porcje powinno zjadać dziecko? 27
- Czy można przekarmić dziecko? 27
- Jak rozpoznać, że dziecko zjadło za mało? 28
- Czy nasze dziecko prawidłowo rośnie? Sprawdźmy w siatkach centylowych 28
- Czy potrawy dla młodszych niemowląt można podawać starszemu dziecku? 30
- Co jest lepsze: gotowe dania w słoiczkach czy domowe jedzenie? 30
- Przyprawy – dodawać do potraw dla dzieci czy nie? A jeśli tak, to jakie? 32
- Jakie pokarmy powinno się podać maluchowi przy biegunce, a jakie przy zaparciach? 33
- Jakie są zasady żywienia przeziębionego dziecka? 33
- Na co zwracać uwagę, kupując produkty, z których przygotowujemy posiłek dla niemowlęcia? 34
- Czy przygotowanie posiłku dla dziecka zajmuje dużo czasu? 35
- Czy można potrawę dla dziecka zamrozić lub przechować w lodówce i serwować następnego dnia? 35
- Jakie urządzenia gospodarstwa domowego potrzebne są do samodzielnego gotowania dla niemowląt? 36
- Czy gotując dla niemowląt, powinniśmy szczególnie dbać o higienę przygotowywania posiłków? 37

Potrawy po 4. miesiącu życia 38

ZUPKI

- Pierwsza zupka marchewkowa 40
- Pierwsza zupka jarzynowa 42
- Druga zupka jarzynowa 44
- Zupka z dyni 45

DESERKI

- Owocowa zebra 46
- Przecier z jabłka 47

Potrawy po 5. miesiącu życia 48

ZUPKI

- Zupka jarzynowa z mięsem, cukinią lub kabaczkim 50
- Zupka z dyni i indyka 52
- Zupka jarzynowa z mięsem i soczewicą 54

DESERKI

- Najprostszy kisiel z soczku z owoców 56
- Przecier z jabłka i jagód 58

Potrawy po 6. miesiącu życia 60

ZUPKI

- Zupka jarzynowa z mięsem i żółtkiem 62
- Zupka marchwiowo-ziemniaczana z jajkiem 64
- Zupka jabłkowo-marchewkowa z kurczakiem 65
- Zupka brokułowa z jajkiem 66
- Słodka buraczana zupka jarzynowa 67

INNE DANIA OBIADOWE

- Jarzynka i cielęcina 68
- Królik skacze w kalarepie 70
- Krem z brokułów 72
- Risotto dla malucha 74
- Krem z kalafiora, cukinii i brokułów 76

DESERKI

- Koktajl mleczno-owocowy 78
- Malinowe marzenia 79

Potrawy po 7. miesiącu życia 80

ZUPKI

- Zupka z rodzynkami 82
- Zupka z zielonym groszkiem 84
- Najsmaczniejsza zupka jarzynowa z brzoskwinia i mięsem 86
- Zupka jarzynowa z kaszą gryczaną, mięsem i jajkiem 88

INNE DANIA OBIADOWE

- Miks ziemniaczano-pasternakowy 90
- Gotowane warzywa 91

OWOCE I DESERKI

- Purée z kiwi 92
- Kisiel na mleku modyfikowanym 92
- Kisiel z jabłka 94
- Bakaliowy przysmak 95

Potrawy po 8. miesiącu życia 96

ZUPKI

- Zupka jarzynowa z kaszą jaglaną, mięsem i jajkiem 98
- Słoneczna zupka 100
- Zupka kalafiorowa z cielęciną i ryżem 102
- Zielona zupka z naturalnym ryżem 104
- Rosół z kaszką kukurydzianą 106

INNE DANIA OBIADOWE

- Kuskus z warzywami 108
- Jajecznicza na wodzie z masłem 110

ŚNIADANIA, PODWIECZORKI, KOLACJE

- Płatki kukurydziane na mleku 112
- Kluski lane na mleku modyfikowanym 113
- Naleśniki bezglutenowe 114

OWOCE I DESERKI

- Pieczone jabłko 116
- Na jagody 118
- Kisiel z wiśni i czereśni 119

NAPOJE

- Pyszna woda miętowo-koperkowa dla całej rodziny 120
- Bomba witaminowa 121

Potrawy po 9. miesiącu życia 122

ZUPKI

- Łagodna zupka pomidorowa i zupa dla rodziców 2 w 1 124
- Łagodny barszcz i zupa dla rodziców 2 w 1 126

INNE DANIA OBIADOWE

- Szparagi z masłem 128
- Cielęcina z warzywami 129
- Szpinak z czosnkiem 130
- Jajecznicza na wodzie z pomidorami 132
- Omlet z marchewką i kiełkami 134
- Kuleczki z bajeczki 135
- Jajecznicza z jajek przepiórczych 136
- Delikatne bezglutenowe kluski na mące ryżowej 138
- Sos pomidorowy 140

SURÓWKI, SAŁATKI

- Surówka z marchwi i jabłka 142
- Salatka z buraczków 144

ŚNIADANIA, PODWIECZORKI, KOLACJE

- Czy kurczaki lubią ogórki? 146
- Owsianka na mleku modyfikowanym z melonem lub bananem 148
- Proste racuszki z jabłkiem 150
- Kisiel żurawinowy 151
- Salatka z arbuza 152
- Błyskawiczne ciasto gruszkowe 153
- Owocowe tofu 154
- Przecier pomidorowo-jabłkowy 155

POLSKIE POJEDZENIA I MIESIĄCE ŻYCIA 156

LIPIEĆ

- Rosół z lanymi kluseczkami 158
- Zupka pomidorowa z lanymi kluseczkami 160
- Dyniowy uśmiech i zupa dla rodziców 2 w 1 162
- Zupka szpinakowa z jogurtem 164
- Kefirowy chłodnik 165

LIPIEŃ I PAŹDZIERNIK

- Błyskawiczne leczo 166
- Pulpety cielece z kaszką manną 168
- Szybkie warzywa w masie z jajek przepiórczych 170
- Delikatne kluski z serem 172
- Placuszki z cukinii dla dziecka i mamy 174
- Wieprzowina z jabłkiem 176
- Migdałowe szparagi 177
- Tarta „Palce liść” 178
- À la tatarski 179
- Dyniowe kluseczki dla całej rodziny 180
- Pulpety z mintaja w sosie pomidorowym 182
- Smak Chin dla najmłodszych 184

SURÓWKI

- Zimowa surówka 186
- Solopomodoro 188

ŚNIADANIA, PODWIECZORKI, DESERY

- Chleb 190
- Mleczny twarożek 192
- Twarożek z jogurtem i pomidorami 194
- Domowy jogurt 196
- Kruche ciasteczka jabłuszkowe 198
- Knedle z owocami 200
- Pasta jajeczna 202
- Kompot z gruszek i jabłek 203
- Deser owocowy z jogurtem 204
- Jabłkowa fantazja z jogurtem 206
- Migdałowa owsianka 208
- Pasztet 210

Pierwsze urodziny 212

Torcik bardzo zdrowy jogurtowy 214

Tabele żywieniowe 216

Bibliografia 229

O Recenzentach 230

Notatki 231

