

Słowo do polskiego czytelnika

Przedmowa

Wstęp. Nasz świat nuggetsów: brutalna rzeczywistość

Jak korzystać z tej książki

17 ROZDZIAŁ 1

POCZĄTEK PRZYGODY Z JEDZENIEM

Holistyczne wychowanie dziecka

23 Twój Paszport Rodzica

27 ROZDZIAŁ 2

OBRAZY, DŹWIĘKI I POZNAWANIE

Jak działa układ zmysłów

30 Siedem zmysłów

41 ROZDZIAŁ 3

PAKUJ SIĘ I RUSZAJ W DROGĘ!

Od momentu narodzin do szóstego miesiąca

44 Rozwój umiejętności motoryki dużej

47 Rozwój umiejętności motoryki małej

49 Rozwój umiejętności motoryki oralnej

56 Kciuk, smoczek uspokajający, a może żaden z nich?

57 Umiejętności motoryczne wcześniaków

65 ROZDZIAŁ 4

PIERWSZE KROKI

Między szóstym a ósmym miesiącem i na „stałym” gruncie

66 Rozwój umiejętności motoryki dużej

70 Rozwój umiejętności motoryki małej

74 Rozwój umiejętności motoryki oralnej

77 Co powinno jeść rosnące dziecko

79 Co jedzą dzieci na świecie: pierwsze produkty

84 Kilka słów na temat alergii pokarmowej

87 ROZDZIAŁ 5

ZACZYNA SIĘ ROBIĆ CIEKAWIE

Między dziewiątym a piętnastym miesiącem

88 Rozwój umiejętności motoryki dużej

- 92 Rozwój umiejętności motoryki małej
- 97 Rozwój umiejętności motoryki oralnej
- 101 Picie przez słomkę, z kubków i kubków niekapków
- 106 Odzwyczajanie od ssania smoczka lub kciuka
- 110 Coraz więcej pokarmów stałych
- 116 Jedzenie może być dobrą zabawą
- 117 Co jedzą dzieci na świecie: Sri Lanka

121 ROZDZIAŁ 6

WYBOJE NA DRODZE

Miedzy szesnastym a dwudziestym czwartym miesiącem

- 122 Rozwój umiejętności motoryki dużej
- 124 Rozwój umiejętności motoryki małej
- 130 Rozwój umiejętności motoryki oralnej
- 133 Produkty, które stwarzają ryzyko zadławienia
- 134 Jak sprawić, żeby te produkty były bezpieczniejsze
- 136 Zaangażuj swojego malucha
- 139 Co jedzą dzieci na świecie: Korea

143 ROZDZIAŁ 7

(NIE) STRASZNY BUNT DWULATKA

- 144 Kilka słów na temat typowego rozwoju umiejętności motorycznych
- 146 Jak radzić sobie z zachowaniem w trakcie posiłków
- 156 Wybiórczość pokarmowa
- 158 Społeczne aspekty karmienia dwulatka
- 164 Dziecięce menu: jak unikać postępowania po linii najmniejszego oporu
- 169 Co jedzą dzieci na świecie: Francja

173 ROZDZIAŁ 8

DALEKO JESZCZE?

Kręta droga przez życie trzylatka

- 174 Kilka słów na temat typowego rozwoju umiejętności motorycznych
- 175 Przybory kuchenne dla małych kucharzy
- 177 Jak radzić sobie z zachowaniem w trakcie posiłków
- 183 Odkrywanie jedzenia poza porami posiłków
- 194 Co jedzą dzieci na świecie: śniadanie

199 ROZDZIAŁ 9

**NIEOCZEKIWANI GOŚCIE, CZYLI JAK ŚRODOWISKO
WPŁYWA NA DZIECI**

Między czwartym a szóstym rokiem życia

200 Kilka słów o rozwoju typowych umiejętności motorycznych

201 Zatrószcz się o edukację żywieniową

205 Jak odnaleźć drogę i zmienić otaczającą was kulturę żywienia

212 Jak sprawić, żeby jedzenie było prawdziwą frajdą dla dzieci

215 Świadome wychowanie dziecka w wieku szkolnym

221 Co jedzą dzieci na świecie: Grecja

225 ROZDZIAŁ 10

TO MA BYĆ MIEJSCE ODPOCZYNKU?

Jak oswoić chaos szkolnej stołówki

227 Sposoby na oswojenie chaosu

231 Co spakować?

237 ROZDZIAŁ 11

JAKĄ OBRAĆ ŚCIEŻKĘ WŚRÓD ŚWIĄTECZNYCH POKUS

248 Nowy wymiar imprez klasowych

255 ROZDZIAŁ 12

TEGO NIE BYŁO W PLANIE!

Alergie pokarmowe i inne problemy zdrowotne

256 Eozynofilowe zapalenie przełyku

259 Zagrożające życiu alergie pokarmowe

261 Cukrzyca typu 1

265 ROZDZIAŁ 13

KIEDY DZIECKO POTRZEBUJE DODATKOWEJ POMOCY

Rola terapeuty do spraw zaburzeń karmienia

267 Symptomy, które wskazują, że potrzebna jest terapia zaburzeń karmienia

272 Terapia zaburzeń karmienia - najczęściej zadawane pytania

281 ROZDZIAŁ 14

PANIE I PANOWIE, OTO DOTARLIŚCIE DO CELU!

283 Wsparcie dodatkowe

Przypisy

Przypisy konsultantki

Indeks

Podziękowania

Notatnik