

OBSAH

ÚVOD	2 - 3
Kdy začít?	4 - 5
U kojených i nekojených dětí / U kojených dětí, které nepřibývají na váze / U dětí s vysokým rizikem alergie	
Jak a čím začít?	6
Co dál?	7
Pokračujeme	8 - 11
První krok / Druhý krok / Třetí krok / Čtvrtý krok	
Jak vařit?	12 - 13
Nezapomínejme na hygienu v kuchyni	14 - 15
Kam jsme dorazili?	16
Co dál?	17
Recepty	18 - 19
Příklad jídelníčku dítěte od 8 do 12 měsíců věku	20