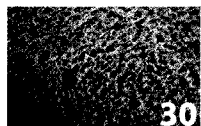


Obsah

Úvodem	6
Jak vypadá pestrý jídelníček?	8
Výrobky z obilovin, těstoviny, pečivo, rýže...	9
Zelenina...	10
Ovoce...	10
Mléko a mléčné výrobky...	10
Maso, ryby, drůbež, vejce, luštěniny, ořechy...	11
Sůl, tuky, oleje, sladidla...	11
Jak pomocí potravinové pyramidy zjistit, zda je jídelníček dostatečně pestrý?	12
A kdy to všechno sníst?	13
Co všechno patří na talíř?	13
Příloha – zdroj sacharidů	14
Obloha – ovoce a zelenina	15
Zdroj bílkovin	18
A co ještě?	20
Neměli bychom zapomínat na tekutiny	22
Zásady pitného režimu dětí	26
Učíme se od dětí	26





30 Stačí namazat

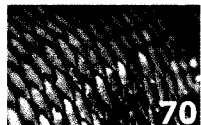


Z pole **40**



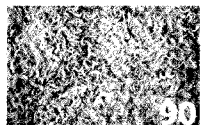
Večeříme
s Kolumbem

Ze zahrádky **60**



Z vody rovnou
na talíř **70**

Variace
od slepice **80**



Od řezníka

Dobroty
od krávy **100**



Nejen pro
křížovkáře

Na zapití



Seznam receptů

130

O autorkách

134

Poděkování

135