

TURINYS

Ižangos žodis	11
IŽANGA. Ar apskritai esama valgančių vaikų?	14
Jūs nesate vieni	16
Kodėl mums taip skaudu	16
Kodėl juos tai skaudina dar labiau	18
Bazinė teorija	20
PIRMA DALIS.	
PRIEŽASTYS	25
1 SKYRIUS. Kaip viskas prasideda	26
Kodėl mes valgome?	26
Kiek vaikui reikia suvalgyti?	27
Valgome, kad gyventume, ar gyvename, kad valgytume?	30
Kodėl jie nemėgsta daržovių	31
Daugelis liaujasi valgyti sulaukę metų	34
Kiti visą gyvenimą būna nevalgūs	37
Apie tuos, kurie „vos patenka į grafiką“	39
Kas yra augimo grafikai ir kam jų reikia	40
Žindomo kūdikio augimas	45

Ne visi vaikai auga tokiu pat greičiu	47
„Nuo tada, kai persirgo virusine liga, jis liovėsi valgyti“	50
Gero per daug	52
Trys vaiko gynybos strategijos	54
Alergijų problema	56
Ar jis iš tiesy ničnieko nevalgo?	62
2 SKYRIUS. Jūsų vaikas žino, ko jam reikia	68
Motinos pienas „pagal užsakymą“:	
kodėl nereikia laikytis reguliaraus režimo	70
Kietas maistas taip pat pasirinktinai	74
O ar jis neužsikiš šokoladu?	75
3 SKYRIUS. Ko nedaryti valgant	78
Kantrybė	79
Naktiniai reidai	80
Tie bjaurūs palyginimai	80
Papirkinėjimai	81
Apetitą žadinantys medikamentai	84
Kaip viskas atrodo vaiko akimis	89
4 SKYRIUS. Maitinimo gairės	92
ESPGHAN rekomendacijos	92
AAP rekomendacijos	96
PSO ir UNICEF rekomendacijos	98
Mokslinė fantastika ir vaikų maitinimas	99

ANTRA DALIS.	
KAŲ DARYTI, JEIGU VAIKAS NEVALGO	107

5 SKYRIUS. Eksperimentas, kuris pakeis jūsų gyvenimą 108

Kelios svarbios pastabos	112
Kaip neversti vaiko valgyti	113
Bet ar tai tikrai padeda?	119

TREČIA DALIS.	
KAIP IŠVENGTI NEVALGYMO PROBLEMAS	123

6 SKYRIUS. Žindymas be konflikto 124

Aiškus patarimas	124
Pasitikėkite savo vaiku	125
Krūtį siūlykite tada, kai vaikas prašo	126
Trijų mėnesių krizė	128
Kaip man padidinti pieno gamybą?	132
Kodėl jūsų vaikas nenori buteliuko	139
Kodėl jūsų vaikas nesidomi kitokiu maistu	139

7 SKYRIUS. Maitinimas iš buteliuko be konflikto 142

Buteliuką taip pat siūlyti pagal pareikalavimą	142
Kodėl kūdikis neišvalgo viso buteliuko	143

8 SKYRIUS. Kietas maistas - jautri tema	145
Keli svarbūs dalykai	146
Naudingi (nors ne tokie reikšmingi) patarimai	154
Jeigu mama dirba ne namie	161
Su kietu maistu susiję mitai	164
9 SKYRIUS. Ką gali padaryti gydytojas	172
Svorio stebėjimas	172
Primaitynimo kietu maistu pradžia	178
Galvokite, ką kalbate	180
Nukelkite svarstyklės nuo pjedestalo	181
KETVIRTADALIS.	
DAŽNIAUSIAI UŽDUODAMI KLAUSIMAI	183
PRIEDAS. Truputis istorijos	219
EPILOGAS. O jeigu mes būtume verčiami valgyti?	238
LITERATŪRA	248