

Turinys

PADĖKA	9	Kada valgyti?	79
IŽANGA	11	Maistas, kurį lengva paimti	81
1. KAS YRA KŪDIKIO VADOVAUJAMAS PRIMAITINIMAS?	15	Koordinacijos tobulinimas	83
Kas yra primaitinimas (atjunkymas)?	15	Ne duoti, o pasiūlyti	85
Kodėl KVP yra kitoks?	16	Kiek maisto pasiūlyti	86
Kodėl KVP yra prasmingas?	19	Tuščia lėkštė	89
Kada reikėtų pradėti primaitinti kietu maistu?	19	Maisto atsisakymas	89
Kodėl tam tikras kūdikių maistas pažymėtas kaip tinkamas nuo keturių mėnesių amžiaus?	24	Padėkite kūdikiui mokytis	91
KVP nėra naujiena	26	Kaip išgyventi nusivylimą	93
Trumpa istorija apie kūdikių maitinimą	27	Skirkite pakankamai laiko	94
Maitinimo šaukšteliu problemos	31	Jokio spaudimo	95
KVP pranašumai	35	Valgymas kartu	95
Kokie trūkumai?	44	Netvarka - įprastas dalykas	99
2. KAIP VEIKIA KŪDIKIO VADOVAUJAMO PRIMAITINIMO METODAS?	45	Priemonės	103
Tobulėjantys įgūdžiai	45	Sėkmingo KVP paslaptys	108
Kūdikių vadovaujamas primaitinimas ir žindymas	50	Klausimai ir atsakymai	110
Motyvacija valgyti	53	4. PIRMASIS MAISTAS	114
Papildomų maisto medžiagų poreikis	54	Pagrindinės taisyklės	114
Maitinimo pienu ribojimas	55	Venkite šių maisto produktų	116
Kramtymo įgūdžių vystymasis	57	Dažniausi alergenai	121
„Galimybių langas“	59	Riebalai	125
Suvalgyti pakankamai, bet nepersivalgyti: mokymasis kontroliuoti apetitą	59	Skaidulos	125
Ar jis nepasprings?	61	Maisto pritaikymas pirmaisiais mėnesiais	126
Ar kūdikiai tikrai žino, ką jiems reikia valgyti?	65	Kuo mirkyti ir į ką mirkyti	133
Klausimai ir atsakymai	69	Pusryčiai	136
3. PRADEDAM!	77	Lengvi užkandžiai ir maistas išvykus iš namų	138
Pasirengimas KVP	77	Desertai	139
		Klausimai ir atsakymai	141
		5. PRAĖJUS PIRMOSIOMS DIENOMS	149
		Leiskite, kad viskas vyktų jūsų kūdikių pasirinktu tempu	149
		Drašiai sužadinkite skonio receptorius	151
		Įvairios tekstūros maisto pažinimas	155
		Skystas maistas	157
		Puota ir badas	159
		Kada valgyti?	
		Maistas, kurį lengva paimti	
		Koordinacijos tobulinimas	

Jūsų kūdikio sauskelnių turinys	160
Ar jis valgo pakankamai? Mokykitės pasitikėti savo kūdikiu	162
Mažylis pats pasakys, kad jau gana	165
Maisto užgaidos	167
Gėrimai	170
Žindymo ar pieno mišinio kiekio mažinimas	172
Pusryčiai, pietūs, vakarienė ir užkandžiai	176
6. KVP METODAS IR ŠEIMOS GYVENIMAS	179
Leiskite ir toliau vadovauti vaikui	180
Įrankiai	180
Puodeliai	184
Elgesys prie stalo	186
Valgymas ne namie	187
Apsitarnavimas	192
Kyšiai, apdovanojimai ir bausmės	194
Kaip išvengti emocinės kovos	196
Grįžimas į darbą	199
7. SVEIKA MITYBA - VISIEMS ŠEIMOS NARIAMS	206
Sveikos mitybos svarba	206
Žinokite pagrindus	209
Įvairovė suteikia gyvenimui spalvų	211
Nesveikas maistas	214
Vegetarai ir veganai	214
Gaukite viską, kas geriausia, iš maisto, kurį perkate	215
Maistingosios medžiagos	218
Ar žinojote?	222
8. NESKLANDUMAI	226
PABAIGA	247
1 PRIEDAS: KVP metodo istorija	249
2 PRIEDAS: Svarbiausios maisto saugos taisyklės	252
NUORODOS	256
RODYKLĖ	258