

# SATURS

Bērna ideālais uzturs – mātes piens .....	3
Kas jāēd māmiņai, lai piens būtu ilgi un kvalitatīvs .....	3
Zīdaiņa veselīgs uzturs .....	5
Cik ilgi bērnam jāsaņem mātes piens? .....	5
Kā zīdaiņi pieradināt pie sulu dzeršanas? .....	7
ZIEMĀ .....	7
PAVASARĪ .....	9
VASARĀ .....	12
RUDENĪ .....	13
Ko darīt, ja mātes piena maz un bērns jābaro mākslīgi? .....	16
Ar ko patiešām var aizvietot mātes pienu? .....	27
Vērmeļu tēja zīdaiņim un māmiņai – tas ir varš imunitātei un fiziskam spēkam! .....	28
Ko ēst ar karoti? .....	29
Bērna ideālā ēdienkarte mākslīgai barošanai rudenī un ziemā no pusgada līdz gada vecumam .....	30
Ēdienkarte bērnam nedēļai ziemā .....	31
Šķiršana no krūts .....	34
ĒDIENU RECEPTES .....	38
Pavasaris .....	38

Vasara .....	49
Rudens .....	54
Ziema .....	58
Ziemas obligātā ēdienkarte .....	72
Augu maisījums "SALVEO" .....	77
Ilzes Jansones izdotās grāmatas .....	85
Reklāmas .....	90
Par autori .....	97