

INDICE

PREFAZIONE, di Franco De Luca	5
UN NUOVO OSPITE	5
1. MANGIARE SANO, MANGIARE TUTTI	14
Sguardi sul cibo	14
Cambiare abitudini	26
Ri-fare la spesa	27
2. INTORNO ALLA NASCITA	30
Un ventre tondo tondo	30
Il parto e le altre donne	35
3. NON DI SOLO LATTE...	42
Dalle parole ai fatti	46
Nessuno escluso	49
4. ALL'OMBRA DELLA PAPPÀ	54
Paese che vai, svezzamento che trovi	54
Quando iniziare?	58
La prima pappa	61
Quanta pappa dare?	67
Qualche nuovo sapore	68
Dalle creme agli gnocchi	72
Seno addio...	76

5.	A TAVOLA TUTTI INSIEME	78
	Una ricca colazione	79
	In attesa del pranzo e della cena	83
	Reimpostiamo il pranzo	84
	Un cereale al giorno	85
	E di merenda?	92
	Il cibo è un problema?	95
6.	LA CUCINA LABORATORIO	103
	Un luogo di cose vere	103
	Quando fa freddo...	105
	Quando fa caldo	112
	Il laboratorio del cucinare	117
	Quando si ha poco tempo	119
	Quando si ha voglia di festeggiare...	121
	Il momento dei saluti	126
7.	QUALCHE RICETTA DI BASE	129
	LETTURE CONSIGLIATE...	132
	Sguardi poetici e critici	132
	Intorno alla nascita	133
	Sguardi educativi	134
	Sull'allattamento	134
	Sull'alimentazione	134
	INDICE DELLE RICETTE	137
	INDICE	142