

# Sommario

<b>Presentazione</b>	8
<b>Introduzione</b>	10
<b>Questione di punti di vista</b>	12
Parlando con il bambino	13
Parlando con una coppia di genitori	17
Parlando con un'insegnante	23
Parlando con il pediatra	31
Parlando con la dietista	37
Parlando con la psicologa	43
<b>Dalle idee alle azioni</b>	50
<i>Mangiare senza mamma e papà ...ma in mezzo a tanti amici</i>	53
<i>I ritmi di un tempo sereno</i>	59
Rituali gioiosi per sapere che succede	
<i>Quando il cuoco è dei nostri</i>	65
Come una specie di famiglia	
<i>Intorno al tavolo tante esperienze</i>	71
Diventare "esperti" senza quasi accorgersene	
<i>A chi tocca lavorare?</i>	77
Il bello degli incarichi di responsabilità	
<i>Prima l'insalata?</i>	81
Proposte varie per cibi da apprezzare	
<i>Fra amici è facile capirsi</i>	87
Il rispetto per le diversità è facile e bello da imparare	
<i>E quando è festa qualcosa di speciale...</i>	93
Cibi per festeggiare e per sorridere	
<i>Il cibo è un mondo da esplorare</i>	97
È bello conoscere da dove nascono le cose	
<i>"Pappe" fuori dal solito</i>	103
Mangiare nella fantasia e nella natura	
<i>E infine lavarsi i denti...</i>	107
Igiene dentale: una sana abitudine fin da piccoli	
<i>E per finire, cosa è meglio di qualche ricetta?</i>	112
"Buonissima", garantiscono i bambini	
<b>Spazio per le vostre ricette</b>	114