

Obsah

O AUTOROVI	9
ÚVOD	11
VÝCHOVA DĚTÍ KE SPRÁVNÉ VÝŽIVĚ	15
Praktické rady ke stolování malých dětí	19
PRAVIDLA DODRŽOVÁNÍ HYGIENY PŘI PŘÍPRAVĚ POKRMŮ	23
VÝŽIVOVÁ PYRAMIDA	25
Jak vypadá stávající výživová pyramida?	26
<i>Skupina č. 1 – Obiloviny, těstoviny, pečivo, rýže, brambory</i>	<i>26</i>
<i>Skupina č. 2 – Zelenina</i>	<i>27</i>
<i>Skupina č. 3 – Ovoce</i>	<i>28</i>
<i>Skupina č. 4 – Mléko a mléčné výrobky</i>	<i>29</i>
<i>Skupina č. 5 – Maso, drůbež, ryby, vejce, ořechy, luštěniny</i>	<i>30</i>
<i>Skupina č. 6 – Tuky, sůl a sladkosti</i>	<i>31</i>
Jak vypadá nová výživová pyramida?	31
CO JE VHODNÉ PRO DÍTĚ? ZÁLEŽÍ NA JEHO VĚKU	35
Starší kojenecký věk – doba zavádění nemléčných příkrmů	35
Jak je to se zaváděním nemléčného příkrmu u dětí s alergickou zátěží?	39
<i>Jaké jsou vhodné a nevhodné potraviny pro alergické dítě?</i>	<i>40</i>
Batolečí věk – objevování pokrmů dospělých	42
Pitný režim	47
Největší prohřešky ve stravě malých dětí	49
Jak je to s mlékem u batolat?	49
<i>Jak se projeví alergie na kravské mléko?</i>	<i>50</i>
<i>HA mléka</i>	<i>51</i>
<i>Hypoalergenní kaše – další alternativa výživy pro alergiky</i>	<i>51</i>

FUNKČNÍ POTRAVINY, PREBIOTIKA, PROBIOTIKA	53
Jak probiotika působí?	55
Hygienická hypotéza	55
A ještě odpověď na otázku: Jak můžeme předcházet alergiím?	56
BIOPOTRAVINY A VÝŽIVA DĚTÍ	57
Český bio trh pro děti do jednoho roku	60
Kojenec a bezlepková strava	63
Český bio trh pro děti od jednoho roku	66
Specifické suroviny v bio kvalitě vhodné pro děti	69
Použité zdroje a doporučené odkazy	71
VÍCE K JEDNOTLIVÝM DRUHŮM POTRAVIN	73
Chléb a přílohy	73
Zelenina	76
<i>Co dělat, když dítě zeleninu odmítá?</i>	78
<i>Multivitaminové tablety a koncentráty</i>	79
Ovoce	80
<i>Ovocné šťávy</i>	83
<i>Kompoty a marmelády</i>	84
<i>Sušené ovoce</i>	84
Mléko a mléčné výrobky	85
Jak dodat dítěti vápník, nesnáší-li mléko?	88
Maso	89
<i>Co dělat, když dítě maso odmítá</i>	93
<i>Jak zlepšit vstřebávání železa?</i>	93
<i>Několik rad a doporučení k bezmasé stravě</i>	95
Ryby	99
<i>Jak starým dětem můžeme ryby podávat?</i>	101
Vejce	101
<i>Vejce a nákaza salmonelou</i>	103
Sladkosti	104
<i>Jaké sladkosti a v jakém množství?</i>	105
<i>Co dělat, když dítě vyžaduje jen sladkosti?</i>	107
<i>Sladkosti „pro děti“ a dia výrobky</i>	109

<i>Jaké jsou nejdůležitější druhy cukrů?</i>	110
<i>Cukr a vitaminy</i>	110
Oleje a tuky	112
<i>Jaký tuk je vhodný na smažení?</i>	113
<i>Máslo, nebo margarín?</i>	114
Koření a sůl	114
<i>Jód a jeho význam</i>	115
Vitaminy	115
Houby	117
<i>Co houby obsahují?</i>	117
UCHOVÁVÁNÍ POTRAVIN V LEDNICI A V MRAZÁKU	119
OBEZITA	121
Jaká jsou kritéria obezity?	121
Co je příčinou obezity?	122
<i>Genetické předpoklady vzniku obezity</i>	123
Jaké zdravotní problémy obezita přináší?	124
Jak obezitu léčit?	124
<i>Pozor na redukční diety v dětském věku</i>	125
<i>Co znamená „metoda semaforu“?</i>	125
<i>Co dělat kromě dodržování diety?</i>	126
Jak obezitě dětí předcházet?	127
Vhodné a nevhodné potraviny pro obézní dítě	128
Několik receptů pro dítě s nadváhou	129
BOLESTI BŘICHA	137
PRŮJEM A ZÁCPA	139
Co by mělo jíst dítě, když má průjem?	139
<i>Nejen průjmy mohou způsobit nepříjemné opruzeniny zadečku</i> ...	141
Co by mělo jíst dítě, aby nemělo zácpu?	142
JAK OVLIVNIT ČASTÉ STONÁNÍ	147
Onemocnění imunitního systému přibývá stejně jako alergie	147

<i>Bakteriální imunomodulátory</i>	149
<i>Beta-glukany</i>	149
<i>Echinacea</i>	149
Enzymy v prevenci nemocnosti a v podpoře hojení dětských traumat	149
Potravinové doplňky	150
Na co bychom u stonavého dítěte neměli zapomínat	150
ZUBY A JEJICH ČISTĚNÍ	153
RECEPTY PRO BATOLATA	157
Polévky	157
Hlavní jídla	158
Dezerty	165
Pomazánky	166
RECEPTY PRO PŘEDŠKOLÁKA	169
Polévky	169
Hlavní jídla	171
Dezerty	176
CO CHUTNÁ ŠKOLÁKŮM	179
SLOVO NA ZÁVĚR	187
LITERATURA	189