

Obsah

| | |
|--|-----------|
| Úvod | 9 |
| 1. Kojení | 11 |
| Kojením dává matka dítěti dar nejcennější | 11 |
| Další zásady úspěšného kojení | 16 |
| Uchovávání odstříkaného mateřského mléka | 26 |
| Praktické rady k odstavení dítěte | 27 |
| 2. Umělé mléko | 29 |
| Čím se umělé mléko liší od kravského mléka? | 29 |
| Pro každý věk jiné mléko | 30 |
| Mléka pro děti s rodinnou alergickou zátěží | 32 |
| Mléka pro děti s alergií na kravské mléko | 32 |
| Jaký mají význam prebiotika a probiotika v umělém mléce? | 35 |
| Jaký je význam nukleotidů v mateřském mléce? | 36 |
| Co jsou LCP tuky? | 36 |
| Mléka pro zvláštní situace | 36 |
| Příprava umělého mléka v lahvi | 38 |
| Množství mléka a hmotnostní přírůstky | 39 |
| 3. Nemléčné příkrmy | 41 |
| Kdy začít? | 41 |
| Jakým příkrmem začít a jak pokračovat? | 42 |
| Alternativní výživa kojence | 45 |
| Jak příkrm podávat? | 45 |
| Správná hygiena a zacházení s potravinami aneb Co byste měli vědět, než začnete vařit | 47 |
| Jak často by mělo dítě dostávat příkrm? | 49 |

| | |
|--|----|
| Recepty nemléčných příkrmů | 51 |
| Zvláštnosti podávání nemléčných příkrmů u dětí ohrožených alergiemi | 67 |
| Praktický návod třístupňového zavádění nemléčného příkrmu u dítěte ohroženého alergií | 68 |
| Recepty pro děti ohrožené alergiemi | 71 |
| Výživa dítěte s prokázanou alergií na kravské mléko | 73 |
| Kolik má kojenec vypít jiných tekutin než mléka? Potřebuje je vůbec? | 77 |
| Uchovávání jídel | 77 |

| | |
|--|-----------|
| 4. Děti od jednoho roku věku | 79 |
| Několik důležitých poznámek k výživě malých dětí | 79 |
| Jídelníček batolete | 81 |
| Pitný režim | 84 |
| Mléko a mléčné výrobky | 85 |
| Obiloviny | 86 |
| Luštěniny | 90 |
| Zelenina | 91 |
| Ovoce | 94 |
| Ryby | 98 |
| Vejce | 100 |
| Sladkosti | 102 |
| Tuky | 103 |
| Ořechy a semena | 105 |
| Koření, bylinky a sůl | 105 |
| Cukr a sladidla | 106 |
| Vitaminy a minerály | 107 |
| Houby | 111 |
| Maso | 112 |
| Několik rad a doporučení k bezmasé stravě | 117 |
| Konzervační látky | 121 |
| Co by dítě rozhodně jíst nemělo | 122 |

| | |
|--|------------|
| 5. Vegetariánské stravování pro děti od jednoho roku věku | 123 |
| Recepty vegetariánských jídel | 124 |

| | |
|--|------------|
| 6. Obezita | 141 |
| Co je příčinou obezity? | 142 |
| Jaké zdravotní problémy obezita přináší? | 143 |
| Jak obezitu léčit? | 144 |
| 7. Maminčiny otázky | 149 |
| Literatura | 175 |