

Předmluva	7	Jakou roli hrají vnější vlivy?	28
		Možné následky	30
ZDRAVĚ JÍST JE SNADNÉ	9	O čem vypovídá růstová křivka?	31
Vlastní zkušenosti	11	Je mé dítě příliš malé, nebo	
Vzpomínky na vlastní dětství	11	příliš vysoké?	31
Zkušenosti s vlastními dětmi	13	Váží mé dítě příliš málo, nebo	
Co říkají dětské lékaři	14	příliš hodně?	33
Rozhodující pravidla pro		Nepravidelnosti v růstu	37
správnou výživu dětí	16	Odchytky v růstové křivce	40
Jednoduchá, ale účinná pravidla	17	Důsledky	45
Shrnutí toho nejpodstatnějšího	19	Lekce zdravé výživy	46
„Vnitřní regulační systém“ dětí	21	Rodiče vzorem	46
Clara Davisová a její sirotci	21	Co je tedy zdravé?	47
Současná „běžná“ strava		Co tedy na stůl?	48
splete i zvířata	22	Kolik čeho?	51
Zdravá nabídka pro děti	22	Novodobé názory o zdravé výživě	51
Čím menší dítě, tím je to snazší	23	Glykemický index potravin (GI)	52
Tlustý nebo hubený – výchova,		Proč mnoho tuku škodí?	54
nebo geny?	26	Proč jsou sacharidy tak důležité?	55
Jakou roli zde hraje dědičnost	26	Cukr	55

Bílkoviny	56	Předepsané diety	72
Jód a vápník	57	Pravidla versus zákazy	73
Pyramidy zdravé výživy	57	Musíš více jíst!	75
Americká pyramida	58	Ty mě nemáš ráda!	76
Pyramida zdravé výživy v ČR	60	Láska neprochází žaludkem	77
Zdravé potraviny	61	Chytré kartičky do vaší kuchyně	78
Potraviny ke konzumování		Jestli nesníš zeleninu,	
„s rozumem“	62	nedostaneš bonbony	79
Potraviny s omezením	62	Konkrétní příklady špatných	
Výživa dle pyramidy		„triků“	82
již pro nejmenší	63	Nátlak a triky nefungují	84
Pyramida v běžném životě	63	Proč se někdy rodiče příliš snaží?	87
Shrnutí toho nejpodstatnějšího	65	Spolehněte se na vnitřní hlas	
		svého dítěte	89
KŘIK A PLÁČ NAD PLNÝM TALÍŘEM	67	Shrnutí toho nejpodstatnějšího	89
Nesmíš tak hodně jíst!	69	Uvařím ti, co chceš!	91
Sladkosti před obědem	70	Jídlo bez hranic	94
Striktní zákazy a radikální		Kdy chceš ty	94
omezování	71	JAK chceš ty	94
Jed pro sebevědomí	72	Shrnutí toho nejpodstatnějšího	97

JAK SPRÁVNĚ JÍST V KAŽDÉM VĚKU	99	Prohloubení zažitých poznatků	139
Pro vaše miminko to nejlepší	101	Vysvětlíte pravidla hry	139
Mateřské mléko	101	Ideální stravování a stolování	
Umělá výživa pro kojence	102	malých školáčků	140
Jak a kdy děti krmit?	104	Shrnutí toho nejpodstatnějšího	141
Kde hledat informace o kojení	104	VÁŽNĚJŠÍ PROBLÉMY V OBLASTI	
Co je při kojení důležité	105	VÝŽIVY A STRAVOVÁNÍ	143
Předsudky a skutečnost	106	Nadváha	145
Tipy pro krmení umělou		Rozhoduje životní styl	145
kojeneckou výživou	107	Kde jsou hranice nadváhy	
Maminčina práce a práce		u malých dětí?	146
miminka	108	Jak pomoci dítěti, které trpí	
Papat a spinkat	110	nadváhou	147
Shrnutí toho nejpodstatnějšího	113	Mentální anorexie	150
Kdy začít stravu dítěte		Když už tělo nerozhoduje	
„obohacovat“?	115	– poruchy příjmu potravy	150
Jak poznáte, že je dítě		Bulimie	151
„připraveno na lžičku“	115	Jak zabránit těmto	
Čím a v jakém pořadí dítě		onemocněním?	152
příkrmovat?	116	Shrnutí toho nejpodstatnějšího	153
U jídelního stolu	122	Nesnášenlivost některých	
Úspěšný přechod ke stolu	122	potravin	155
Podporujte své dítě	122	Alergie	155
Vše nechejte v jeho režii	123	Průjem a zvracení	158
Probudte v něm zvědavost	124	Shrnutí toho nejpodstatnějšího	159
Nadváha u kojenců neexistuje	124	Slovo na závěr	160
Shrnutí toho nejpodstatnějšího	125	Užitečné kontakty	169
Co nabídnout k jídlu?	127	Rejstřík	170
Ideální strava dětí od jednoho			
do šesti let	127		
Co se děje u jídelního stolu	130		
Zabraňte nepokojům a „hře			
o moc“ u rodinného stolu	130		
Podporujte samostatnost	132		
Určete jasné hranice	133		
Shrnutí toho nejpodstatnějšího	137		