

Obsah

Úvod	9
(neobvykle dlouhý, nicméně neobvykle důležitý)	
- Co je to dětská výživa?	
- Poučíme se u sousedů?	
- Několik výživových rolí	
- Trh kontra spotřebitel	
- Alergie – problém 21. století?	
- Přicházejí nové teorie	
- Vezmeme to „hákem“?	
Kapitola 1. Co nás čeká ve výživě po roce 2000	29
(aneb Trochu vědy okořeněné filosofickými úvahami neuškodí ani maminkám)	
- Kvalita zdravotního stavu populace vyspělých zemí se zhoršuje	
- Zlaté staré časy	
- Veřejné stravování „po česku“	
- Co platí a co ne?	
- Kdo se v tom má vyznat?!	
- Jaká tedy bude budoucnost?	
- Proč by se děti měly učit zásady racionální výživy?	
Kapitola 2. Výživa v těhotenství	45
(tehdy všechno začíná)	
- Základní principy výživy těhotné ženy	
- Specifika výživy těhotné ženy	
- Další nutné podmínky výživy v těhotenství	
- Příjem energie	
- Těhotenství, nadváha a anorexie	
- K čemu jsou dobré potravinové doplňky pro těhotnou ženu?	
- Podrobnosti o ochranných látkách	
- Ach, to mléko!	
- Vliv těhotenství a kojení na hustotu kostí	
- Železo v těhotenství	
- Výživa v souvislosti s některými těhotenskými problémy	
- Aktuality	

Kapitola 3. Výživa kojící ženy 91

(nejprve však krátce o kojení)

- Výhody kojení
- Kojit nebo uměle živit po uplynutí čtyř až šesti měsíců?
- Drogy (léky) v průběhu kojení
- Požadavky kojící ženy na (mimořádný) příjem živin
- Ukončení kojení
- Období přechodu na „umělou“ výživu
- Odstavování

Kapitola 4. Praktické problémy výživy 105

- Co říkají o kojení a výživě kojence a batolete maminky?
- Praktické problémy v otázkách a odpovědích

Kapitola 5. Výživa dítěte (0–15 let) 145

- Základní doporučení pro zlepšení stavu výživy dětí
- Jak nahradit umělou mléčnou výživu?
- Je nutné maso?
- Je správné neomezovat konzumaci tuků?
- Jak je to s cukry ve stravě dítěte?
- Glykemický index potravin
- Meteorismus
- Stopové prvky ve vývoji dítěte
- Imunita a výživa
- Cizorodé látky v mateřském mléce
- Základní pokyny pro formulaci správné výživy
- Je nutné sledovat a plánovat příjem energie?
- Problém – dětská obezita
- Výživové problémy v dospívání
- Dětská chudokrevnost
- Alergie na potraviny
- Souvislosti výživy s některými poruchami zdraví

Kapitola 6. Zbožíznalectví aneb Víte, co jíte? 205

- O chlebu
- Cereálie s výjimkou chleba a pečiva
- Čokoláda a kakao

- Brambory (jedna z nejběžnějších potravin)
- Rýže
- Mléčné produkty
- Lahůdky a uzeniny
- Ovocné džusy
- Ovoce
- Zelenina

Kapitola 7. Zajímavosti ze světa výživy a potravin 263

- „Stresované“ rostlinné produkty
- Plísňe

Kapitola 8. Některé (další) alternativní přístupy ke stravování 273

- Vztah výživy a krevních skupin v kontextu s dětskou výživou
- Typologie ve vztahu k výživě
- Využití teorie makrobiotiky ve výživě dítěte

**Kapitola 9. Stravování malých sportovců 287
(a možné souvislosti s poruchami příjmu potravy)**

- Nová doba přináší nové řešení
- Lze sportovat bez vážných zdravotních důsledků?
- K čemu slouží potravinové doplňky a jak je používat?
- Pomoc v praxi – ke stravovacímu režimu v průběhu školního roku

Kapitola 10. Diety pro potravinové alergiky 313

**Kapitola 11. Výživa tělesně postiženého dítěte 323
(autor: MUDr. L.Smetanová)**

**Příloha 1. 335
Seznam vybraných sporných aditiv a těch,
které jsou povoleny pro děti**

**Příloha 2. 339
Vaříme pro děti – recepty**