

OBSAH

Několik slov úvodem 11

Kapitola 1 – Výživa dítěte – pravda a výmysly, skutečnost a fikce 15

- 1.1. Kdo rozhoduje o tom, co děti jedí? 17
- 1.2. A co školní stravování? 19
- 1.3. Dětské stravování? Pro maminky to znamená – vaření! 22
- 1.4. Co se (doufáme) podařilo zlepšit ve výživě dítěte? 23

Kapitola 2 – Výživa v závislosti na věku 24

- 2.1. Výživa kojence 25
 - 2.1.1. Proč kojit? 25
 - 2.1.2. Výživa nekojeného kojence 29
 - 2.1.3. Jak přestat kojit? (příspěvek paní Romany Černíkové) 30
- 2.2. Výživa po odstavu (batole ve věku 1 roku až 3 let) 32
 - 2.2.1. Zařazení pevné stravy 32
 - 2.2.2. Příkrmy 34
 - 2.2.2.1. Charakteristika nemléčných příkrmů 37
 - 2.2.3. Doporučení 41
 - 2.2.4. Potraviny širšího sortimentu vhodné pro děti 42
- 2.3. Nesnášenlivost a alergie na potraviny 45
- 2.4. Maso ve výživě batolete 47
- 2.5. Dilema volby produktu, dávkování a kombinace s dalšími potravinami 49
- 2.6. Nejednotný přístup odborníků k základním problémům 49
- 2.7. Jak to je správně? 56
- 2.8. Alternativní výživa kojenců a batolat 57
 - 2.8.1. Je „bio“ strava pro děti vhodnější než konvenční? 58

Kapitola 3 – Stravování po ukončení 3. roku 61

- 3.1. Co nabízejí pořadatelé akcí pro děti 63
- 3.2. Co by dítě nikdy jíst nemělo 63
- 3.3. Předškolní stravování – školky 65

Kapitola 4 – Chyby ve výživě dítěte 67

- 4.1. Strava po dosažení 3 let věku 70

Kapitola 5	Základy fyziologie výživy	72
5.1.	Přeměna živin (metabolismus), energetická bilance, tvorba energie	74
5.2.	Fyziologie trávicího traktu (GIT)	75
5.2.1.	Makroživiny: bílkoviny – tuky – sacharidy	76
5.2.1.1.	Bílkoviny (proteiny)	76
5.2.1.2.	Cukry (sacharidy)	78
5.2.1.3.	Tuky (nepřesně „lipidy“)	80
5.2.2.	Shrnutí	84
5.2.3.	Klasifikace tuků podle typu mastné kyseliny (MK)	85
5.2.4.	Použití tuků v kuchyni	87
5.2.5.	Esenciální (polynenasycené) mastné kyseliny (PUFA)	88
Kapitola 6	Kolik má dítě jíst – a čeho?	92
6.1.	Kolik energie a živin?	92
6.2.	Tuky ve výživě dítěte	95
6.3.	Sacharidy ve výživě dítěte	96
6.4.	(Mléčné) Bílkoviny ve výživě dítěte	99
6.4.1.	Mléko a mléčné produkty	100
6.4.1.1.	Shrnutí	106
6.5.	PREbiotika a PRObiotika	110
6.6.	Vápník a vitamin D	112
Kapitola 7	Výživa dítěte v praxi	113
7.1.	Sója – potravina vhodná pro děti?	124
Kapitola 8	Výživa a zdraví dítěte	126
8.1.	Dítě s nadváhou	128
8.2.	(Multi)Vitaminy – potřebuje je dítě?	131
8.3.	Poruchy zdraví v souvislosti s výživou	133
8.3.1.	Hyperaktivní děti (ADHD)	141
8.4.	Alimentární nákazy (onemocnění ze „zkažené“ stravy)	143

Kapitola 9 – Pitný režim a nápoje 145

- 9.1. Kvalita pitné vody? 145
- 9.2. Kolik tekutin? 147
- 9.2.1. Souhrn základních pravidel pitného režimu 149

Kapitola 10 – Tak co vařit? A z čeho? 152

- 10.1. CO nevařit? 152
- 10.2. CO vařit? 153
- 10.3. Chemické látky v potravinách – rizikové i zajímavé 170
- 10.4. Problém potravinářských aditiv 171
- 10.5. Co tvrdí o „nezdravé“ výživě ostatní odborníci? 174
- 10.6. Tipy pro přípravu pokrmů 175
- 10.7. Skladba jednotlivých denních jídel 178
- 10.7.1. Snídaně 178
- 10.7.2. Přesnídávky 181
- 10.7.3. Svačiny 182
- 10.7.4. Večeře 183

Kapitola 11 – Recepty 184

- 11.1. Snídaně, kašičky, svačiny, přesnídávky, moučníky 185
- 11.2. Polévky 196
- 11.3. Hlavní jídla 201
- 11.3.1. Bezmasá jídla 201
- 11.3.2. Těstoviny 209
- 11.3.3. Masová jídla 212
- 11.3.4. Rybí pokrmy 215
- 11.3.5. Pomazánky, dresinky a omáčky 217
- 11.3.6. Saláty 220
- 11.3.7. Přílohy 222
- 11.3.8. Sendviče 223
- 11.3.9. Bramborové pokrmy 225
- 11.4. Vzorový jídelníček 230

Seznam literatury a zdrojů na internetu 237