

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 (doufejme) 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
 - 2.2.2.3. Doporučení 41
 - 2.2.2.4. 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, moučnický 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