

OBSAH

V našem speciálu...



43
Zelenina a ovoce by se měly objevit na talíři denně

KOJENÍ

4 ZDRAVÉ PITÍ OD MAMINKY
MATEŘSKÉ MLÉKO -
NEJLEPŠÍ START DO ŽIVOTA

6 JAK KOJIT? (Zásady, polohy)

8 KDYŽ SE NEDAŘÍ (rady, co s tím)

10 NEJČASTĚJŠÍ OTÁZKY



MLÉKA

16 NÁHRADNÍ MLÍČKO
MLÉČNÁ KOJENECKÁ
VÝŽIVA JAKO DALŠÍ KROK

18 JAKÉ VYBRAT? (přehled)

ČAJE

22 KDYŽ MÁ ŽÍŽEŇ
OVOCNÉ A BYLINKOVÉ
NÁPOJE, ŠTÁVY

NÁDOBÍČKO

24 LAHVIČKY, SAVIČKY, OBALY
DO ČEHO DÁVAT MLÉKO
(Jak skladovat dětské nádobíčko,
jak o ně pečovat)

PRVNÍ RECEPTY

26 ZAČÍNÁME S PŘÍKRMY
JAK NA TO?

28 DOBRÉ KAŠIČKY (rýžové, jahel-
né, kukuřičné, ovesné, se zeleni-
nou)

32 VAŘÍME POLÉVKY (zeleninové
ze sezonních druhů)



VÁHA A VÝŠKA

36 PODÍVEJ SE, JAK ROSTU
PRVNÍ ROK V ČÍSLECH
(přírůstky váhy a výšky po měsí-
cích, orientační údaje)

VÝŽIVA

38 ŽIVINY PRO DĚTI
BÍLKOVINY, TUKY, CUKR

42 MASO S MÍROU

43 ZELENINOVÉ

HODOVÁNÍ

44 JAK KOMBINOVAT

(co k sobě sedí)

46 PROHŘEŠKY

(čeho se vyvarovat)



RECEPTY

52 JÍDELNÍČEK PRO
MALÉ I VĚŠÍ
POLÉVKY, HLAVNÍ JÍDLA,
POMAZÁNKY I KOLÁČE



ŽIVOTNÍ STYL

70 MALÝ NEJEDLÍK
O NECHŮTENSTVÍ

74 MŮŽE BÝT VEGETARIÁN?
(alternativní stravování)

76 KREVŇNÍ SKUPINY (vliv na stravu)

80 NAKUPUJTE BEZ RIZIKA

(čím se řídit)

