

Obsah

Úvod.....	5
1 Jak si vybíráme potraviny?	7
1.1 Rodina	7
1.2 Chuť, oblíbenost a neoblíbenost potravin	8
2 Dětská výživa	11
2.1 Přiměřený energetický příjem	11
2.2 Zastoupení nutrientů.....	11
2.2.1 Sacharidy.....	12
2.2.2 Tuky.....	13
2.2.3 Bílkoviny.....	13
2.2.4 Vitamíny	13
2.2.5 Minerální látky a stopové prvky	14
2.2.6 Voda	14
2.3 Rozložení energie během dne	15
2.4 Potravinová pyramida	18
2.5 Vhodný výběr potravin.....	19
2.5.1 Zelenina a ovoce	20
2.5.2 Obilniny a mlýnsko-pekárenské výrobky.....	22
2.5.3 Mléko a mléčné výrobky.....	22
2.5.4 Vejce	24
2.5.5 Maso a masné výrobky.....	24
2.5.6 Tuky.....	26
2.5.7 Sladkosti.....	26
2.6 Pitný režim.....	27
Závěr	29
Doporučená literatura.....	31
Seznam příloh	32
Příloha 1.....	33
Příloha 2.....	34
Příloha 3.....	35

Příloha 4.....	36
Příloha 5.....	37