

Obsah

Seznam zkratk	8
Výklad pojmů	9
Úvod	11
Část 1 ODBORNÉ PODKLADY	13
1 Fyziologické a psychologické aspekty výživy malých dětí	15
1.1 Fyziologické aspekty	15
1.2 Vývoj stravovacích návyků	20
2 Výživové doporučené dávky	22
2.1 Živiny	22
2.2 Výživové doporučené dávky (VDD)	22
2.3 Doporučené dávky pro děti	25
2.4 Referenční hodnoty určené pro značení potravin	26
3 Principy výživy kojenců a malých dětí podle současných doporučení Světové zdravotnické organizace (WHO)	29
4 Současné způsoby stravování malých dětí v ČR	42
4.1 Délka kojení a zahájení podávání příkrmu	42
4.2 Příjem energie a živin	43
4.3 Způsob stravování	45
4.4 Zastoupení potravin ve stravě	47
5 Růst dítěte a jeho hodnocení	50
6 Základní postupy v poradenství	58
6.1 Šest kroků umění ptát se a naslouchat	58
6.2 Šest kroků budování sebedůvěry a poskytování podpory	62
7 Výživové poradenství u dětí	66
7.1 Laktační poradenství	66
7.2 Výživové poradenství u kojence a batolete	68
7.3 Poradenství při odstavování – ukončení kojení	69
7.4 Hodnocení spotřeby potravin	75

Část 2 PRAKTICKÁ DOPORUČENÍ	79
8 Hlavní zásady úspěšného kojení	81
9 Zahájení podávání příkrmu	87
10 Výživa v 6 až 8 měsících	89
11 Výživa v 9 až 12 měsících	92
12 Výživa mezi 1. a 2. rokem	96
13 Výživa dětí po 2. roce	100
14 Odstavení – ukončení kojení	104
14.1 Přirozené odstavení	104
14.2 Částečné odstavení	105
14.3 Postupné odstavení	105
14.4 Náhlé odstavení	108
15 Zdravá výživa v rodině	109
16 Výživa v průběhu běžného onemocnění a po něm	111
17 Výrobky kojenecké výživy: jejich propagace a použití	114
17.1 Výrobky kojenecké výživy	116
17.2 Ostatní příkrmy	118
17.3 Nápoje	119
18 Zastaralé informace, mýty a pověry o výživě malých dětí	120
19 Hygienická příprava pokrmů	127
20 Modelové recepty pro kojence	134
20.1 První příkrmy – hladká jednodruhová pyré	135
20.2 Příkrmy z více druhů potravin	135
20.3 Ovočné příkrmy	137
20.4 Kompletní hlavní jídla pro starší kojence	138
20.5 Dětské polévky	139
Použitá literatura a další informace	141
Rejstřík	145