

# Obsah

<b>Prolog</b>	<b>11</b>
Pro koho je knížka	12
<b>Víme, co jíme a co jedí naše děti?</b>	<b>14</b>
Je život nebezpečný?	15
Proč je vlastně všechno velko?	16
Velkovýroby, velkochovy, velkojatka, širé lány	17
Chemická válka	18
GMO	20
<b>O dětech a jiné zvířeně</b>	<b>22</b>
Jsou děti ohroženým druhem?	22
<i>Malé odbočení ke glykemickému indexu</i>	23
Co děti potřebují ve stravě	24
<i>Bílkoviny</i>	24
<i>Sacharidy</i>	25
<i>Železo</i>	30
<i>Vápník</i>	31
<i>Vitamín B12</i>	31
<i>Vitamín D</i>	32
<i>Vláknina</i>	32
<i>Zinek</i>	32
<i>Antioxidanty</i>	33
<i>Kravsé mléko</i>	33
<i>Kozí mléko</i>	34
<i>Potenciální alergený</i>	35
<i>Několik poznámek k sóje a lepku</i>	35
<b>Čemu je dobré se vyhýbat</b>	<b>37</b>
<i>Přísady</i>	37
<i>Éčka</i>	39
<b>Co by děti měly a naopak neměly jíst</b>	<b>44</b>
<i>Nic není jednoduché</i>	44
<i>Nápoje</i>	44
<i>Maso a uzeniny</i>	45
<i>Pečivo a cereálie</i>	45
<i>Mléčné výrobky, sýry,</i>	46
<i>Sladkosti a dobroty</i>	47
<i>Těstoviny</i>	47
<i>Ovoce a zelenina</i>	48
<i>Ovoce a zelenina namátkou</i>	48
<i>Fastfoody (junk foods)</i>	50

Konzervovaná a jídla a polotovary

50

Tuky rostlinné a živočišné

51

## **Problémy s jídlem**

**52**

Alergie a intolerance

52

Celiakie

54

Chudokrevnost

54

Intolerance laktózy

55

Alergie na mléko

55

Kolika

56

Zvracení

56

Obezita

56

Nicméně...

57

## **BIO potraviny**

**58**

Co jsou biopotraviny

58

Obilniny, chleba, mouka pečivo v kvalitě BIO

58

*Bílá versus celozrnná, versus tmavá*

59

Výhody biopotraviny

59

Maso

61

*Srovnání konvenční a biošunky*

62

Ryby

63

Mléko a mléčné výrobky

64

Ostatní

64

Kontrola biopotraviny a bio certifikát

65

Jak jíst nebo nejíst biopotraviny – jaká je reálná šance být bio

66

Negativní mýty o biopotravinach

67

## **Výživa kojence 5-7 měsíců**

**73**

Kojení

73

Kdy začít přikrmovat

73

Kupovat nebo připravovat doma?

74

*Kupované jídlo*

74

*Doma připravované jídlo*

74

Nové potraviny

75

Jak potraviny zpracovávat a připravovat jídlo

76

*Vzorová příprava kašičky*

76

Jak potraviny uchovávat

78

Jakým potravinám se v tomto věku vyhnout

79

Mléko

80

Biovarianty

80

*Hotové kašičky v BIO kvalitě*

80

*Ovoce a zelenina v BIO kvalitě*

80

*Rýžová kašička*

82

Recepty pro první příkrmy

82

Zeleninové kašičky	82
Jablečné pyré	82
Jablečno-banánové pyré	82
Rýžové vločky s ovocem	82
<b>Recepty pro malé gurmány</b>	<b>83</b>
Banány a borůvky	83
Restovaná zelenina	83
<b>Výživa dítěte 8 – 12 měsíců</b>	<b>85</b>
Potraviny	86
Nebezpečí udušení	87
Biovarianty	88
Poznámka o masu	88
Jablečno banánová snídaně	90
<b>Recepty jednoduché</b>	<b>90</b>
Ovocné horké cereálie	90
Banánovo fíkové horké cereálie	90
Rýžový pudink s meruňkami	91
Kukuřice a brambory	91
„Mléčný“ koktejl ze sojového mléka	91
Jablečná pohanková kaše	91
Rýže s kokosovým mlékem	92
<b>Recepty pro větší gurmány</b>	<b>92</b>
Mangobanánový coulis (kaše)	92
Těstoviny s rajčetem a bazalkovou omáčkou	92
Těstoviny s boloňskou omáčkou	93
Těstoviny s rajčetem a sýrovou máčkou	93
Zeleninové a kokosové korma	94
Středomořská zelenina s kuřecím masem	94
Ovocná rýže s kuřecím a meruňkou	95
<b>12-18 měsíců</b>	<b>97</b>
Potraviny nové	98
Biovarianty	98
Snídaňové překvapení	99
Ovocný kompot	99
Jahelník	99
Pečený banán	99
<b>Recepty pro snídaně a přesnídávky</b>	<b>99</b>
Jablečná řamka s řasou AGAR	99
Dip z avokáda	100
Grilované ovoce	100
Týčinky	100
Bezlepkové piškoty	100

Ovesné mléko 101

## Recepty pro polévky a hlavní jídla 101

Jarní zeleninová polévka 101

Čočková polévka se zeleninou a těstovinami 101

Kukuřičná rýže 102

Kapusta s rýží a houbami 102

Dušený dýňový kotlík 102

Těstoviny se smetanovo-houbovou omáčkou 103

Filé s bramborami a cuketou 104

Jahelné škrubánky 104

Mončiny těstoviny 104

Masové kuličky v bylinkovo rajské omáčce 105

Hovězí rendlík Casserole 105

## 18-36 měsíců 107

### Biovarianty 108

Pohankové palačinky 109

Pohankové rohlíčky 109

Pohankový ovocný koláč 109

### Recepty pro snídane a přesnídávky 109

Zdravé ovocné narozeninové mafinky 109

Tofu dezert s jablky 110

Italský chleba a máslový pudding 110

Středozevní jehněčí 110

Jahelná majonéza 111

Bramborový salát s jahelnou majonézou 111

Salát s bulgurem 111

Salát plný vitamínů 111

### Recepty pro hlavní jídla a saláty 111

Jablečný salát s kuřecími kousky 111

Zelný salát s pomeranči a jablky 112

Gratinované opékané limské fazole 112

Hummus 112

Bramborovo sýrové křupavé prsty 113

Jablečné šišky-šlejšky 114

Mrkvové lívance 114

Jablkové lívance 114

## Předškolák 117

Babička a dědeček 118

Školka 119

## Výživa školáka a teenagera 120

Francouzské toasty 121

Banánové francouzské toasty 121

<b>Recepty pro snídaně a přesnídávky</b>	<b>121</b>
<i>Celozrnné hrozinkové mafinky</i>	121
<i>Letní pečené ovoce</i>	122
<i>Čerstvý ovocný koktejl</i>	122
<b>Recepty pro hlavní jídla</b>	<b>122</b>
<i>Krůtí guláš na houbách</i>	122
<i>Mrkvové nudle s kuličkami</i>	123
<i>Tuňákové toasty</i>	124
<i>Kuličkáda</i>	124
<i>Sýrové makarony malého gurmána</i>	124
<i>„Stew“ s houbami</i>	124
<i>Jemné zeleninové korma s kuskusem</i>	125
<i>Bulgur s cizrnou</i>	125
<i>Italské toasty</i>	125
<i>Kukuřičné chowder</i>	126
<i>Indický Dahl</i>	126
<b>Zdravé sladkosti</b>	<b>127</b>
<b>BIO svět</b>	<b>129</b>
<i>Ekologické značky</i>	130
<b>Dětský pokoj</b>	<b>131</b>
<i>Matrace</i>	131
<i>Nábytek</i>	133
<i>Podlaha</i>	134
<i>Hračky</i>	135
<i>Plenky</i>	136
<i>Oblečení z biobavlny</i>	139
<b>Dětská kosmetika a vlastně kosmetika vůbec</b>	<b>141</b>
<i>Konvenční produkty</i>	141
<i>Ekologická drogerie</i>	142
<i>Ekologické produkty</i>	142
<i>Jak fungují eko čistící prostředky?</i>	143
<i>Co je dobré a čemu se vyhnout</i>	144
<b>Závěrem</b>	<b>145</b>
<b>Příloha</b>	<b>146</b>
<b>Kde nakoupit?</b>	<b>147</b>
<b>Rejstřík</b>	<b>156</b>
<b>Literatura a zdroje</b>	<b>159</b>