

Obsah

O autorovi	9
Úvod	11
Výchova dětí ke správné výživě	15
Praktické rady ke stolování malých dětí	19
Pravidla dodržování hygieny při přípravě pokrmů	23
Výživová pyramida	25
Jak vypadá stávající výživová pyramida?	26
<i>Skupina č. 1 – Obiloviny, těstoviny, pečivo, rýže, brambory</i> ...	26
<i>Skupina č. 2 – Zelenina</i>	27
<i>Skupina č. 3 – Ovoce</i>	28
<i>Skupina č. 4 – Mléko a mléčné výrobky</i>	28
<i>Skupina č. 5 – Maso, drůbež, ryby, vejce, ořechy, luštěniny</i>	29
<i>Skupina č. 6 – Tuky, sůl a sladkosti</i>	30
Jak vypadá nová výživová pyramida?	31
Co je vhodné pro dítě? Záleží na jeho věku	35
Starší kojenecký věk – doba zavádění nemléčných příkrmů ...	35
Jak je to se zaváděním nemléčného příkrmu u dětí s alergickou zátěží?	39
<i>Jaké jsou vhodné a nevhodné potraviny pro alergické dítě?</i>	39
Batolecí věk – objevování pokrmů dospělých	42
Pitný režim	47
Největší prohřešky ve stravě malých dětí	48
Jak je to s mlékem u batolat?	48
<i>Jak se projeví alergie na kravské mléko?</i>	48
<i>HA mléka</i>	50
<i>Hypoalergenní kaše – další alternativa výživy pro alergie</i> ...	51

Funkční potraviny, prebiotika, probiotika	53
Jak probiotika působí?	55
Hygienická hypotéza	55
A ještě odpověď na otázku: Jak můžeme předcházet alergiím?	56
Biopotraviny a výživa dětí	57
Český bio trh pro děti do 1 roku	60
Kojenec a bezlepková strava	63
Český bio trh pro děti od 1 roku	66
Specifické suroviny v bio kvalitě vhodné pro děti	68
Použité zdroje a doporučené odkazy	70
Více k jednotlivým druhům potravin	71
Chléb a přílohy	71
Zelenina	74
<i>Co dělat, když dítě zeleninu odmítá?</i>	76
<i>Multivitaminové tablety a koncentráty</i>	77
Ovoce	78
<i>Ovocné šťávy</i>	81
<i>Kompoty a marmelády</i>	82
<i>Sušené ovoce</i>	82
Mléko a mléčné výrobky	83
Jak dodat dítěti vápník, nesnáší-li mléko?	86
Maso	87
<i>Co dělat, když dítě maso odmítá</i>	90
<i>Jak zlepšit vstřebávání železa?</i>	91
<i>Několik rad a doporučení k bezmasé stravě</i>	93
Ryby	97
<i>Jak starým dětem můžeme ryby podávat?</i>	98
Vejce	98
<i>Vejce a nákaza salmonelou</i>	100
Sladkosti	100
<i>Jaké sladkosti a v jakém množství?</i>	102
<i>Co dělat, když dítě vyžaduje jen sladkosti?</i>	104
<i>Sladkosti „pro děti“ a dia výrobky</i>	105
<i>Jaké jsou nejdůležitější druhy cukrů?</i>	106
<i>Cukr a vitamíny</i>	108
Oleje a tuky	108

<i>Jaký tuk je vhodný na smažení?</i>	109
<i>Máslo nebo margarín?</i>	110
Koření a sůl	110
<i>Jód a jeho význam</i>	111
Vitamíny	112
Houby	113
<i>Co houby obsahují?</i>	114
Uchovávání potravin v lednici a v mrazáku	115
Obezita	117
<i>Jaká jsou kritéria obezity?</i>	117
<i>Co je příčinou obezity?</i>	118
<i>Genetické předpoklady vzniku obezity</i>	119
<i>Jaké zdravotní problémy obezita přináší?</i>	120
<i>Jak obezitu léčit?</i>	120
<i>Pozor na redukční diety v dětském věku</i>	121
<i>Co znamená „metoda semaforu“?</i>	121
<i>Co dělat kromě dodržování diety?</i>	122
<i>Jak obezitě dětí předcházet?</i>	123
<i>Vhodné a nevhodné potraviny pro obézní dítě</i>	124
<i>Několik receptů pro dítě s nadváhou</i>	125
Bolesti břicha	131
Průjem a zácpa	133
<i>Co by mělo jíst dítě, když má průjem?</i>	133
<i>Nejen průjmy mohou způsobit nepříjemné opruzeniny zadečku</i>	135
<i>Co by mělo jíst dítě, aby nemělo zácpu?</i>	136
Jak ovlivnit časté stonání	141
<i>Onemocnění imunitního systému přibývá stejně jako alergií</i>	141
<i>Bakteriální imunomodulátory</i>	143
<i>Beta-glukany</i>	143
<i>Echinacea</i>	143
<i>Enzymy v prevenci nemoci a v podpoře hojení dětských traumat</i>	143
<i>Potravinové doplňky</i>	144
<i>Na co bychom u stonavého dítěte neměli zapomínat</i>	144

Zuby a jejich čištění	145
Recepty pro batolata	149
Polévky	149
Hlavní jídla	150
Dezerty	157
Pomazánky	158
Recepty pro předškoláka	159
Polévky	159
Hlavní jídla	161
Dezerty	165
Co chutná školákům	167
Slovo na závěr	173
Literatura	175