

**DOBŘÝ START ZAČÍNÁ SPRÁVNOU VÝŽIVOU** 6

Vaše dítě ví, co chce jíst 7

Překotný růst 7

Orgány se pomalu přizpůsobují novému prostředí 8

Jaké živiny a vitaminy dítě potřebuje 10

Děti a riziko vzniku alergie 15

1.–4. MĚSÍC:**MLÉKO DĚLÁ DIVY** 18

Kojení nebo láhev? 18

Znečištěné životní prostředí a kojení 24

Úspěšné kojení v praxi 25

Jednoduché řešení problémů s kojením 28

Proč je mateřské mléko tak jedinečné? 29

Výživa matky během kojení 31

Odstavení – rozhodnutí obou dvou 34

Mléko z láhve 36

Počáteční kojenecká výživa 38

Pokračovací kojenecká výživa 39

Hypoalergenní výživa zabraňuje vzniku alergie 41

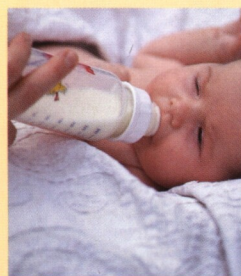
Alternativní kojenecké mléko 42

Láhve a dudlíky 43

5.–6. MĚSÍC:**ÚVOD DO PŘIKRMOVÁNÍ** 46

Začínáme přikrmovat 46

Správná poloha při krmení lžičkou 50



Méně je více	51
Dětská výživa ve skleničkách	53
Kaši můžete uvařit sama	55
Recepty	57

7.–8. MĚSÍC:

OBJEVOVÁNÍ CHUŤOVÉ ROZMANITOSTI

Obilná kaše s mlékem	62
Obilná kaše s ovocem	66
První zoubky	68

9.–10. MĚSÍC:

DÍTĚ SE UČÍ ŽVÝKAT

Žvýkání je věc cviku	70
Recepty	74

11.–12. MĚSÍC:

JÍDLO JAKO PRO DOSPĚLÉ

Výjimky pro batolata	80
Dobrým příkladem se vyhnete problémům	82
Samostatnost v jídle vyžaduje zkušenost	84
Co by mělo jíst dítě od jednoho roku?	85
Recepty	87

VÝŽIVA DÍTĚTE PŘI NEMOCI

Důležité adresy	95
Rejstřík	96

