

OBSAH

Mravnost ženy podmínkou mravnosti národa	Strana 3
--	-------------

Úkoly a práce žen.

I. Úkoly žen v rodinné domácnosti	6
II. Vydělečně činná žena	9
III. Jesle, mateřské školy, útulky	10
Hygiena dospívání	12
Sebevýchova v dospívání	14

Péče o dítě.

I. Ošetřování nemluvňat	17
1. Péče o tělesný vývoj nemluvněte	17
2. Jak se staráme o čistotu nemluvňat	21
3. Výživa nemluvňat	23
4. Jak oblékáme nemluvně	26
5. Odpočinek a pohyb dítěte	28
6. Některé pokyny k ošetřování dětí	29
7. Nemoci nemluvňat	30
8. Poradny pro matky a kojence	31
II. Ošetřování batolat	32
1. Koupání	32
2. Výživa	32
3. Oblékání batolat	33
III. Přehled tělesného i dušev. vývoje dítěte do dvou let	34
1. Tělesný vývoj	34
2. Duševní vývoj dítěte do dvou let	37
3. Výchova dětí do dvou let	40
4. Zaměstnání a hry nejmenších dítek. Pomoc starších sourozenců	41
IV. Zásady rodinné výchovy	45
1. Děti opičátka jsou	45
2. Jak se učí malé děti	46
3. „Neposedné“ dítě	46
4. Poslušné dítě	47
5. Ani bázlivec, ani zlostník	48
6. Dětská mravnost	48
7. Umělecké vlohy dětské	49

Výživa.

I. Naše denní potrava	51
1. Potraviny	51
2. Živiny	51
3. Zvláštní úkoly živin	52
4. Vitaminy	53
II. Druhy živin a vitaminů	53
1. Bílkoviny	53
2. Uhlohydráty	54
3. Tuky	54
4. Vitaminy	54
5. Látky nerostné	56
6. Pochutiny	57
III. Výživnost a stravitelnost potravin	57
1. Výživnost	57
2. Stravitelnost potravin	59
Tabulky chemického složení nejdůležitějších potravin	60
Vitaminy v potravinách	64
Trávení a zažívání	65
Pravidla správné výživy	67
Správná výživa dětská	69
Správná výživa duševně pracujících dospělých	70
Správná výživa osob těžce tělesně pracujících	71
Správná výživa starých lidí	71
Strava dietní	72
Dieta v horečnatých chorobách	73
Dieta při chorobách zaživacího ústrojí	74
Podávání pokrmů nemocnému	74
Sestavování jídelních lístků	75
Propočítávání kalorické hodnoty pokrmů a srovnání s kupní cenou	77
Rozpočty	78
Jak jíme	79
Prostírání stolu	79
Posluha u jídla	81
Chování u jídla	82