

<b>ÚVOD</b> .....	<b>9</b>
<b>1. KOJENÍ</b> .....	<b>11</b>
Kojením dává matka dítěti dar nejcennější .....	11
<i>Jak správně začít s kojením</i> .....	12
<i>Dítě správně přiložené k prsu</i> .....	13
<i>Najde moje dítě v mateřském mléku všechnu výživu, kterou     potřebuje už od porodu?</i> .....	13
<i>Správná technika kojení je předpokladem úspěšného     dlouhodobého kojení</i> .....	14
Další zásady úspěšného kojení .....	16
<i>Jak kojit s poraněnými bradavkami?</i> .....	17
<i>Dokrm malého kojence čajem je nevhodný</i> .....	17
<i>Dudlík je náhražka</i> .....	18
<i>Málo mléka</i> .....	20
<i>Co mohu při nedostatku mléka pro podporu kojení udělat?</i> .....	23
<i>Kouření, alkohol a kojení</i> .....	25
Uchovávání odstříkaného mateřského mléka .....	25
Praktické rady k odstavení dítěte .....	25
<i>Důvody, pro které není nutné dítě odstavit</i> .....	27
<b>2. UMĚLÉ MLÉKO</b> .....	<b>29</b>
Čím se umělé mléko liší od kravského mléka? .....	29
Pro každý věk jiné mléko .....	30
<i>Počáteční mléka</i> .....	30
<i>Pokračovací mléka</i> .....	31
<i>Batolecí mléka</i> .....	31
Mléka pro děti s rodinnou alergickou zátěží .....	31
Mléka pro děti s alergií na kravské mléko .....	32
<i>Úskalí alergie na kravské mléko</i> .....	33
<i>Alergie na kravské mléko může být i u plně kojeného dítěte</i> .....	33

Cenné složky mateřského mléka .....	34
<i>Jaký mají význam prebiotika a probiotika v umělém mléce?</i> .....	34
<i>Jaký je význam nukleotidů v mateřském mléce?</i> .....	35
<i>Co jsou LCP tuky?</i> .....	35
Mléka pro zvláštní situace .....	36
<i>Mléka, která mohou zmírnit ublinkávání (antirefluxová mléka)</i> .....	36
<i>Mléka se sníženým obsahem mléčného cukru</i> .....	36
<i>Sójová mléka</i> .....	37
<i>Mléka pro děti nedonošené a děti s nízkou porodní hmotností</i> .....	37
Příprava umělého mléka v lahvi .....	37
Množství mléka a hmotnostní přírůstky .....	38
<i>Kolik mléka by dítě mělo vypít?</i> .....	38
<i>Je hmotnostní přírůstek důležitý ukazatel zdraví?</i> .....	39
<b>3. NEMLÉČNÉ PŘÍKRMY .....</b>	<b>41</b>
Kdy začít? .....	41
Jakým příkrmem začít a jak pokračovat? .....	42
Alternativní výživa kojence .....	44
Jak příkrm podávat? .....	45
Správná hygiena a zacházení s potravinami aneb Co byste měli vědět, než začnete vařit .....	47
Jak často by mělo dítě dostávat příkrm? .....	49
<i>Jídlo a pití v nemoci</i> .....	50
Recepty nemléčných příkrmů .....	50
<i>Pyré, husté polévky a kaše z jednoho druhu zeleniny</i> .....	50
<i>Kombinovaná zeleninová jídla</i> .....	53
<i>Kaše a polévky z masa a zeleniny</i> .....	57
<i>Obědy pro staršího kojence – přibližně od 8. měsíce</i> .....	60
<i>Ovoce a ovocné kaše, kompoty, saláty</i> .....	63
<i>Ovocné čaje</i> .....	66
Zvláštnosti podávání nemléčných příkrmů u dětí ohrožených alergiemi .....	67
Praktický návod třístupňového zavádění nemléčného příkrmu .....	68
<i>Potraviny, které obvykle nevyvolávají alergické reakce</i> .....	69
<i>Potraviny, které bývají potenciálními alergeny</i> .....	70
Recepty pro děti ohrožené alergiemi .....	71
<i>Hypoalergenní instantní kaše</i> .....	73

Výživa dítěte s prokázanou alergií na kravské mléko .....	73
<i>Jak doplnit mléčnému alergikovi vápník ve stravě?</i> .....	74
Kolik má kojenec vypít jiných tekutin než mléka? Potřebuje je vůbec? .....	77
Uchovávání jídel .....	77
<b>4. DĚTI OD JEDNOHO ROKU VĚKU .....</b>	<b>79</b>
Důležité poznámky k výživě malých dětí .....	79
Jídelníček batolete .....	81
<i>Ukázka snídaně</i> .....	81
<i>Dopolední svačina</i> .....	81
<i>Oběd</i> .....	82
<i>Odpolední svačina</i> .....	83
<i>Večeře</i> .....	84
Pitný režim .....	84
Mléko a mléčné výrobky .....	85
<i>Kysané mléčné výrobky</i> .....	85
<i>Tavené a plátkové sýry</i> .....	85
Obiloviny .....	86
Luštěniny .....	89
<i>Obiloviny a luštěniny naklíčené, zelené výhonky</i> .....	90
Zelenina .....	91
Ovoce .....	93
<i>Sušené ovoce</i> .....	96
Ryby .....	97
Vejce .....	98
<i>Vejce a nákaza salmonelou</i> .....	100
Sladkosti .....	100
Tuky .....	101
Ořechy a semena .....	103
Koření, bylinky a sůl .....	104
Cukr a sladidla .....	104
Vitaminy a minerály .....	105
<i>Jód a jeho význam pro organismus</i> .....	105
<i>Vitaminy</i> .....	106

Houby .....	108
<i>Co houby obsahují?</i> .....	108
Maso .....	109
<i>Drůbeží maso</i> .....	111
<i>Co dělat, když dítě maso odmítá?</i> .....	112
Několik rad a doporučení k bezmasé stravě .....	114
Konzervační látky .....	118
Co by dítě určitě jíst nemělo .....	118

## **5. VEGETARIÁNSKÉ STRAVOVÁNÍ PRO DĚTI OD JEDNOHO ROKU VĚKU .....**

Recepty vegetariánských jídel .....	120
<i>Výživné polévky</i> .....	120
<i>Hlavní jídla</i> .....	123
<i>Večerní pokrmy</i> .....	130
<i>Svačiny a sladkosti</i> .....	138

## **6. OBEZITA .....**

Co je příčinou obezity? .....	146
Jaké zdravotní problémy obezita přináší? .....	147
Jak obezitu léčit? .....	148
<i>Příklad jídelníčku</i> .....	148
<i>Pravidelná fyzická aktivita</i> .....	149
<i>Dietní plán metodou semaforu</i> .....	149
<i>Pobyt v lázních je prima, ale problémy za nás nevyřeší</i> .....	150
<i>Doporučené potraviny pro obézní dítě</i> .....	151
<i>Nevhodné potraviny</i> .....	151
<i>Jak obezitě předcházet</i> .....	151

## **7. MAMINČINY OTÁZKY .....**

## **LITERATURA .....**

## **O AUTORECH .....**

## **REJSTŘÍK POKRMŮ .....**