

1. kapitola

Pred počatím..... 10

Plánovanie tehotenstva	12
Foláty a vitamín B12 pred počatím.....	14
Strava pred počatím - 1	16
Strava pred počatím - 2.....	18
Potraviny na nastávajúce tehotenstvo	20

2. kapitola

Tehotenstvo..... 22

Energia a makroživiny počas tehotenstva.....	24
Zdravé tuky pre tehotné ženy.....	26
Omega-3 mastné kyseliny a tehotenstvo.....	28
Od rastlinných	
k živočíšnym omega-3 mastným kyselinám.....	30
Rovnováha medzi omega-6	
a omega-3 mastnými kyselinami.....	32
Vitamíny a minerály dôležité pre tehotné ženy	
1. Foláty a vitamín B ₆	34
2. Jód.....	36
3. Železo a zinok.....	38
4. Vápnik, selén, vitamíny A a D.....	40
Absorpcia železa.....	42
Potraviny, ktoré by sa mali počas tehotenstva	
konzumovať vo zvýšenej miere.....	44
Ľanové semienka a tehotenstvo.....	46
Potraviny a produkty, ktoré by sa mali	
počas tehotenstva obmedziť alebo vylúčiť.....	48
Prevenca chorôb zapríčinených stravou.....	50
Mäso a tehotenstvo.....	52
Priemyselne spracované mäso:	
nebezpečenstvo pre tehotné ženy.....	54
Ryby a tehotenstvo.....	56
Vhodné druhy a množstvá rýb.....	58
Ortuť, odvrátená strana konzumácie rýb.....	60
Železo vo forme výživových doplnkov.....	62
Prenatálne výživové doplnky.....	64
Rybí olej ako doplnok výživy.....	66
Ďalšie výživové doplnky počas tehotenstva.....	68
Živiny dôležité pre vegetariánky	
počas tehotenstva	70
Zdravá vegetariánska strava pre tehotné ženy.....	72
Príklad menu pre tehotné vegetariánky.....	74
Tehotenstvo v adolescentnom veku	76
Bežné zdravotné problémy v tehotenstve - 1.....	78
Bežné zdravotné problémy v tehotenstve - 2.....	80
Bežné zdravotné problémy v tehotenstve - 3.....	82
Liečivé rastliny a tehotenstvo.....	84
Životný štýl a tehotenstvo.....	86
Kofeín - nie až taký neškodný.....	88
Prenatálne vplyvy.....	90
Choroby v dospelosti z prenatálneho obdobia	92
Prevenca vrodených chýb.....	94

3. kapitola

Dojčenie..... 96

Zloženie materského mlieka.....	98
Charakteristika dojčenia.....	100
Dojčenie - kedy áno, kedy nie.....	102
Výhradné dojčenie.....	104
Úspešné dojčenie.....	106
Začiatky dojčenia.....	108
Výhody dojčenia	
- pre dieťa - 1.....	110
- pre dieťa - 2.....	112
- pre matku.....	114
Dojčenie vo zvláštnych prípadoch	
- zdravotný stav dieťaťa	116
- zdravotný stav matky.....	118
Prekonanie ťažkostí pri dojčení	
- pre zdravotný stav dieťaťa	120
- pre zdravotný stav matky	122
Kŕmenie odstriekavaným	
materským mliekom - 1.....	124
Kŕmenie odstriekavaným	
materským mliekom - 2.....	126
Výživové doplnky pre dojčené deti.....	128
Kŕmenie náhradou mlieka za pomoci fľaše.....	130
Sójová náhrada mlieka pre deti.....	132
Výživové doplnky pridávané do náhrad	
materského mlieka	134
Životný štýl dojčiacej matky.....	136
Strava dojčiacej matky.....	138
Energia vynaložená pri laktácii.....	140
Dostatočná výživa počas dojčenia.....	142
Tuky v strave dojčiacej matky.....	144
Výživa matky a kvalita materského mlieka.....	146
Potraviny, ktoré by mala obsahovať strava	
dojčiacej matky.....	148
Potraviny a produkty, ktoré by dojčiaca matka	
mala obmedziť alebo vylúčiť.....	150
Vegetariánska strava a dojčenie.....	152
Stravovacie priority	
pre vegetariánske dojčiace matky.....	154
Vitamín B ₁₂ a dojčenie.....	156
Výživové doplnky pre dojčiace matky.....	158
Prostriedky na zvýšenie laktácie (laktagogá)	160
Lieky a dojčenie.....	162

4. kapitola

Doplnková výživa (príkrmy)..... 164

Ukončenie dojčenia.....	166
Spôsoby ukončenia dojčenia.....	168
Predĺžené (pokračujúce) dojčenie.....	170
Pripravenosť na nový typ stravy	172
Plány kŕmenia pre dojčatá a malé deti.....	174
Doplnková strava (príkrmy) - 1.....	176
Doplnková strava (príkrmy) - 2.....	178
Zavádzanie príkrmov.....	180
Prvé potraviny a vývoj mozgu	182
Prvé príkrmy:	
1. Obilniny a ovocie.....	184
2. Zelenina.....	186
3. Strukoviny, orechy a semená.....	188
Obľúbené potraviny pri ukončení dojčenia na iných kontinentoch	190
Fermentované obilniny a strukoviny.....	192
Naklíčené zrná a strukoviny.....	194
Príkrmy	
s vysokým obsahom bielkovín.....	196
Živiny pri príkrmovaní:	
1. Sacharidy, bielkoviny, tuky a voda.....	198
2. Vitamíny, vláknina a výživové doplnky.....	200
Príjem železa	
v období príkrmovania.....	202
Príjem zinku	
v období príkrmovania.....	204
Príprava pokrmov pre bábätká.....	206
Prvé recepty pre bábätká:	
1. Obilniny a ovocie.....	208
2. Zelenina.....	210
Potraviny a produkty, ktoré by sme mali v strave dieťaťa obmedziť alebo vynechať.....	212
Mäso ako príkrm.....	214
Kravske mlieko ako príkrm.....	216
Potraviny živočíšneho pôvodu v rozvojových krajinách	218
Vegetariánska strava pre bábätká.....	220
Striktne vegetariánske (vegánske) bábätko.....	222
Rady pre vegetariánske bábätká.....	224
Príkrmy pre choré bábätká	226
Prevenca anémie z nedostatku železa.....	228
Prevenca hnačky	230
Životný štýl na prevenciu alergií.....	232
Potraviny na prevenciu alergií.....	234
Potravinová alergia	236
Život s potravinovou alergiou	238
Potraviny vyvolávajúce u bábätka alergie.....	240
Učenie dobrým stravovacím návykom.....	242
Rodičovské štýly kŕmenia.....	244

5. kapitola

Detstvo..... 246

Energia a výživové doplnky pre deti.....	248
Bielkoviny a deti	250
Vláknina a deti.....	252
Vegetariánske dieťa.....	254
Dôležité živiny pre vegetariánske dieťa.....	256
Bielkoviny a rast vegetariánskych detí.....	258
Zelenina ako bežná súčasť stravy dieťaťa.....	260
Obilniny, orechy a semená	262
Sójové výrobky a deti.....	264
Sójové mlieko a deti	266
Rastlinné (nemliečne) mlieka.....	268
Ovocné šťavy a deti.....	270
Zdravé občerstvenie pre deti.....	272
Zdravé rýchle občerstvenie.....	274
Zdravé menu pre deti.....	276
Strava a výkon v škole.....	278
Výchova chuti.....	280
Nápoje nevhodné pre deti	282
Potraviny a produkty nevhodné pre deti -1.....	284
Potraviny a produkty nevhodné pre deti - 2.....	286
Prečo je v detstve vhodné nekonzumovať mäso _____	288
Mäso a rakovina v detstve.....	290
Prevenca niektorých detských chorôb stravou.....	292
Zápcha a vracanie.....	294
Hnačka.....	296
Obezita detí.....	298
Prevenca detskej obezity	300
Potravinová neznášanlivosť.....	302
Neznášanlivosť laktózy.....	304
Hyperaktivita a strava.....	306
Prevenca a dospelosť.....	308

6. kapitola

Adolescencia310

Fyzický a intelektuálny výkon.....	312
Zdravé rýchle občerstvenie pre adolescentov.....	314
Nápoje nevhodné pre adolescentov.....	316
Vegetariánstvo v adolescencii.....	318
Anorexia a bulímia.....	320

Čitateľovi..... 6

Predslov..... 8

Epilóg..... 322

Tabuľky živín..... 324

Jednotky, skratky, značky 328 |

Zoznam chorôb a ťažkostí..... 330

Abecedný zoznam..... 331