

Co najdete v této knize

Zdravá výživa už od začátku 7

Co je důležité vědět o výživě dítěte 9

Co je zdravá dětská výživa? 10
Kolik jídla dítě potřebuje? 16
Jsou stravovací zvyklosti vrozené? 19

Dítě je tu! 23

Kojení – optimální výživa děťátka 24
Osvědčené polohy při kojení 29
Proč je kojení i potravou pro duši 31
Co by maminka měla v této době jíst 35
Tipy maminek maminkám 38

První půlrok dítěte 47

Výživa mateřským a kojeneckým mlékem 48
Jak často má dítě pít? 49
Kolik musí kojeneček přibírat? 52
Co když se dítě kojením nenasytí? 54
Kdy musí mít dítě kojeneckou výživu z lahvičky? 56
Tipy maminek maminkám 60

Druhý půlrok dítěte 69

Strava je stále rozmanitější 70
Jak funguje odstavování 72
Přichází první kaše 73
Strava ze skleničky 76
Domácí příprava pokračovací výživy 77

Vegetariánská strava u malých dětí 80

Přehled potravin pro děti 82
Dítě bude mít brzy jeden rok 87
Přehled vývoje dítěte 90
Tipy maminek maminkám 93
Jídelníček pro dítě 96

Když má dítě problémy 101

Bolesti břicha / tříměsíční koliky 102
Průjem 104
Zvracení 106
Nedostatečné sání 108
Prořezávání zubů 110
Alergie 111
Nesnášenlivost potravin 115

Chutné a rychlé recepty 119

Zelenina, maso apod. 120
Dezerty – sladké, a přesto zdravé 138
Speciální kaše pro děti 143
Chutné a léčivé čaje 148
Dětská výživa – otázky a odpovědi 153

Užitečné adresy 156

Doporučená literatura 156

Rejstřík 157

O autorkách 159