

## OBSAH

### Leden

Slunce vstupuje do znamení Vodnáře	— Dr. B. Solnařová	7
Předsevzetí první: strava má být zdravá	— MUDr. St. Hejda, CSc.	8
Předsevzetí druhé: strava má být chutná	— MUDr. St. Hejda, CSc.	16
Předsevzetí třetí: strava má být hospodárná	— Dr. B. Solnařová	17

### Únor

Slunce vstupuje do znamení Ryb	— Dr. B. Solnařová	25
Člověk v chladném prostředí a jeho výživa	— MUDr. St. Hejda, CSc.	26
Masopust a zabijačka	— M. Úlehlová-Tilschová	30
O jedné únorové starosti	— MUDr. St. Hejda, CSc.	33
O druhé únorové starosti — masopustní	— MUDr. St. Hejda, CSc.	34

### Březen

Slunce vstupuje do znamení Berana	— Dr. B. Solnařová	36
Žena a výživa	— Dr. B. Solnařová	37
Výživa dívek, žen a matek	— MUDr. St. Hejda, CSc.	40
Výživa a stárnutí	— MUDr. St. Hejda, CSc.	43
Výchova a výživa dítěte v předškolním věku	— Doc. MUDr. Zd. Kuncová, CSc., Ph. Dr. R. Rónová	47

### Duben

Slunce vstupuje do znamení Býka	— Dr. B. Solnařová	50
Základ naší výživy	— Dr. B. Solnařová	51
O jarním nedostatku vitamínů	— MUDr. St. Hejda, CSc.	52
Vítáme první jarní zeleninu	— M. Úlehlová-Tilschová	54
Jaro — doba vajec	— M. Úlehlová-Tilschová	57
Od curry k našemu zelenému koření	— M. Úlehlová-Tilschová	60

### Květen

Slunce vstupuje do znamení Blíženců	— Dr. B. Solnařová	63
Práce a výživa	— MUDr. St. Hejda, CSc.	64

Vhodná výživa chrání pracující	— MUDr. St. Hejda, CSc.	66
Stravování sportovců	— MUDr. St. Hejda, CSc.	70
Občerstvení diváků	— A. Straková	73

### Červen

Slunce vstupuje do znamení Raka	— Dr. B. Solnařová	75
Cizinci k nám přicházejí	— Dr. B. Solnařová	76
Cizinci v lázních	— MUDr. St. Hejda, CSc.	77
Slovo o léčebné výživě	— MUDr. St. Hejda, CSc.	78
Sběr léčivých a čajových bylin	— M. Úlehlová-Tilschová	81
Kořeny české kuchyně	— Dr. B. Solnařová	84

### Červenec

Slunce vstupuje do znamení Lva	— Dr. B. Solnařová	87
Stravování o dovolené, zvláště dovolené rodinné	— Dr. B. Solnařová	88
Stravování při dovolené motorizované	— MUDr. St. Hejda, CSc.	90
Děti o prázdninách	— Doc. MUDr. Zd. Kuncová, CSc., Ph. Dr. R. Rónová	92
Jak často jíst — anebo o jednom výživovém paradoxu	— MUDr. St. Hejda, CSc.	93
Rajské plody	— M. Úlehlová-Tilschová	94
Letní nebezpečí z potravin	— MUDr. St. Hejda, CSc.	96

### Srpen

Slunce vstupuje do znamení Panny	— Dr. B. Solnařová	99
Srpen pracuje na poli	— MUDr. St. Hejda, CSc.	100
Průvodcem vedra je žízeň	— MUDr. St. Hejda, CSc.	101
Zkušenosti z cizích stolů	— MUDr. St. Hejda, CSc.	103
Cestování za dětskou výživou	— Doc. MUDr. Zd. Kuncová, CSc.	105
I na dovolené se může stát —	— MUDr. St. Hejda, CSc.	108

## **Září**

- Slunce vstupuje do znamení Vah — Dr. B. Solnařová 111  
Děti jdou do školy — VI. Štelovská 112  
Jak vést děti ke správné výživě — Doc. MUDr. Zd. Kuncová, CSc.,  
— Ph. Dr. R. Rónová 113  
O jedné vášni pozdního léta  
(Houby v lese i na stole) — M. Úlehlová-Tilschová 116

## **Říjen**

- Slunce vstupuje do znamení Štíra — Dr. B. Solnařová 122  
Hospodaření s potravinami — Dr. B. Solnařová 123  
Líc a rub kuchyňské úpravy — M. Úlehlová-Tilschová 125  
Brambory jako chléb i zelenina — M. Úlehlová-Tilschová 129  
Stravování vojáků — (interview) Ppl. MUDr. J. Tučan 133

## **Listopad**

- Slunce vstupuje do znamení Střelce — Dr. B. Solnařová 138  
Svět bojuje proti hladu — Dr. B. Solnařová 139  
Večerní pohoštění přátel — A. Straková 142  
Káva a čaj jako osvěžující nápoje — Zd. Žáček 143  
Výživa v pravěku — Dr. B. Solnařová 147  
Již staří Římané — M. Úlehlová-Tilschová 150

## **Prosinec**

- Slunce vstupuje do znamení Kozoroha — Dr. B. Solnařová 154  
Kouzlo rodinného stolu — Dr. B. Solnařová 155  
Vánoce doma i ve světě — M. Úlehlová-Tilschová 156  
Dětské pohoštění — A. Straková 160  
Lékař pozoruje hodování — MUDr. St. Hejda, CSc. 161  
Malá encyklopedie o věcech známých  
i neznámých — Dr. B. Solnařová 163