

OBSAH

ÚVOD	
Místo jídla v životě člověka	9
Jak a kde získáváme poznatky o výživě	10
1. KAPITOLA: TĚLESNÝ VÝVOJ DÍTĚTE	
Proč nás zajímá vývoj člověka?	12
Vývoj tělesné stavby a složení těla dítěte	13
Jak můžeme kontrolovat, je-li fyzický vývoj dítěte normální?	17
2. KAPITOLA: DUŠEVNÍ VÝVOJ DÍTĚTE	
Co je duševní vývoj a jaký je jeho základ	20
Činitelé duševního vývoje	21
Základní vývojové procesy: zrání a učení	23
Období duševního vývoje	24
Duševní vývoj dítěte od narození do šesti let	25
3. KAPITOLA: VÝŽIVA A VÝVOJ DÍTĚTE	
Základní složky výživy	42
Výživa budoucí matky a její vliv na vývoj plodu a dítěte	44
Pitný režim dítěte	58
Makrobiotika: ano, či ne?	59
Vegetariánství	60
4. KAPITOLA: VÝVOJ VÝŽIVOVÝCH ZVYKLOSTÍ, VZORCŮ POTRAVNÍHO CHOVÁNÍ	
Vývoj potravního chování v časném věku	63
Rozšiřování dětského jídelníčku	65
Jak se vytváří chuť k jídlu	65
Jak dítě pozná, kolik jídla potřebuje?	71
Dovede si dítě vybrat potraviny a živiny, které potřebuje?	72
Jak se dítě učí poznávat jídlo a jeho kvality?	75
Jak si dítě zapamatuje jídlo?	77
Vývoj nutričních averzí a preferencí	79
Sladkost	80
Jak se dítě učí, co k čemu patří, jak se kombinují potraviny v jídlo	87
Jak dítě přistupuje k jídlu? Jak jí?	88

5. KAPITOLA: VÝŽIVA A ŽIVOT RODINY

Co je to životní styl?	91
Výživa, krátkodobé a dlouhodobé životní cykly	92
Vlivy rodiny a osobnosti rodičů na vývoj výživových zvyklostí dítěte	102
Výchovný styl rodičů a jeho vliv na utváření výživových zvyklostí dětí	109
Co je to nutriční výchova a jak ji NEPROVÁDĚT?	114

6. KAPITOLA: VÝŽIVA, POHYBOVÁ AKTIVITA A ZÁJMY DÍTĚTE

Vývoj pohybové aktivity od narození do šesti let	118
Vývoj pohybové aktivity a funkční kapacity organismu ve vztahu k výživě v období růstu	124
Zájmy dětí předškolního věku	132

7. KAPITOLA: VÝŽIVA A SPOLEČNOST

Sociální prostředí a výživa	136
Výživa a mateřská škola	142
Výživa a základní škola	155
Některé problémy současného stavu výživy našich dětí	159
Využití výživy ve výchovně-vzdělávacím procesu	162

8. KAPITOLA: PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY A POTRAVNÍHO CHOVÁNÍ V DĚTSKÉM VĚKU

Projevy a příčiny poruch příjmu potravy	170
Odmítání jídla, nechutenství, vybíravost	171
Mentální anorexie	174
Mentální bulimie	180
Nadváha a otylost (obezita)	180
Některé psychologické problémy obézního dítěte	185
Obézní dítě a rodina	187
Samoléčba a „dietování“ v preadolescenci a během dospívání ..	191

LITERATURA	194
------------------	-----