

OBSAH

Poděkování 9

Úvod 11

Kapitola 1

Výživa dítěte aneb Jak to bylo dřív a jak to je nyní 20

Kapitola 2

Alternativní výživové styly 27

- 2.1. Syrová strava 30
- 2.2. Kvalita potravin využitelných k realizaci vitariánství 36
- 2.3. Shrnutí a názor autora 39

Kapitola 3

Optimální kojenecká a batolecí výživa 41

- Tabulka 1 Schematické zobrazení kojenecké výživy 42
- Tabulka 2 Porovnání obsahu živin mateřského mléka, formule a plnotučného kravského mléka 43
- 3.1. Seznam životně důležitých látek obsažených v mateřském mléce 44
- 3.2. Mléčná výživa kojenců 47
 - 3.2.1. Fermentovaná mléka 50
- 3.3. Problém odpovídajícího množství živin – bílkovin, vápníku a tuků 52
- 3.4. Příkrmy 56
 - 3.4.1. Obilná mléka 57
- 3.5. Nemléčná strava kojence 60
- 3.6. Doplnky pro nejmenší děti? 62
- 3.7. Doporučení MUDr. Strnadelové (komentované autorem) 65
- 3.8. Batolecí věk 67
- Tabulka 3 Doporučené dávky pro batolata 68
- 3.9. Co doporučuji pro batolata MUDr. Strnadelová se Zrzánem? 70

3.10.	Prevence alergií	74
3.10.1.	Specifické typy kojeneckých mlék	77
3.11.	Desatero výživy dětí	78
3.12.	Zavádění mléka a mléčných výrobků do výživy dětí	82
3.13.	Význam mléčné výživy kojenců – shrnutí	85
3.14.	Co by mělo dítě jíst kromě mateřského mléka a odkdy?	86
Tabulka 4	Doporučené potraviny v závislosti na věku	86
3.15.	Výživa nekojeného kojence	89

Kapitola 4

Komentované příklady dětských běžných „redukčních“ jídelníčků 92

Kapitola 5

Chuťové preference dětí – co je ovlivní a co ne 101

Tabulka 5	Vrozené reakce na chuťové složky	103
-----------	----------------------------------	-----

Kapitola 6

Dejte dětem napít 105

Tabulka 6	Doporučený příjem tekutin pro děti	108
6.1.	Pitný režim pro nejmenší děti	115
6.2.	Souhrn pravidel pitného režimu	116
Tabulka 7	Doporučení pro vhodný výběr nápojů pro děti	118

Kapitola 7

Dvanáct kroků ke stravě dětí a adolescentů, prospěšné zdraví 120

7.1.	Projekt Helena	125
7.2.	Stravování a zvyšování hmotnosti mládeže	129

Kapitola 8

Nadváha a obezita 132

Tabulka 8	Klíčová sdělení sítě IDEFICS	133
8.1.	Příčiny dětské obezity	134
8.1.1.	Faktory ovlivňující vznik dětské obezity	136
Tabulka 9	Výživové normy podle věkových skupin	137
8.2.	Co se dozvíte od lékařů v poradnách	139

8.2.1.	Další možné vlivy	141
8.3.	Diagnostika dětské obezity	144
Tabulka 10	Průměrná „doporučená normální tělesná hmotnost“ a odpovídající hodnota BMI	145
8.4.	Prevence	146
8.4.1.	Co dětem chutná a proč?	151
8.4.2.	Pověry a „zdravý selský rozum“	152
8.5.	První shrnutí	153
8.5.1.	Realizovatelný jednoduchý návod na řešení?	154
8.5.2.	Jak na to?	157
8.6.	Co je vhodné a co méně ve stravování dítěte?	164
8.6.1.	Doporučené pokrmy „pro školáky“	171
8.7.	Kolik jíst a čeho?	175
Tabulka 11	Hodnoty GI některých potravin	181
8.7.1.	Co nabídnout dítěti trpícímu nadváhou k jídlu?	184
Tabulka 12	Čím nahradit nevhodné potraviny	184
8.8.	Závěry	187
Tabulka 13	Podíl hlavních živin na krytí celkové energetické spotřeby	188
Grafy BMI		190

Poznámky 193

Seznam použité a doporučené literatury 195

Užitečné odkazy 197