



8



V těhotenství

Vaše tělo v těhotenství a jak se optimálně stravovat	10
Tyto živiny jsou nyní velmi důležité	11
Alarmující signály v těhotenství	12
Potíže v těhotenství a recepty, které pomáhají	12
Co není vhodné jíst. Můžete zabránit alergii dítěte?	14
Recepty na nápoje	16

Recepty na snídaně	18
Recepty na obědy	20
Recepty na svačinky	22
Připravte se na dobu po porodu	24

26



Během kojení

Mateřské mléko a šestinedělí	28
Jaká výživa mám pomůže být fit	30
Co je dobré pro dítě	32
Kojení a co dělat při problémech	34
Recepty na nápoje	36
Recepty na saláty	38

Recepty na obědy	40
Udělejte si zásoby potravin pro období kojení	42
Jak správně odkojit	44
Dieta při odkojování	46

48



Pro dítě

Jak se dítě vyvíjí a co potřebuje	50
Kojenecká mléčná výživa	52
Problémy? Jak na ně	54
Jídelníček do 1. roku	56
Polední kašička: základní recept a informace	58

Recepty na polední kašičku, pro 1 porci, pro 2 porce a do zásoby	58
Večerní kašička: informace a recepty	68
Odpolední kašička: informace a recepty	72
Správné ovoce	73
Dítě u stolu	76

78



Pro malé děti

Společné jídlo – učíme dítě jíst lžičí	80
Co smí jíst malé děti?	82
Biopotraviny	84
Stravovací vrtochy: jak k nim přistupovat	85
Recepty na snídaně	86
Recepty na nápoje k snídani	87
Recepty na pomazánky na chléb	88
Recepty na mýslí	90
Zdravé malé svačinky a pití	92

Recepty na sladké svačinky	94
Recepty na obědy pro dítě	98
Recepty na obědy pro matku i dítě	102
Rodinné jídlo bez stresu	116
Recepty pro skupinu dětí	130
Recepty na večeri s rodinou	134

MORAVSKÁ ZEMSKÁ
KNIHOVNA

sp. 3-7794.235

140



Pomoc při problémech

Nemocné dítě: Péče a recepty, které pomáhají	142
Intolerance a alergie	144
Správná váha	146

148



Rodinné oslavy

Pečení na oslavy	150
Oslava miminka	151
Křtiny	152
Menu na křtiny	154
Zákusky na křtiny	156
Dětské narozeniny	158
Recepty na koláče a pizzy	160
Velikonoce	162
Vánoce	163

164



Know-how v kuchyni

Hygienická pravidla a boj s choroboplodnými zárodky	166
Rady jak zpracovávat rostlinné potraviny	168
Rady jak zpracovávat ryby	170
Rady jak zpracovávat maso	171
Rady jak zpracovávat vejce, mléko a mléčné výrobky	172
Vše o pečení	172

174



Informace

Vitamíny: Kolik potřebujete vy a kolik vaše dítě	174
Minerální látky a stopové prvky: Kolik potřebujete vy a kolik vaše dítě.....	175
Malý slovníček odborných pojmů	176
Věcný rejstřík.....	182
Rejstřík receptů	186

Tipy a rady, které vám pomohou

Moje recepty obsahují mnoho rad, které jsou zaměřeny na vaření v tomto specifickém období.

Hodí se k tomu Přílohy, které jídlo ideálně doplňují.

Praktická rada Jak se pokrm snáze povede – i když nemáte zkušenosti.

Bleskovka Když má být jídlo co nejdřív hotovo.

Obměna Jaké suroviny můžete nahradit.

Pro mlsné jazýčky Jak recept ozvláštňit nebo vylepšit.

Ještě zdravěji Jak dodat pokrmu ještě více živin.

Pro vegetariány Jak plnohodnotně nahradit maso.

Informace Dodatečné informace o receptu a surovinách.

Pro malé pomocníky Když mohou pomáhat i malé děti.

Positivní účinky Díky čemu je recept zdravý, kdy vám obzvlášť prospívá.

Varianta Jak podle receptu vykouzlit jiné jídlo.