

## O B S A H

I. Doc. MUDr. RNDr. Karel Halačka: Základní zdravotnické požadavky na výživu dětí . . . . .	5
II. Živiny důležité pro dětskou výživu . . . . .	19
bílkoviny . . . . .	20
tuky . . . . .	21
uhlovodany . . . . .	22
nerostné soli . . . . .	23
vitaminy A . . . . .	24
» B . . . . .	25
» C . . . . .	26
» D . . . . .	27
III. Jak vaříme dětem různého věku (úvod) . . . . .	28
Strava dítěte od 1—1½ roku . . . . .	31
Strava dítěte od 1½—3 let . . . . .	34
Strava dítěte od 3—6 let . . . . .	36
Strava dítěte od 6—9 let . . . . .	38
Strava dítěte od 9—12 let . . . . .	40
IV. Doc. MUDr. RNDr. Karel Halačka: Zásady účelné přípravy stravy . . . . .	42
V. Jaké potraviny vybíráme pro dětský jídelníček . . . . .	47
mléko a mléčné výrobky . . . . .	47
maso, drůbež, ryby . . . . .	50
vejce . . . . .	51
tuky . . . . .	52
brambory . . . . .	53
zelenina . . . . .	54
ovoce . . . . .	55
pokrmů z mouky a obilovin . . . . .	56
luštěniny . . . . .	57
houby . . . . .	58
pochutiny . . . . .	58
VI. Na co pamatujeme při sestavování dětského jídelníčku (úvod) . . . . .	59
Jídelníček pro děti 1—1½ roku . . . . .	62
" " " 1½—3 roky jaro . . . . .	63
" " " 1½—3 roky léto . . . . .	64
" " " 1½—3 roky podzim . . . . .	65
" " " 1½—3 roky zima . . . . .	66
" " " 3—6 let jaro . . . . .	67
" " " 3—6 let léto . . . . .	68
" " " 3—6 let podzim . . . . .	69
" " " 3—6 let zima . . . . .	70
" " " 6—9 let jaro . . . . .	71
" " " 6—9 let léto . . . . .	72
" " " 6—9 let podzim . . . . .	73
" " " 6—9 let zima . . . . .	74
" " " 9—12 let jaro . . . . .	75

Jídelníček pro děti 9—12 let léto . . . . .	76
"    "    "    9—12 let podzim . . . . .	77
"    "    "    9—12 let zima . . . . .	78
VII. Správné návyky dětí při jídle . . . . .	79
VIII. Jak a čím doplníme své kuchyňské zařízení pro přípravu dětské stravy . . . . .	82
IX. Jak doplňujeme jídelníček dětí, které se stravují v mateřských školách a školních kuchyních . . . . .	85
X. Míry a váhy . . . . .	92
XI. Předpisy vyčíslené pro dvě děti	
polévky . . . . .	93
vaječné pokrmy . . . . .	103
pomazánky . . . . .	106
omáčky . . . . .	110
masitá jídla . . . . .	112
zeleninová jídla . . . . .	123
příkrmy . . . . .	131
pokrmy z brambor . . . . .	134
moučníky a zákusky . . . . .	138
nápoje . . . . .	155
Literatura . . . . .	159
Seznam fotografií . . . . .	160
Rejstřík předpisů . . . . .	161