

| | |
|--|----|
| O autorovi | 9 |
| Úvod | 11 |
| Výchova dětí ke správné výživě | 13 |
| Výživová pyramida | 17 |
| Jak vypadá stávající výživová pyramida? | 18 |
| <i>Skupina č. 1</i> | 19 |
| <i>Skupina č. 2</i> | 19 |
| <i>Skupina č. 3</i> | 20 |
| <i>Skupina č. 4</i> | 20 |
| <i>Skupina č. 5</i> | 21 |
| <i>Skupina č. 6</i> | 22 |
| Jak vypadá nová výživová pyramida? | 22 |
| Co je tedy vhodné pro dítě? Záleží na jeho věku | 25 |
| Starší kojenecký věk – doba zavádění nemléčných příkrmů | 25 |
| Jak je to se zaváděním nemléčného příkrmu u dětí alergických? ... | 27 |
| Jaké jsou vhodné a nevhodné potraviny pro alergické dítě? | 28 |
| <i>Potraviny, které obvykle nevyvolávají alergické reakce</i> | 28 |
| <i>Potraviny, které mohou vyvolat alergickou reakci</i> | 29 |
| Batolecí věk – objevování pokrmů dospělých | 29 |
| <i>Jeden z příkladů jídelníčku batolete</i> | 30 |
| Pitný režim | 31 |
| <i>Potřeba tekutin</i> | 31 |
| Největší prohřešky ve stravě malých dětí | 32 |
| Jak je to s mlékem u batolat? | 32 |
| Funkční potraviny, prebiotika, probiotika a synbiotika (Nové možnosti výživy snižující výskyt alergií) | 34 |
| Jak probiotika působí? | 36 |
| Cesta k synbiotikům | 37 |
| <i>Jak se projeví alergie na kravské mléko?</i> | 37 |
| Možné příznaky alergie | 38 |
| Hypoalergenní kaše – další alternativa výživy pro alergiky (vedle hypoalergenních mlék) | 39 |

| | |
|--|----|
| Více k jednotlivým druhům potravin | 41 |
| Chléb a přílohy | 41 |
| Zelenina | 43 |
| <i>Co dělat, když dítě zeleninu odmítá?</i> | 44 |
| <i>Multivitaminové tablety a koncentráty</i> | 45 |
| <i>Sójové a jiné klíčky</i> | 45 |
| Ovoce | 45 |
| <i>Ovocné šťávy</i> | 48 |
| <i>Kompoty a marmelády</i> | 49 |
| <i>Sušené ovoce</i> | 49 |
| Mléko a mléčné výrobky | 49 |
| <i>Jak dodat dítěti vápník, nesnáší-li mléko?</i> | 51 |
| <i>Trvanlivé mléko</i> | 51 |
| <i>Čerstvé, nepasterizované mléko</i> | 52 |
| <i>Kozí, sójové, ovčí mléko</i> | 52 |
| Maso | 52 |
| <i>Drůbeží maso</i> | 54 |
| <i>Grilované maso</i> | 54 |
| <i>Já rád játra, ty rád játra</i> | 55 |
| <i>Co dělat, když dítě maso odmítá, vegetariánské stravování</i> | 55 |
| <i>Několik rad a doporučení k vegetariánské stravě</i> | 58 |
| <i>Jak starým dětem můžeme ryby podávat?</i> | 61 |
| <i>Jak je to s rybími prsty?</i> | 61 |
| Vejce | 61 |
| <i>Kolik vajec tedy může dítě sníst?</i> | 62 |
| <i>Vejce a nákaza salmonelou</i> | 63 |
| Sladkosti | 64 |
| <i>Jaké sladkosti a v jakém množství?</i> | 64 |
| <i>Co dělat, když dítě vyžaduje jen sladkosti?</i> | 66 |
| <i>Sladkosti „pro děti“ a dia výrobky</i> | 67 |
| <i>Jaké jsou nejdůležitější druhy cukrů?</i> | 68 |
| <i>Cukr a vitaminy</i> | 68 |
| Oleje a tuky | 69 |
| <i>Jaký tuk je vhodný na smažení?</i> | 70 |
| <i>Máslo, nebo margarín?</i> | 70 |
| Koření a sůl | 71 |
| <i>Jód a jeho význam</i> | 71 |
| Vitaminy | 72 |
| <i>Vitamin A</i> | 72 |
| <i>Vitamin D a K</i> | 72 |

| | |
|---|----|
| <i>Vitamíny skupiny B</i> | 72 |
| <i>Vitamin C</i> | 73 |
| Houby | 73 |
| <i>Několik důvodů, proč houby dětem nedávat</i> | 74 |
| Obezita | 75 |
| Jaká jsou kritéria obezity? | 75 |
| Co je příčinou obezity? | 75 |
| Jaké zdravotní problémy obezita přináší? | 76 |
| Jak obezitu léčit? | 77 |
| Pozor na redukční diety v dětském věku | 77 |
| Co znamená „metoda semaforu“? | 78 |
| Co dělat ještě kromě dodržování diety? | 78 |
| Jak obezitě dětí předcházet? | 79 |
| Několik receptů pro obézní dítě | 79 |
| Bolesti břicha | 85 |
| Nejčastější příčiny potíží | 85 |
| Co je důležité lékaři sdělit | 85 |
| Průjem a zácpa | 86 |
| Co by mělo jíst dítě, když má průjem? | 86 |
| <i>Odvar z rýže</i> | 87 |
| <i>Mrkvový odvar</i> | 87 |
| Co by mělo jíst dítě, aby nemělo zácpu? | 87 |
| <i>Deset bodů k úspěšnému zvládnutí zácpy</i> | 89 |
| Zuby a jejich čištění | 91 |
| Přibližná doba a pořadí prořezávání dočasných (mléčných zubů) ... | 91 |
| Prořezávání stálých zubů | 91 |
| Podávat dětem fluoridové tabletky? | 91 |
| Jaký má čištění zubů význam? | 92 |
| Slovo na závěr | 94 |
| Literatura | 95 |