

Obsah

ÚVOD	9
1/ KOJENÍ	11
Kojení – nejcennější dar	11
Správné přiložení dítěte k prsu	13
Najde moje dítě v mateřském mléku všechnu výživu, kterou potřebuje už od porodu?	13
Správná technika je předpokladem úspěšného dlouhodobého kojení	14
Další zásady úspěšného kojení	16
Jak kojit s poraněnými bradavkami?	17
Dokrm malého kojence čajem je nevhodný	17
Dudlík je náhražka	18
Málo mléka	20
Co mohu v takové situaci pro podporu kojení udělat?	24
Uchovávání odstříkaného mateřského mléka	25
2/ UMĚLÉ MLÉKO	27
Čím se umělé mléko liší od kravského mléka?	27
Pro každý věk jiné mléko	28
Počáteční mléka	28
Pokračovací mléka	29
Batolecí mléka	29
Mléka pro děti s rodinnou alergickou zátěží	29
Mléka pro děti s alergií na kravské mléko	30
Úskalí alergie na kravské mléko	31
Alergie na kravské mléko se může rozvinout i u plně kojeného dítěte	31

Jaký mají význam prebiotika a probiotika v umělém mléce? . . .	33
Jaký je význam nukleotidů v mateřském mléce?	33
Mléka pro zvláštní situace	34
Mléka, která mohou zmírnit ublinkávání (antirefluxová mléka) . . .	34
Mléka se sníženým obsahem mléčného cukru	34
Sójová mléka	35
Mléka pro děti nedonošené a děti s nízkou porodní hmotností . . .	35
Příprava umělého mléka v lahvi	35
3/ MNOŽSTVÍ MLÉKA A HMOTNOSTNÍ PŘÍRŮSTKY	37
Je hmotnostní přírůstek důležitý ukazatel zdraví dítěte?	37
4/ NEMLÉČNÉ PŘÍKRMY	39
Kdy začít s nemléčnými příkrmy?	39
Jakým příkrmem začít a jak pokračovat?	40
Jak příkrm podávat?	42
Správná hygiena a zacházení s potravinami aneb Co byste měli vědět, než začnete vařit	44
Jak často by mělo dítě dostávat příkrm?	46
Jídlo a pití v nemoci	46
Recepty nemléčných příkrmů	47
Pyré, polévky a kaše z jednoho druhu zeleniny	47
Kombinovaná zeleninová jídla	49
Kaše a polévky z masa a zeleniny	52
Obědy pro staršího kojence – přibližně od 8. měsíce	54
Ovoce a ovocné kaše, kompoty, saláty	56
Ovocné čaje	59
Zvláštnosti podávání nemléčných příkrmů u dětí ohrožených alergiemi	59
Praktický návod třístupňového zavádění nemléčného příkrmu u dítěte ohroženého alergií	60
Potraviny, které obvykle nevyvolávají alergické reakce	61
Potraviny nevhodné pro dítě zatížené alergiemi	62
Recepty pro děti ohrožené alergiemi	63
Hypoalergenní instantní kaše	65

Výživa dítěte s prokázanou alergií na kravské mléko	66
Jak doplnit mléčnému alergikovi vápník ve stravě?	67
Kolik má kojenec vypít jiných tekutin, než je mléko?	
Potřebuje je vůbec?	69
Uchovávání jídel	69
5/ JÍDELNÍČKY DĚTÍ OD ROKU VĚKU	71
Několik důležitých poznámek k výživě malých dětí	71
Jak by měl vypadat jídelníček batolete?	72
Snídaně	72
Dopolední svačina	73
Oběd	73
Večeře	75
Pitný režim	75
Mléko je pro batole důležité	76
Kysané mléčné výrobky	77
Tavené a plátkové sýry	77
Chléb a přílohy	78
Zelenina	80
Ovoce	83
Sušené ovoce	85
Ryby	86
Vejsce	88
Vejsce a nákaza salmonelou	89
Sladkosti	90
Oleje a tuky	91
Koření a sůl	93
Konzervační látky	93
Jód a jeho význam pro organismus	94
Funkce jódu v organismu	95
Hormony štítné žlázy	95
Denní potřeba jódu	95
Vitaminy	96
Vitamin A	97
Vitaminy D a K	97



Vitaminy skupiny B	98
Vitamin C	98
Houby	99
Co houby obsahují?	99
Maso	100
Drůbeží maso	102
Co dělat, když dítě maso odmítá, vegetariánské stravování	103
Několik rad a doporučení k bezmasé stravě	106
6/ RECEPTY BEZMASÝCH JÍDEL (A několik rad pro rodiče, kteří společně s dětmi nechtějí jíst jenom maso)	109
Výživné polévky	110
Hlavní jídla	112
Večerní pokrmy	117
Svačiny a sladkosti	121
7/ OBEZITA	125
Co je příčinou obezity?	126
Jaké zdravotní problémy obezita přináší?	127
Jak obezitu léčit?	128
Pravidelná fyzická aktivita	129
Dietní plán metodou semaforu	129
Pobyt v lázních za nás problémy nevyřeší	130
Několik receptů pro obézní dítě	130
8/ MAMINČINY OTÁZKY	137
RECEPTY	159
LITERATURA	163