

Obsah

Prolog	11
Pro koho je knížka	12
Víme, co jíme a co jedí naše děti?	14
Je život nebezpečný?	15
Proč je vlastně všechno velko?	16
Velkovýroby, velkochovy, velkojatka, širé lány	17
Chemická válka	18
GMO	20
O dětech a jiné zvířeně	22
Jsou děti ohroženým druhem?	22
<i>Malé odbočení ke glykemickému indexu</i>	23
Co děti potřebují ve stravě	24
<i>Bílkoviny</i>	24
<i>Sacharidy</i>	25
<i>Železo</i>	30
<i>Vápník</i>	31
<i>Vitamín B12</i>	31
<i>Vitamín D</i>	32
<i>Vláknina</i>	32
<i>Zinek</i>	32
<i>Antioxidanty</i>	33
<i>Kravsé mléko</i>	33
<i>Kozí mléko</i>	34
<i>Potenciální alergen</i>	35
<i>Několik poznámek k sóje a lepku</i>	35
Čemu je dobré se vyhýbat	37
<i>Přísady</i>	37
<i>Éčka</i>	39
Co by děti měly a naopak neměly jíst	44
<i>Nic není jednoduché</i>	44
<i>Nápoje</i>	44
<i>Maso a uzeniny</i>	45
<i>Pečivo a cereálie</i>	45
<i>Mléčné výrobky, sýry,</i>	46
<i>Sladkosti a dobroty</i>	47
<i>Těstoviny</i>	47
<i>Ovoce a zelenina</i>	48
<i>Ovoce a zelenina namátkou</i>	48
<i>Fastfoody (junk foods)</i>	50

<i>Konzervovaná a jídla a polotovary</i>	50
<i>Úky rostlinné a živočišné</i>	51
Problémy s jídlem	52
Alergie a intolerance	52
Celiakie	54
Chudokrevnost	54
Intolerance laktózy	55
Alergie na mléko	55
Kolika	56
Zvracení	56
Obezita	56
Nicméně...	57
BIO potraviny	58
Co jsou biopotraviny	58
Obilniny, chleba, mouka pečivo v kvalitě BIO	58
<i>Bílé versus celozrnné, versus tmavé</i>	59
Výhody biopotravin	59
Maso	61
<i>Srovnání konvenční a biošunky</i>	62
Ryby	63
Mléko a mléčné výrobky	64
Ostatní	64
Kontrola biopotravin a bio certifikát	65
Jak jíst nebo nejíst biopotraviny – jaká je reálná šance být bio	66
Negativní mýty o biopotravinách	67
Výživa kojence 5-7 měsíců	73
Kojení	73
Kdy začít přikrmovat	73
Kupovat nebo připravovat doma?	74
<i>Kupované jídlo</i>	74
<i>Doma připravované jídlo</i>	74
Nové potraviny	75
Jak potraviny zpracovávat a připravovat jídlo	76
<i>Vzorová příprava kašičky</i>	76
Jak potraviny uchovávat	78
Jakým potravinám se v tomto věku vyhnout	79
Mléko	80
Biovarianty	80
<i>Hotové kašičky v BIO kvalitě</i>	80
<i>Ovoce a zelenina v BIO kvalitě</i>	80
<i>Rýžová kašička</i>	82
Recepty pro první příkrmy	82

<i>Zeleninové kašičky</i>	82
<i>Jablečné pyré</i>	82
<i>Jablečno-banánové pyré</i>	82
<i>Rýžové vločky s ovocem</i>	82
Recepty pro malé gurmány	83
<i>Banány a borůvky</i>	83
<i>Restovaná zelenina</i>	83
Výživa dítěte 8 – 12 měsíců	85
Potraviny	86
Nebezpečí udušení	87
Biovarianty	88
Poznámka o masu	88
<i>Jablečno banánová snídane</i>	90
Recepty jednoduché	90
<i>Ovocné horké cereálie</i>	90
<i>Banánovo fíkové horké cereálie</i>	90
<i>Rýžový pudink s meruňkami</i>	91
<i>Kukuřice a brambory</i>	91
<i>„Mléčný“ koktejl ze sojového mléka</i>	91
<i>Jablečná pohanková kaše</i>	91
<i>Rýže s kokosovým mlékem</i>	92
Recepty pro větší gurmány	92
<i>Mangobanánový coulis (kaše)</i>	92
<i>Těstoviny s rajčetem a bazalkovou omáčkou</i>	92
<i>Těstoviny s boloňskou omáčkou</i>	93
<i>Těstoviny s rajčetem a sýrovou máčkou</i>	93
<i>Zeleninové a kokosové korma</i>	94
<i>Středomořská zelenina s kuřecím masem</i>	94
<i>Ovocná rýže s kuřecím a meruňkou</i>	95
12-18 měsíců	97
Potraviny nové	98
Biovarianty	98
<i>Snídaňové překvapení</i>	99
<i>Ovocný kompot</i>	99
<i>Jahelník</i>	99
<i>Pečený banán</i>	99
Recepty pro snídane a přesnídávky	99
<i>Jablečná řamka s řasou AGAR</i>	99
<i>Dip z avokáda</i>	100
<i>Grilované ovoce</i>	100
<i>Týčinky</i>	100
<i>Bezlepkové piškoty</i>	100

Ovesné mléko	101
Recepty pro polévky a hlavní jídla	101
Jarní zeleninová polévka	101
Čočková polévka se zeleninou a těstovinami	101
Kukuřičná rýže	102
Kapusta s rýží a houbami	102
Dušený dýňový kotlík	102
Těstoviny se smetanovo-houbovou omáčkou	103
Filé s bramborami a cuketou	104
Jahelné šubánky	104
Mončiny těstoviny	104
Masové kuličky v bylinkovo rajské omáčce	105
Hovězí rendlík Casserole	105
18-36 měsíců	107
Biovarianty	108
Pohankové palačinky	109
Pohankové rohlíčky	109
Pohankový ovocný koláč	109
Recepty pro snídaně a přesnídávky	109
Zdravé ovocné narozeninové mafinky	109
Tofu dezert s jablky	110
Italský chlebo a máslový pudding	110
Středozemní jehněčí	110
Jahelná majonéza	111
Bramborový salát s jahelnou majonézou	111
Salát s bulgurem	111
Salát plný vitaminů	111
Recepty pro hlavní jídla a saláty	111
Jablečný salát s kuřecími kousky	111
Zelný salát s pomeranči a jablky	112
Gratinované opékané limské fazole	112
Hummus	112
Bramborovo sýrové křupavé prsty	113
Jablečné šišky-šlejšky	114
Mrkvové lívance	114
Jablkové lívance	114
Předškolák	117
Babička a dědeček	118
Školka	119
Výživa školáka a teenagera	120
Francouzské toasty	121
Banánové francouzské toasty	121

Recepty pro snídaně a přesnídávky	121
<i>Celozrnné hrozinkové mafinky</i>	121
<i>Letní pečené ovoce</i>	122
<i>Čerstvý ovocný koktejl</i>	122
Recepty pro hlavní jídla	122
<i>Krůtí guláš na houbách</i>	122
<i>Mrkvové nudle s kuličkami</i>	123
<i>Tuňákové toasty</i>	124
<i>Kuličkáda</i>	124
<i>Sýrové makarony malého gurmána</i>	124
<i>„Stew“ s houbami</i>	124
<i>Jemné zeleninové korma s kuskusem</i>	125
<i>Bulgur s cizrnou</i>	125
<i>Italské toasty</i>	125
<i>Kukuřičné chowder</i>	126
<i>Indický Dahl</i>	126
Zdravé sladkosti	127
BIO svět	129
<i>Ekologické značky</i>	130
<i>Dětský pokoj</i>	131
<i>Matrace</i>	131
<i>Nábytek</i>	133
<i>Podlaha</i>	134
<i>Hračky</i>	135
<i>Plenky</i>	136
<i>Oblečení z biobavlny</i>	139
<i>Dětská kosmetika a vlastně kosmetika vůbec</i>	141
<i>Konvenční produkty</i>	141
<i>Ekologická drogerie</i>	142
<i>Ekologické produkty</i>	142
<i>Jak fungují eko čistící prostředky?</i>	143
<i>Co je dobré a čemu se vyhnout</i>	144
Závěrem	145
Příloha	146
Kde nakoupit?	147
Rejstřík	156
Literatura a zdroje	159