

Úvod	15
STRAVA TĚHOTNÉ A KOJÍCÍ ŽENY	17
Těhotenství	17
<i>První příznaky těhotenství / Co s ranní nevolností? / Co s pálením žáhy? / Zácpa – častý problém / Energie / Bílkoviny / Vitamíny / Minerály / Jak přistupovat k těhotenským multivitaminovým preparátům? / A co nekonzumovat?</i>	
Kojení	24
<i>Energie / Tekutiny / Bílkoviny / Tuky / Vitamíny a minerály / Zakázané „ovoce“</i>	
KOJENÍ – HEZKÝ ZAČÁTEK	29
<i>Co možná o kojení nevíte a jaké jsou výhody kojení? / Výhody kojení / Kdy nekojit? / Složení mateřského mléka</i>	
Správná technika kojení aneb kojení nebolí	32
<i>Některá úskalí kojení</i>	
Závěrem	37
VÝŽIVA KOJENCŮ	
(OD NAROZENÍ DO 1. ROKU VĚKU DÍTĚTE)	39
Období výlučně mléčné – do 4. měsíce (6. měsíce)	39
<i>Počáteční mléka / Pokračovací mléka / Mléka pro starší kojence a batolata</i>	
Období nemléčných příkrmů 4.(6.) – 7. měsíc	43
<i>Potraviny nevhodné pro kojence / Vhodné doporučené potraviny / Několik rad jak na to</i>	
Recepty	47
Mrkvovo-bramborové pyré	47
Brokolice s bramborem	48
Jemná zelenina s jablkem	48
Zelenina s rýží	48

Kuře s bramborem a zeleninou	48
Kuřecí rizoto	48
Telecí se špenátem	48
Telecí se zeleninou a rýží	49
Cizrnová kaše s krutým masem a zeleninou	49
<i>Ovocný příkrm od 6. měsíce</i>	
Jablečné pyré	49
Švestko-jablečné pyré	49
Rýžový nákyp	49
Banánovo-jablečné pyré	50
Meruňky s rýžovou kaší	50
Borůvkový banán	50
<i>Cereálie od 7. měsíce</i>	
Kuře s těstovinami a zeleninou	50
Zeleninová polévka s vločkami	50
Masová polévka s krupicí a vejíčkem	51
Vločková kaše s jablky	51
Období plné kojenecké výživy (8.–12. měsíc)	51
VÝŽIVA BATOLAT OD 1 ROKU DO 3 LET	53
Recepty	55
<i>Polévky</i>	
Krémová kuřecí polévka s kukuřicí	55
Rajská polévka	56
Květáková polévka s krupicovými noky	56
Jemná bramborová polévka	56
Brokolicová polévka	57
Mrkvová polévka se sýrovými noky	57
Bylinková polévka s opékanou houstičkou	57
Hráškový krém	58
Polévka z hlívy s pohankou	58
Hrstková luštěninová	58
Zeleninová s vejcem	58
Žampionový krém se špenátovými lodičkami	59
Kapustová polévka	59
Kedlubnová polévka	59
Čočková polévka	59
Cuketová polévka	60

Vločková polévka	60
Droždňová polévka s kapáním	60
Pórková polévka	60
Krémová krevetová polévka	60
<i>Omáčky</i>	
Rajská omáčka	61
Koprová omáčka s vařeným vejcem	61
Kmínová omáčka	61
Okurková omáčka	62
Svíčková omáčka	62
<i>Pokrmý z masa</i>	
<i>Drůbež</i>	
Kuře na paprice	62
Meruňkové kuře	62
Krůta na jarní zelenině	63
Krůtí roláda plněná sýrem	63
Kuřecí řízky v lískových oříšcích	63
Kuře na karamelu	63
Krůtí řízky s mrkví	64
<i>Telecí</i>	
Telecí závitky	64
Telecí roláda se šunkou a šalvějí	64
Telecí ragú se žampiony	64
Dušené telecí se zeleninou	65
<i>Ryby</i>	
Růžové filé s paprikou	65
Lososové karbanátky s brokolicí	66
Barevné rybí copánky	66
Zapečené rybí lasturky	66
Bílá ryba ve věnci bramborové kaše	67
Rybí ragú s rýží	67
Závin z lososa	67
Losos se švestkovou omáčkou	68
Filé s medovou omáčkou	68
<i>Hovězí maso</i>	
Roštěná s rýží	68
Hovězí zeleninové ptáčky	68
Hovězí guláš s hlívou a výhonky mungo	69

Mleté maso

Kuličky v kari omáčce	69
Plněná kapusta	69
Kapustové karbanátky	70
Karbanátky s kukuřicí	70
Rizoto s masem	70
Špagety po zahradnicku	70

Zeleninová jídla

Zapečené brambory s brokolicí	71
Brokolicový koláč	71
Bramborové šišky se šalvějovým máslem	71
Ztracená vejce s pórkem	72
Lilkové ragú s pohankou	72
Dušené kedlubny s růžovou bramborovou kaší	72
Zeleninový mozeček	72

Přílohy

Salát Lollo rosso s cizrnou	73
Celerový salát s jablky	73
Zelný salát Coleslaw	73
Salát ze sóji	73
Hrnkové přílohové knedlíky	74
Bylinkové brambory	74
Růžová bramborová kaše	74
Nastavovaná bramborová kaše	74
Bylinkové koule	74

Sladká jídla

Jahodové krupicové knedlíky	75
Tvarohové knedlíky	75
Mrkvové lívanečky	75
Ovesné lívance	76
Žemlovka	76

ALERGIE U DĚTÍ 77

Co je to alergie? / Rizikové faktory pro rozvoj alergického onemocnění / Jak poznáme alergii na bílkovinu kravského mléka (BKM)? / Jak vařit dítěti, které je ohrožené alergií?

Vhodné potraviny (jen zřídka vyvolávají alergické reakce) 80

Nevhodné potraviny	80
Recepty	81
První mrkvičkové pyré	81
Brambor s brokolicí	81
Králík se špenátem a bramborami	81
Kuře na zelenině	81
Telecí s hráškem a rýží	81
Brokolicová polévka	81
Kvěťáková polévka s rýží	82
Mrkvové pyré s vločkami	82
Jablečná rýže	82
Ovocný nákyp	82
Bramboráčky	82
<i>V čem se liší postup a výživa u dítěte s již prokázanou alergií na bílkovinu kravského mléka?</i>	

SNÍDANĚ A SVAČINY ŠKOLNÍCH DĚTÍ

Recepty	86
<i>Obilninová snídaneř</i>	
Müsli	87
Keltské palačinky	88
Melicharovy placky	88
Jáhlová kaše	88
Krupková kaše	88
Pohanková kaše	89
<i>Rýžová snídaneř</i>	
Rýžové lívanečky	89
Ovocná rýže	89
Rýžová kaše	89
Ovocný snídaňový kus-kus	90
<i>Koláče a muffiny</i>	
Banuňkový koláč	90
Čokoládové koláčky	90
Pomerančový chlebíček	91
Datlové řezy	91
Tvarohové muffiny	91
Jablečné bochánky	92

Ovocné saláty

Ovocný salát	92
Ovocný salát s banánovou zálivkou	92
Smetanový ovocný salát	92
Jogurtová bábovka s malinami	93

Slané pečení

Ovesné slané muffiny	93
Sýrové muffiny s vločkami	93

Pomazánky

Pažitková pomazánka	94
Ředkvičkové máslo	94
Sójová s ořechy	94
Pórková pomazánka	94
Sýrová pomazánka	94
Mrkvová s křenem	94
Celerová se šunkou	95
Falešná humrová	95
Masová pomazánka	95
Šunková jemná	95
Kuřecí s tvarohem	95
Budapeštská pomazánka	95
Kedlubnová s řeřichou	95
Drožděná pomazánka	95

PITNÝ REŽIM A PITÍ U DĚTÍ VŮBEC

97

Proč právě pítí dětí je hlavním tématem maminek na pískovištích nebo v čekárnách a ordinacích dětského lékaře? / Jak poznáte, že dítěti chybí tekutiny? / Častý dotaz maminek je, kolik dítě v jakém věku má vypít tekutin za den? / Jaké nápoje jsou pro děti vhodné? / Vhodné nápoje pro děti / Nevhodné nápoje pro děti / Pro kojence a batolata

Recepty

102

Šípkový čaj s pomerančovou šťávou	102
Meduňkový čaj s jablky	102
Mátový čaj s citronovou minerálkou	103
Čaj z lesních plodů s rybízovou šťávou	103
Ovocná bowle s barevnými ledy	103
Jiná dětská bowle	103

Dětské pivo	103
Červené víno pro děti	104
Dětská caipirina	104
Dětské šampaňské	104
Luční kobylka	104
Mrkvový džus	104
Nápoj z dýně	104
Bezinková limonáda	105
Rybízová grenadina	105
Malinová šťáva	105
<i>Zeleninové šťávy</i>	
Mrkvová s pomerančem	105
Rajčatová s citronem	105
Okurková s jogurtem	105
DĚTSKÉ OSLAVY	107
<i>Úkoly</i>	
Recepty	110
<i>Slané pohoštění</i>	
Dětské minipizzy – šneci	110
Slané bonbonky	110
Jiní šneci	110
Masové kuličky	110
Ricottové kuličky	111
Rybí paštika	111
Kuřecí hadi s arašídovou omáčkou	111
Kuřecí nugety	112
Sýrové tyčinky	112
Zeleninové jednohubky	112
Závitky z pitta chleba	112
Plněná vecka	113
Palačinková roláda se sýrovou náplní	113
Teplé toastíky se šunkou	113
Rajčatové bábovičky s mozzarelou	114
Malé pizzy	114
Šunkové roličky	114
Ovesné muffiny	115

Sladké pohostění

Banánový koláč	115
Roládkový dort	115
Čokoládové ovesné hrudky	116
Kukuřičné hrudky	116
Rýžové hrudky	116
Jablečné dortíčky	116
Sladké špízy	117
Šátečky	117
Myšky	117
Jogurtové kostičky	117
Karamely z arašídového másla	118
Želatinové bonbony s překvapením	118

Nápoje

Fondíky

Pudinkové fondue	119
Karamelové fondue	119
Čokoládové fondue	119
Pomerančové fondue	119

GRILOVÁNÍ A JINÁ HODOVÁNÍ MIMO DŮM

Desatero ke zdravějšímu grilování

Recepty

Marinády

Bylinková marináda	124
Citrusová marináda	124
Univerzální marináda	124
Indická marináda	124
Marináda na skopové	124
Steaková marináda	124
Rybí špízy	125
Avokádová omáčka	125
Koktejlková omáčka	125
Grilovaný plněný pstruh s listovým salátem	125
Barevné masové špízy	126
Kuřecí hadi s arašídovým dipem	126
Plněné pečené brambory	126
Jogurtová česneková náplň	127

Luštěninová náplň	127
Tuňáková náplň	127
Papriková náplň	127
Ředkvičkový salát	127
Domácí bábovičkový chléb	128
Domácí houstičky	128
Rybízové čatní	129
Okurkové tzatziky	130
Sladká omáčka	130
Smetanový dip	130
Zelený kari dip	130
Jogurtový dip s mátou	130
Hořčicový dip	130
Omáčka z ovčího sýra	131
Dip z burských oříšků	131
Tvarohový dip s bazalkou	131
Kaviárový dip	131
Parmezánový dip	131
Pikantní dip z nivy	131
Tomatový dip (salsa)	131
Papriková omáčka	132
Avokádová omáčka s řeřichou	132
Lilkové pesto	132
Nyní něco pro zastánce grilované zeleniny	132
Bazalkové pesto	133
Tymiánový kus-kus	133
Grilovaná polenta	133
Plněné grilované rajče	133
Grilované kukuřičné klasy	134
Plněné grilované houby	134
Grilovaná cuketa a lilek s pikantní čepičkou	134
Plněné grilované papriky	134
Něco sladkého na závěr	135
Grilované banány	135
Ovocné špízy	135
Opékaná jablka	135
Exotický špíz	136
Plněné nektarinky a blumy	136

NĚCO O VÝŽIVĚ A KREVNÍCH SKUPINÁCH	137
MÝTY, POVĚRY A NEJČASTĚJŠÍ DOTAZY	147
Houby v dětské výživě	147
Děti, brambory a hranolky	148
Ovoce a zelenina	149
Kečupy, hořčice a jiné pochutiny	150
Domácí kečup	150
Mléko a mléčné výrobky	150
Cereálie, zdravá výživa?	151
Alternativní stravování a jeho rizika	152
STRAŠÁK ZVANÝ „ÉČKA“	153
Literatura	157