

|                                                                                                           |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ÚVOD .....</b>                                                                                         | <b>9</b>  |
| <b>1. KOJENÍ .....</b>                                                                                    | <b>11</b> |
| Kojením dává matka dítěti dar nejcennější .....                                                           | 11        |
| <i>Jak správně začít s kojením .....</i>                                                                  | 12        |
| <i>Dítě správně přiložené k prsu .....</i>                                                                | 13        |
| <i>Najde moje dítě v mateřském mléku všechnu výživu, kterou<br/>        potřebuje už od porodu? .....</i> | 13        |
| <i>Správná technika kojení je předpokladem úspěšného<br/>        dlouhodobého kojení .....</i>            | 14        |
| Další zásady úspěšného kojení .....                                                                       | 16        |
| <i>Jak kojit s poraněnými bradavkami? .....</i>                                                           | 17        |
| <i>Dokrm malého kojence čajem je nevhodný .....</i>                                                       | 17        |
| <i>Dudlík je náhražka .....</i>                                                                           | 18        |
| <i>Málo mléka .....</i>                                                                                   | 20        |
| <i>Co mohu při nedostatku mléka pro podporu kojení udělat? .....</i>                                      | 24        |
| <i>Kouření, alkohol a kojení .....</i>                                                                    | 25        |
| Uchovávání odstříkaného mateřského mléka .....                                                            | 26        |
| Praktické rady k odstavení dítěte .....                                                                   | 26        |
| <i>Důvody, pro které není nutné dítě odstavit .....</i>                                                   | 27        |
| <b>2. UMĚLÉ MLÉKO .....</b>                                                                               | <b>29</b> |
| Čím se umělé mléko liší od kravského mléka? .....                                                         | 29        |
| Pro každý věk jiné mléko .....                                                                            | 30        |
| <i>Počáteční mléka .....</i>                                                                              | 30        |
| <i>Pokračovací mléka .....</i>                                                                            | 31        |
| <i>Batolecí mléka .....</i>                                                                               | 31        |
| Mléka pro děti s rodinnou alergickou zátěží .....                                                         | 31        |
| Mléka pro děti s alergií na kravské mléko .....                                                           | 32        |
| <i>Úskalí alergie na kravské mléko .....</i>                                                              | 33        |
| <i>Alergie na kravské mléko může být i u plně kojeného dítěte .....</i>                                   | 33        |
| Jaký mají význam prebiotika a probiotika v umělém mléce? .....                                            | 34        |



|                                                                                             |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Jaký je význam nukleotidů v mateřském mléce? .....                                          | 35        |
| Co jsou LCP tuky? .....                                                                     | 36        |
| Mléka pro zvláštní situace .....                                                            | 36        |
| <i>Mléka, která mohou zmírnit ublinkávání (antirefluxová mléka)</i> .....                   | 36        |
| <i>Mléka se sníženým obsahem mléčného cukru</i> .....                                       | 36        |
| <i>Sójová mléka</i> .....                                                                   | 37        |
| <i>Mléka pro děti nedonošené a děti s nízkou porodní hmotností</i> .....                    | 37        |
| Příprava umělého mléka v lahvi .....                                                        | 38        |
| Množství mléka a hmotnostní přírůstky .....                                                 | 39        |
| <i>Kolik mléka by dítě mělo vypít?</i> .....                                                | 39        |
| <i>Je hmotnostní přírůstek důležitý ukazatel zdraví?</i> .....                              | 39        |
| <b>3. NEMLÉČNÉ PŘÍKRMY</b> .....                                                            | <b>41</b> |
| Kdy začít? .....                                                                            | 41        |
| Jakým příkrmem začít a jak pokračovat? .....                                                | 42        |
| Alternativní výživa kojence .....                                                           | 44        |
| Jak příkrm podávat? .....                                                                   | 45        |
| Správná hygiena a zacházení s potravinami aneb Co byste měli vědět, než začnete vařit ..... | 47        |
| Jak často by mělo dítě dostávat příkrm? .....                                               | 49        |
| <i>Jídlo a pití v nemoci</i> .....                                                          | 50        |
| Recepty nemléčných příkrmů .....                                                            | 51        |
| <i>Pyré, husté polévky a kaše z jednoho druhu zeleniny</i> .....                            | 51        |
| <i>Kombinovaná zeleninová jídla</i> .....                                                   | 53        |
| <i>Kaše a polévky z masa a zeleniny</i> .....                                               | 57        |
| <i>Obědy pro staršího kojence – přibližně od 8. měsíce</i> .....                            | 60        |
| <i>Ovoce a ovocné kaše, kompoty, saláty</i> .....                                           | 64        |
| <i>Ovocné čaje</i> .....                                                                    | 67        |
| Zvláštnosti podávání nemléčných příkrmů u dětí ohrožených alergiemi .....                   | 68        |
| Praktický návod třístupňového zavádění nemléčného příkrmu .....                             | 69        |
| <i>Potraviny, které obvykle nevyvolávají alergické reakce</i> .....                         | 70        |
| <i>Potraviny, které bývají potenciálními alergeny</i> .....                                 | 71        |
| Recepty pro děti ohrožené alergiemi .....                                                   | 72        |
| <i>Hypoalergenní instantní kaše</i> .....                                                   | 74        |



|                                                                            |           |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Výživa dítěte s prokázanou alergií na kravské mléko .....                  | 74        |
| <i>Jak doplnit mléčnému alergikovi vápník ve stravě?</i> .....             | 76        |
| Kolik má kojenec vypít jiných tekutin než mléka? Potřebuje je vůbec? ..... | 78        |
| Uchovávání jídel .....                                                     | 78        |
| <b>4. DĚTI OD JEDNOHO ROKU VĚKU</b> .....                                  | <b>81</b> |
| Důležité poznámky k výživě malých dětí .....                               | 81        |
| Jídelníček batolete .....                                                  | 83        |
| <i>Ukázka snídaně</i> .....                                                | 83        |
| <i>Dopolední svačina</i> .....                                             | 83        |
| <i>Oběd</i> .....                                                          | 84        |
| <i>Odpolední svačina</i> .....                                             | 85        |
| <i>Večeře</i> .....                                                        | 86        |
| Pitný režim .....                                                          | 86        |
| Mléko a mléčné výrobky .....                                               | 87        |
| <i>Kysané mléčné výrobky</i> .....                                         | 87        |
| <i>Tavené a plátkové sýry</i> .....                                        | 88        |
| Obiloviny .....                                                            | 88        |
| Luštěniny .....                                                            | 91        |
| <i>Obiloviny a luštěniny naklíčené, zelené výhonky</i> .....               | 93        |
| Zelenina .....                                                             | 93        |
| Ovoce .....                                                                | 96        |
| <i>Sušené ovoce</i> .....                                                  | 98        |
| Ryby .....                                                                 | 99        |
| Vejce .....                                                                | 101       |
| <i>Vejce a nákaza salmonelou</i> .....                                     | 102       |
| Sladkosti .....                                                            | 103       |
| Tuky .....                                                                 | 104       |
| Ořechy a semena .....                                                      | 106       |
| Koření, bylinky a sůl .....                                                | 106       |
| Cukr a sladidla .....                                                      | 107       |
| Vitaminy a minerály .....                                                  | 107       |
| <i>Jód a jeho význam pro organismus</i> .....                              | 107       |
| <i>Vitaminy</i> .....                                                      | 109       |

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| Houby .....                                     | 111 |
| <i>Co houby obsahují?</i> .....                 | 111 |
| Maso .....                                      | 112 |
| <i>Drůbeží maso</i> .....                       | 114 |
| <i>Co dělat, když dítě maso odmítá?</i> .....   | 115 |
| Několik rad a doporučení k bezmasé stravě ..... | 117 |
| Konzervační látky .....                         | 121 |
| Co by dítě rozhodně jíst nemělo .....           | 122 |

## 5. VEGETARIÁNSKÉ STRAVOVÁNÍ PRO DĚTI

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| <b>OD JEDNOHO ROKU VĚKU</b> .....   | 123 |
| Recepty vegetariánských jídel ..... | 124 |
| <i>Výživné polévky</i> .....        | 124 |
| <i>Hlavní jídla</i> .....           | 127 |
| <i>Večerní pokrmy</i> .....         | 133 |
| <i>Svačiny a sladkosti</i> .....    | 138 |

## 6. OBEZITA .....

|                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| Co je příčinou obezity? .....                                       | 144 |
| Jaké zdravotní problémy obezita přináší? .....                      | 145 |
| Jak obezitu léčit? .....                                            | 146 |
| <i>Příklad jídelníčku</i> .....                                     | 146 |
| <i>Pravidelná fyzická aktivita</i> .....                            | 147 |
| <i>Dietní plán metodou semaforu</i> .....                           | 147 |
| <i>Pobyt v lázních je prima, ale problémy za nás nevyřeší</i> ..... | 148 |
| <i>Doporučené potraviny pro obézní dítě</i> .....                   | 149 |
| <i>Nevhodné potraviny</i> .....                                     | 149 |
| <i>Jak obezitě předcházet</i> .....                                 | 149 |

## 7. MAMINČINY OTÁZKY .....

## LITERATURA .....

## O AUTORECH .....