

Obsah

Úvod	9
Mateřské mléko, optimální první výživa pro miminka	11
Doporučení výživy pro kojící matky	12
Jaké potraviny kojené děti nesnášejí?	13
Jak lze podpořit produkci mléka?	15
Kojení – velký efekt pro prevenci alergií	16
Umělá mléčná výživa	17
Různé kojenecké výživy	17
Příprava výživy z kojenecké lahve	19
Výživa dvojím mlékem	21
Výživa dvojím mlékem	22
Kojení a příkrmování	23
Zavádění nových potravin	23
Ovoce a zelenina jako příkrm	24
Příprava kaší z celozrnných vloček a mletých obilovin	26
Pozor u mléčných výrobků a vajec	26
Období kaší	27
První typ kaší (6.–12. měsíc)	27
Druhý typ kaší (6.–12. měsíc)	28
Třetí typ kaší (7.–9. měsíc)	28
Čtvrtý typ kaší (6.–12. měsíc)	29
Rozšíření jídelníčku malého dítěte (10.–12. měsíc)	30
Výživa malých dětí (13.–18. měsíc)	31
Zacházení dítěte se lžičkou	33
Od krmení k sebeobsluze	33

Jak se učit pít z hrníčku	34
Jak zavést správné jídelní zvyklosti	35
Pozor! Nesnášenlivost potravin	36
Jak poznáme problematické složky potravin?	36
Nesnášenlivost bílkoviny kravského mléka	37
Nesnášenlivost bílkoviny obilovin	38
Nesnášenlivost slepičích vajec	39
Nesnášenlivost potravin obsahujících kyseliny	39
Další potraviny	40
Potřebné živiny pro miminka a malé děti	42
Laktóza a jiné sacharidy	42
Cukr pouze ve formě čerstvého ovoce	42
Hodnotné tuky a oleje	43
Životně důležité stavební látky – bílkoviny	44
Vitaminy z ovoce a zeleniny	44
Přehled nejdůležitějších vitaminů	45
Důležité minerály a stopové prvky	47
Sůl a extrakty ze zeleninových vývarů	50
Nápoje na uhašení žízně	51
Převařená voda nebo neperlivá minerálka	51
V 1. roce života pouze neslazený čaj	51
Čajové směsi od 1. roku života	52
Džusy pouze čerstvě připravené	53
S dítětem na dovolené	54
Když se objevují zoubky	56
Jídelníčky pro děti od 6. do 12. měsíce	58
6. měsíc	58
7. měsíc	59
8. měsíc	60
9. měsíc	61
10. měsíc	62

11. měsíc	63
12. měsíc	65
Velká část receptů	67
Praktické informace k receptům	69
Potřebné pomůcky	70
Zásoby	70
Potraviny pro dětskou stravu	72
Zelenina	72
Obiloviny	75
Mléčné výrobky	78
Ovoce	79
Kaše	80
Sladidla	81
Mléčná jídla	83
Zeleninová jídla	90
Obilné kaše	107
Ovoce, ovocné pyré a kompoty	115
Výborné polévky	120
Rýže a rizoto	135
Přílohy jako hlavní jídlo	141
Maso jako zdroj železa	155
Dezerty a odpolední svačinky	161
Snídaně pro malé děti	173
Chleba a pomazánky na chleba	178

Obiloviny	182
Koláče a dorty	185
Zdravé nápoje	193
Džusy	193
Obilné nápoje	195
Rotační dieta pro těhotné a kojící matky a malé děti	199
Rotační princip	199
Přehled rotační diety	200
Recepty na první den	203
Recepty na druhý den	209
Recepty na třetí den	216
Recepty na čtvrtý den	222
Jaké potraviny a od kterého měsíce?	229
Osvědčené domácí prostředky pro kojence a malé děti	234
Strava pro posílení kojících matek	237
Adresy na téma kojení	238
Rejstřík receptů	239