

ÚVOD	9
1. KOJENÍ	11
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 potřebuje už od porodu?</i>	13
<i>Správná technika kojení je předpokladem úspěšného 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
2. UMĚLÉ MLÉKO	29
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>Batolecké mléka</i>	31
Mléka pro děti s rodinnou alergickou zátěží	31
Mléka pro děti s alergií na kravské mléko	32
<i>Úskali 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
3. NEMLÉČNÉ PŘÍKRMY	41
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
4. DĚTI OD JEDNOHO ROKU VĚKU	81
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

OD JEDNOHO ROKU VĚKU	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 obezité předcházet</i>	149

7. MAMINČINY OTÁZKY

LITERATURA

O AUTORECH