

# Obsah

1. Význam výživy pro zdravý růst a vývoj dítěte .....	5
2. Hodnocení růstu a vývoje dítěte .....	6
2.1. Percentilové grafy .....	7
2.2. Hodnocení hmotnosti, výšky a jejich vzájemného poměru .....	8
2.3. Složení těla, tělesné obvody .....	9
3. Výživa v prvních 1000 dnech života, nutriční programování .....	11
3.1. Výživa před početím, v těhotenství a význam pro zdraví dítěte .....	12
3.2. Kojení a náhradní kojenecká výživa, nutriční potřeba novorozence a kojence do 4 měsíců věku .....	16
3.3. Zařazování příkrmů, výživa kojence mezi 5.–12. měsícem věku .....	21
3.4. Výživa batolat .....	26
3.5. Nejčastější problémy ve výživě dětí do 3 let .....	30
4. Výživa předškolních (3–6 let) a mladších školních dětí (6–12 let) .....	31
4.1. Výživa předškoláků .....	31
4.2. Výživa dětí mladšího školního věku .....	33
4.3. Nejčastější problémy ve výživě dětí v předškolním a mladším školním věku .....	36
5. Výživa starších školních dětí a dospívajících (12–18 let) .....	37
5.1. Výživa dětí staršího školního věku .....	37
5.2. Výživa dospívajících .....	40
5.3. Nejčastější problémy ve výživě dětí ve věku 12–18 let .....	42
6. Živiny a jejich významné potravinové zdroje .....	43
6.1. Energie .....	43
6.2. Bílkoviny .....	44
6.3. Tuky .....	50
6.4. Sacharidy .....	57
6.5. Vitamíny .....	63
6.6. Minerální látky a stopové prvky .....	65
7. Pitný režim u dětí .....	68
8. Pohybová aktivita a její význam pro zdraví .....	71
9. Psychické zdraví a zásady psychohygieny .....	73
10. Závěr .....	75
Použité zkratky .....	76
Seznam literatury .....	77