

---

1.	<b>Úvod</b>	
	Potravinová pyramida .....	6

---

2.	<b>Pomocné texty:</b>	
	Energetická potřeba v graviditě .....	9
	Energetická potřeba v laktaci .....	9
	Proteiny .....	10
	Železo .....	11
	Jód .....	12
	Vápník .....	12
	Vitamín D .....	13
	Vitamín A .....	13
	Kyselina listová .....	13
	Multivitaminové přípravky .....	14
	Zinek .....	14
	Vitamín C .....	14
	Běžné zdravotní problémy v těhotenství ....	14
	Alkohol .....	19
	Kouření .....	20
	Kofein .....	20

---

3.	<b>Metoda rychlého hodnocení výživy .....</b>	21
	Kazuistiky .....	23
	Formulář na rychlé hodnocení výživy těhotných a kojících žen	