

Obsah

POZNÁMKA RODIČŮM	13
PŘEDMLUVA	15

ČÁST PRVNÍ – ZÁKLADY

I. PROČ JSOU VITAMÍNY STEJNĚ DŮLEŽITÉ JAKO LÁSKA ..	19
1. Proč vaše děti potřebují vitamíny	19
2. Co jsou ve skutečnosti vitamíny	20
3. Jak vitamíny pomáhají našim dětem	20
4. Starejte se o své dítě před jeho narozením	21
5. Zvýšené nároky během těhotenství	23
6. Co by nastávající matky měly vědět o lécích	25
7. Otázky k I. kapitole	28
II. ABECEDA VITAMÍNŮ	29
8. Začneme vitamínem A	29
9. Vitamín B ₁ (thiamin)	31
10. Vitamín B ₂ (riboflavin)	33
11. Vitamín B ₅ (kalciumpantothenát, kyselina pantothenová) ..	35
12. Vitamín B ₆ (pyridoxin)	36
13. Vitamín B ₁₂ (kobalamin, kyanokobalamin)	38
14. Vitamín B ₁₃ (kyselina orotová)	40
15. B ₁₅ (kyselina pangamová)	41
16. Vitamín B ₁₇ (laetril)	42
17. Biotin (koenzym R nebo vitamín H)	44
18. Vitamín C (kyselina askorbová, kyselina cevitaminová)	45
19. Vitamín D (kalciferol, viosterol, ergosterol, „sluneční vitamín“)	48
20. Vitamín E (tokoferol)	49
21. Vitamín F (nenasycené mastné kyseliny – linolová, linolenová a archidonová)	52
22. Cholin	53
23. Inositol	55
24. Vitamín K (menadion)	57
25. Kyselina listová (folacin)	58

26. Niacin (kyselina nikotinová, niacinamid, nikotinamid a vitamín B ₃)	60
27. Vitamín P (C komplex, citrusové bioflavonoidy, rutin, hesperidin)	62
28. PABA (kyselina para-aminobenzoová)	63
29. Vitamín T	65
30. Vitamín U	65
31. Možné otázky ke II. kapitole	65
III. ABECEDA MINERÁLŮ	69
32. Draslík	69
33. Fluor	70
34. Fosfor	72
35. Hořčík (magnesium)	73
36. Chlór	75
37. Chróm	76
38. Jód	77
39. Kobalt	78
40. Mangan	79
41. Měď	80
42. Molybden	82
43. Selen	83
44. Síra	84
45. Sodík	85
46. Vanad (vanadium)	87
47. Vápník (kalcium)	87
48. Zinek	89
49. Železo	91
50. Možné otázky ke III. kapitole	93
IV. ZAHRADA ŽIVIN PRO DĚTI –	
VODA, BÍLKOVINY, SACHARIDY, TUKY A JINÉ	96
51. Voda	96
52. Bílkoviny – hvězdy mezi živinami	98
53. Fakta a pověry o bílkovinách	102
54. Kolik moje dítě opravdu potřebuje?	103
55. Jak dostat více živin do výživy vašeho dítěte	104
56. Pozor na sacharidy	106
57. Tuky jsou důležité	108

58. Fakta o tucích a cholesterolu	109
59. Potřeba kalorií od kojeneckého věku až po dospívání	111
60. Droždí je jednička!	111
61. Možné otázky ke IV. kapitole	113
V. POTŘEBA VITAMÍNŮ U VAŠEHO DÍTĚTE	115
62. Proč musí být rodiče detektivové	115
63. Příčiny nedostatku vitamínů u dětí	115
64. Deficitní choroby, symptomy a varovné signály	116
65. Testování deficitů	120
66. Jak zjistit hypervitaminózu	121
67. Jak se hypervitaminóze vyhnout	122
68. Jak a kdy podávat vitamíny dětem	122
69. Čemu máme dát přednost, když chceme dětem koupit vitamíny	123
70. Možné otázky k V. kapitole	125
VI. FAKTA O VITAMÍNECH, KTERÁ SE RODIČE DOZVÍDAJÍ POZDĚ	126
71. Buďte opatrní při míchání vitamínů	126
72. Možné otázky k VI. kapitole	130
ČÁST DRUHÁ – DÁT DÍTĚTI TO NEJLEPŠÍ	
VII. KOJIT, NEBO KRMIT Z LÁHVE?	135
73. Výhody a nevýhody	135
74. Musíte být dvojnásobně opatrná	138
75. Některá fakta o umělých kojeneckých výživách	140
76. Speciální kojenecké výživy pro zvláštní situace	141
77. Možné otázky k VII. kapitole	143
VIII. MÝTY A KOUZLA MLÉKA	144
78. Fakta o mléce	144
79. Kolik mléka děti skutečně potřebují	145
80. Čím lze nahradit mléko	146
81. Delikátní pochoutky, které chutnají i nepřátelům mléka	148
82. Jogurt je více než jen dobrý	150
83. Možné otázky k VIII. kapitole	152
IX. KRMIT DÍTĚ ZNAMENÁ VÍCE NEŽ JEN DRŽET LŽÍCI	153

84. Kdy začít s tuhou stravou?	153
85. Důležitá fakta	154
86. Jak nevědomky podporujete mlsný jazýček	156
87. Alergie způsobené dětskými výživami	156
88. Výroba vlastní dětské výživy je jednodušší, než si myslíte ...	156
89. Možné otázky k IX. kapitole	158
X. PŘECHÁZÍME NA TUHOU STRAVU	159
90. Co je to vyrovnaná strava?	159
91. Nové skupiny potravin – a co z každé z nich dítě potřebuje	160
92. Jak velké porce	162
93. Proč je důležitá snídaně	162
94. Co je v krabicích s vločkami	162
95. Jak co nejlépe využít špatné situace	164
96. Ne příliš sladká tajemství sladkých obilných pochoutek	164
97. Jak přesvědčit ty, kdo odmítají snídat	165
98. Školní obědy	166
99. Nejlepším školním obědem může být svačina	167
100. Proč vaše dítě nemusí jíst špenát nebo játra	168
101. Možné otázky k X. kapitole	171

ČÁST TŘETÍ – PAST NEHODNOTNÝCH JÍDEL

XI. CHYBA NENÍ V DĚTECH, ALE VE STRAVĚ	175
102. Co vaše děti jedí na místech s rychlým občerstvením	175
103. Souvislosti nehodnotných potravin	177
104. Tak sladké to není	178
105. Kde se schovává cukr	179
106. Pozor! Kofein není jen v kávě!	181
107. Jak pomoci svému dítěti, aby si odvyklo jíst nehodnotné potraviny	182
108. Mlsání může být zdravé	183
109. Možné otázky k XI. kapitole	186

ČÁST ČTVRTÁ – ZVLÁŠTNÍ JÍDLA PRO ZVLÁŠTNÍ DĚTI

XII. ALERGIE U DĚTÍ	191
110. Co je to alergie	191

111. Druhy alergií na jídla	191
112. Možné příznaky skryté alergie na potraviny	192
113. Jak předcházet alergiím	193
114. Test na alergie	193
115. Bezmléčná dieta	194
116. Bezvaječná dieta	195
117. Bezlepková dieta	196
118. Bezkukuřičná dieta	196
119. Některé věci, které byste měli vědět o alergiích na potraviny	196
120. Dítě náchylné na alergii	197
121. Možné otázky k XII. kapitole	197
XIII. DĚTI, KTERÉ VYŽADUJÍ ZVLÁŠTNÍ PÉČI	199
122. Dítě, které se „rýpá“ v jídle	199
123. Dítě s nadváhou	199
124. Dítě, které se v noci pomočuje	201
125. Delikvent	202
126. Školák nepodávající výkon podle svých schopností	203
127. Nemotorné dítě	204
128. Lhář	204
129. Atlet	205
130. Cukrovkář	205
131. Zapomnětlivé dítě	206
132. Dítě trpící nespavostí	207
133. Nadměrně aktivní dítě	207
134. Dítě, které se pomalu učí	209
135. Lenivé dítě	209
135. Dítě, které má často zácpu	210
137. Dítě, u kterého se začíná projevovat puberta	210
138. Možné otázky k XIII. kapitole	211

ČÁST PÁTÁ – JAK DĚTI RYCHLEJI VYLÉČIT

XIV. VÍCE NEŽ JEN TROCHA PREVENCE	215
139. Jak udržet dítě zdravé	215
140. Akné	215
141. Dermatofytóza nohou	216
142. Zápach z úst	216

143. Popáleniny	216
144. Zlomeniny	217
145. Zánět dásní a sliznice ústní dutiny	217
146. Pořezání a pohmožděniny	217
147. Bodnutí hmyzem	218
148. Potničky	218
149. Jedovatý dub a břechťan	218
150. Bradavice	219
151. Možné otázky k XIV. kapitole	219
XV. BĚŽNÉ DĚTSKÉ NEMOCI	221
152. Důležitost stravy během nemoci	221
153. Zánět průdušek	221
154. Plané neštovice	222
155. Kolitida (zánět tlustého střeva)	222
156. Oční infekce	223
157. Hypoglykémie (snížení hladiny cukru v krvi)	224
158. Impetigo	224
159. Chřipka	225
160. Spalničky	226
161. Mononukleóza	226
162. Příušnice	227
163. Angína	228
164. Bolesti žaludku	228
165. Možné otázky k XV. kapitole	229
XVI. DĚTSKÉ LÉKY	230
166. Velký zápas mezi léky a vitamíny	230
167. Vitamíny, které fungují jako léky	231
168. Vzájemné působení léků a potravin	232
169. Léky, které zbavují vitamíny účinku	234
170. Vaše dítě k uzdravení nepotřebuje cukr	237
171. Možné otázky k XVI. kapitole	241
DOSLOV	243
SLOVNÍČEK	245