

Spis treści

Wstęp	9
Podstawowe wiadomości z zakresu żywienia dzieci	11
Prawidłowe żywienie – co to znaczy?	11
Co należy wiedzieć o składnikach pokarmowych?	11
Woda	12
Energia	13
Białka	14
Węglowodany	14
Tłuszcze	16
Składniki mineralne	18
Witaminy	18
Co to są naturalne substancje nieodżywcze?	19
Co to są substancje dodatkowe w żywności?	19
Jak praktycznie można ocenić, czy dziecko jest prawidłowo żywione i odżywione?	20
Żywienie przyszłej matki —	21
Od jakiego momentu należy racjonalnie żywić dziecko?	21
Na czym polega racjonalna dieta przyszłej matki?	22
Co powinien zawierać jadłospis przyszłej matki?	22
Co i w jakiej ilości wypijać?	26
Najczęstsze problemy	27
Żywienie noworodka i niemowlęcia	29
Jak żywić nowo narodzone dziecko?	29
Karmienie naturalne – dlaczego najlepsze?	29

Zalety karmienia naturalnego -----	30
Skład pokarmu kobiecego -----	31
Podstawowe zasady karmienia piersią -----	32
Kiedy karmienie piersią nie wystarcza? -----	35
Przeciwwskazania do karmienia naturalnego— _ ____ _ _ _	37
Leki zażywane przez matkę a karmienie piersią — _____	38
Wprowadzanie nowych pokarmów do diety dziecka karmionego naturalnie __ _ -----	39
Odstawianie od piersi -----	45
Dieta matki karmiącej piersią_____	45
Najczęstsze problemy _____	48
Żywienie sztuczne niemowląt_____	50
Karmienie sztuczne w pierwszym kwartale życia _____	52
Karmienie sztuczne w drugim kwartale życia _____	54
Karmienie sztuczne w trzecim i czwartym kwartale życia_____	56
Najczęstsze problemy _____	60
Żywienie dzieci małych _____	63
Jakie są potrzeby żywieniowe małego dziecka?	64
Jak często karmić? _____	65
Jak ułożyć prawidłowy jadłospis?	65
„Zakazane” produkty _____	66
Kształtowanie prawidłowych zachowań żywieniowych	68
Najczęstsze problemy _	69
Żywienie dziecka przedszkolnego _____	71
Zalecane produkty żywieniowe ____	71
Czego należy unikać? _____	72
Kształtowanie właściwych zachowań żywieniowych	73
Najczęstsze problemy _____ _	74
Żywienie dziecka szkolnego _____	77
Jak przygotować śniadanie, aby dziecko nie było głodne w szkole?	78
Wspólny domowy obiad _____	79
Zagrożenia pojawiające się w wieku szkolnym	80
Jak pomóc dziecku szkolnemu?_____	80

Żywienie młodzieży w okresie intensywnego wzrostu	81
Najczęstsze problemy	82
Sytuacje szczególne	85
Zespół metaboliczny zaczyna się w dzieciństwie.....	85
Zapobieganie osteopenii/osteoporozie	87
Diety wegetariańskie w okresie dorastania dziecka	89
Soki czy owoce?	90
Żywienie dziecka w wybranych stanach chorobowych	93
Dziecko gorączkujące.....	93
Dziecko z niedokrwistością (anemią).....	94
Dziecko z biegunką	95
Dziecko ulewające	96
Dziecko z kolką jelitową (niemowlęcią)	98
Dziecko z zaparciami	99
Dziecko z alergią pokarmową	100
Dziecko z celiakią	103
Dziecko z mukowiscydozą	103
Porady żywieniowe w Internecie	107
Słownik terminów medycznych i żywieniowych	109
Przykładowe przepisy kulinarne	113
Śniadania i/lub kolacje	113
Zupy	116
Dania mięsne	118
Dania rybne	123
Dania bezmięsne	. —
..... 124	
Surówki i sałatki	127
Desery	130
Piśmiennictwo uzupełniające	134
Zakończenie	135
Wykaz skrótów	136