

Spis treści

Zanim zaczną państwo czytać	9
Matka i dziecko — nierozzerwalny związek od zawsze i do kiedy?	12
Wpływ na zdrowie dziecka jeszcze przed jego urodzeniem.	
Czy to możliwe?	13
Jest nas dwoje, więc jem za dwoje	13
Przyszła mama z figurą modelki	14
Inwestycja w zdrowie — programowanie metaboliczne	
zdrowia — teoria Davida J. Barkera	15
Teoria Barkera w praktyce. Pierwszy moment krytyczny:	
okres rozwoju wewnątrzmacicznego	17
Dziesięć kluczowych zasad racjonalnego żywienia	
kobiety ciężarnej	18
Teoria Barkera w praktyce. Drugi moment krytyczny:	
pierwszy rok życia	20
Co po porodzie?	20
Świadomie żywić czy po prostu dawać coś do zjedzenia?	21
Wpływ domu i rodziny na nawyki żywieniowe dzieci	22
Karmienie naturalne	26
Jak długo karmić naturalnie?	29
Techniki prawidłowego karmienia	30
Zasady racjonalnej diety kobiety karmiącej	34
Jedenaście podstawowych zasad racjonalnego żywienia	
kobiety karmiącej	35
Sztuczne karmienie niemowląt	38
Karmienie niemowląt mlekiem modyfikowanym	42
Rodzaje mleka modyfikowanego	44
Żywienie niemowląt w okresie wprowadzania pokarmów	
uzupełniających	45
Zasady wyboru produktów	46
Praktyczne zalecenia — podsumowanie	52
Przepisy na smaczne dania dla niemowląt	53
Okres wczesnego dzieciństwa. Zasady żywienia	
dziecka w wieku 1–3 lat	60
Jak się zmienia i co potrafi dziecko w wieku 1–3 lat?	60
Czego dziecko w okresie wczesnego dzieciństwa	
potrzebuje do prawidłowego rozwoju?	60

Białko	60
Tłuszcze	61
Węglowodany — główne źródło energii	61
Zadanie dla rodziców — karmić odpowiednio do poziomu rozwoju i potrzeb dziecka	62
Produkty spożywcze odpowiadające konkretnym potrzebom dziecka	63
Prawidłowe proporcje produktów w jadłospisie dziecka	63
Zalecane normy żywienia i modelowe racje pokarmowe dla dzieci w wieku 1–3 lat	64
Ilość poszczególnych produktów w codziennym jadłospisie potrzebna do prawidłowego rozwoju dziecka	64
Trzyście podstawowych zasad przygotowywania posiłków dla małych dzieci	67
Moje dziecko jest niejadkiem. Jak je zrozumieć?	71
Jak i kiedy mu pomóc?	71
Brak apetytu u dzieci — objawy i przyczyny	
Dwanaście wskazówek, jak zapobiegać niechęci do jedzenia u małych dzieci, jakich zachowań unikać	72
Dwadzieścia praktycznych porad, jak radzić sobie z problemem braku apetytu u dziecka	73
Jak to zrobić? Posiłki dla małych dzieci	75
Okres przedszkolny. Zasady żywienia dziecka w wieku 4–6 lat	83
Jak się zmienia i co potrafi dziecko w wieku 4–6 lat?	83
Czego dziecko w wieku 4–6 lat potrzebuje do prawidłowego rozwoju?	84
Zadanie dla rodziców i opiekunów — karmić w harmonii z rozwojem i potrzebami dziecka	86
Ilość poszczególnych produktów w codziennym jadłospisie potrzebna do prawidłowego rozwoju dziecka	86
Posiłki na specjalne okazje — urodziny, przyjęcia, bale	90
Jak to robić na co dzień? Zestawy i przepisy dań dla przedszkolaków	100
Teoria Barkera w praktyce. Trzeci moment krytyczny: okres szkolny. Zasady żywienia dzieci i młodzieży w wieku 6–18 lat	111
Jak się zmienia dziecko/nastolatek w wieku szkolnym?	111
Czego potrzebują do prawidłowego rozwoju dziecko w wieku szkolnym i nastolatek?	113
Zadanie dla rodziców i opiekunów: karmić w harmonii z rozwojem i potrzebami dziecka	116

Dieta doktora Haya	199
Dieta Montignaca	199
Dieta kapuściana — „zupa spalająca tłuszcz”	200
Dieta kopenhaska	200
Dieta paleo — powtórka z dalekiej historii?	201
Gdy odchudzanie staje się niebezpieczne... Jak rozpoznać anoreksję i bulimię u naszych dzieci?	203
Dlaczego młodzi ludzie mają problemy z jedzeniem?	203
Anoreksja	204
Bulimia	208
Jak zmniejszyć ryzyko zachorowania na anoreksję i bulimię?	
Rady i wskazówki dla rodziców i opiekunów	210
Witaminy — gdzie je znaleźć?	213
Witaminowe ABC	214
Substancje obce w żywności	222
ABC substancji obcych	223
O żywieniu dzieci „na skróty”, czyli odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania	233
Zakończenie	269
Podziękowania	272
Dodatek	
Tabela I. Miary gospodarcze typowych produktów spożywczych stosowanych w gospodarstwie domowym	273
Tabela II. Wybrane przykłady zawartości energii, białka, tłuszczu, węglowodanów, błonnika, żelaza i podstawowych elektrolitów w 100 g wybranych produktów spożywczych	277
Spis tabel zamieszczonych w tekście	292
Spis potraw dla poszczególnych grup wiekowych	294
Indeks potraw	299