

Zawiera m.in.:

Ewa Malecka-Tendera, Artur Mazur: Definicja otyłości;

Artur Mazur: Czy otyłość to częsty problem u dzieci?;

Piotr Socha: Czy dziecku otyłemu w przyszłości grożą choroby?;

Mieczysław Litwin: Nadciśnienie tętnicze;

Paweł Matusik: Zaburzenia endokrynologiczne;

Piotr Socha: Zaburzenia metabolizmu tłuszczów;

Agnieszka Zachurzok-Buczyńska: Zaburzenia metabolizmu węglowodanów;

Piotr Socha: Stłuszczenie wątroby;

Halina Weker, Piotr Socha: Czy żywienie w okresie niemowlęcym ma znaczenie?;

Halina Weker: Nieprawidłowe nawyki żywieniowe a ryzyko otyłości;

Piotr Socha: Nieprawidłowe żywienie dzieci w wieku 1–3 lat;

Halina Weker: Nieprawidłowe żywienie dzieci w wieku szkolnym;

Michał Plewa: Ruch i sport – a jeśli go brakuje?;

Joanna Radoszewska: Relacje w rodzinie – kiedy sprzyjają utrzymywaniu się otyłości?;

Edyta Obodyńska: Szkoła i przyjaciele;

Artur Mazur: Media a otyłość u dzieci;

Agnieszka Zachurzok-Buczyńska Co należy zmienić w życiu dziecka? Jak przeciwdziałać otyłości i jej powikłaniom?;

Halina Weker: Co to jest „zdrowe jedzenie”?;

Halina Weker: Jak wprowadzić właściwą dietę?;

Halina Weker: Jak odczytywać informacje na produktach spożywczych?;

Michał Plewa: Jak zacząć ćwiczyć?;

Joanna Radoszewska: Pomoc dziecku otyłemu i jego rodzicom. Wsparcie w szkole i przedszkolu;

Piotr Socha, Edyta Obodyńska: Jak oceniać własne sukcesy i niepowodzenia?;

Paweł Matusik: Zakres zadań dla służby zdrowia.