

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

Żywnienie 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
Żywnienie 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
Żywnienie 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
Żywnienie dziecka przedszkolnego	71
Zalecane produkty żywieniowe	71
Czego należy unikać?	72
Kształtowanie właściwych zachowań żywieniowych	73
Najczęstsze problemy	74
Żywnienie 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 (niemowlęcą)	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