

Wstęp

Podstawowe wiadomości z zakresu żywienia dzieci

Prawidłowe żywienie - co to znaczy?

Co należy wiedzieć o składnikach pokarmowych?

- Woda
- Energia
- Białka
- Węglowodany
- Tłuszcze
- Składniki mineralne
- Witaminy

Co to są naturalne substancje nieodżywcze?

Co to są substancje dodatkowe w żywności?

Jak praktycznie można ocenić, czy dziecko jest prawidłowo żywione i odżywione?

Żywienie przyszłej matki

Od jakiego momentu należy racjonalnie żywić dziecko?

Na czym polega racjonalna dieta przyszłej matki?

Co powinien zawierać jadłospis przyszłej matki?

Co i w jakiej ilości wypijać?

o Najczęstsze problemy

Żywienie noworodka i niemowlęcia

Jak żywić nowo narodzone dziecko?

Karmienie naturalne - dlaczego najlepsze?

- Zalety karmienia naturalnego
- Skład pokarmu kobiecego
- Podstawowe zasady karmienia piersią
- Kiedy karmienie piersią nie wystarcza?
- Przeciwwskazania do karmienia naturalnego
- Leki zażywane przez matkę a karmienie piersią
- Wprowadzanie nowych pokarmów do diety dziecka karmionego naturalnie

- Odstawianie od piersi
- Dieta matki karmiącej piersią

o Najczęstsze problemy

Żywnienie sztuczne niemowląt

- Karmienie sztuczne w pierwszym kwartale życia
- Karmienie sztuczne w drugim kwartale życia
- Karmienie sztuczne w trzecim kwartale życia

o Najczęstsze problemy

Żywnienie dzieci małych

Jakie są potrzeby żywieniowe małego dziecka?

Jak często karmić?

Jak ułożyć prawidłowy jadłospis?

„Zakazane” produkty

Kształtowanie prawidłowych zachowań żywieniowych

o Najczęstsze problemy

Żywnienie dziecka przedszkolnego

Zalecane produkty żywieniowe

Czego należy unikać?

Kształtowanie właściwych zachowań żywieniowych

o Najczęstsze problemy

Żywnienie dziecka szkolnego

Jak przygotować śniadanie, aby dziecko nie było głodne w szkole?

Wspólny obiad domowy

Zagrożenia pojawiające się w wieku szkolnym

Jak pomóc dziecku szkolnemu?

Żywnienie młodzieży w okresie intensywnego rozwoju

o Najczęstsze problemy

Sytuacje szczególne

Zespół metaboliczny zaczyna się w dzieciństwie

Zapobieganie osteopenii/ osteoporozie

Diety wegetariańskie w okresie dorastania dziecka

Soki czy owoce?

Żywnienie dziecka w wybranych stanach chorobowych

Dziecko gorączkuje

Dziecko z niedokrwistością (anemią)

Dziecko z biegunką

Dziecko ulewające

Dziecko z kolką jelitową (niemowlęca)

Dziecko z zaparciami

Dziecko z alergią pokarmową

Dziecko z celiakią

Dziecko z mukowiscydozą

Porady żywieniowe w Internecie

Słownik terminów medycznych i żywieniowych

Przykładowe przepisy kulinarne

Śniadania i/lub kolacje

Zupy

Dania mięsne

Dania rybne

Dania bezmięsne

Surówki i sałatki

Desery

Piśmiennictwo uzupełniające

Zakończenie

Wykaz skrótów