

SPIS TREŚCI

ŻYWIENIE ZDROWEGO NIEMOWLĘCIA I MAŁEGO DZIECKA

WYBÓR SPOSOBU ŻYWIENIA - NATURALNE CZY SZTUCZNE?

KARMIENIE PIERSIĄ

Dlaczego warto karmić piersią?

Skład pokarmu kobiecego

Zasady karmienia piersią

Ocena efektywności karmienia piersią

Przeciwwskazania do karmienia piersią

Problemy podczas karmienia piersią

Odciąganie i przechowywanie pokarmu

Karmienie piersią w sytuacjach nietypowych

Odstawianie od piersi

Wprowadzanie nowych pokarmów u dziecka karmionego piersią

Dieta matki karmiącej piersią

Najczęstsze pytania związane z karmieniem piersią

Karmienie piersią - niektóre fakty i mity

ŻYWIENIE SZTUCZNE

Mleko modyfikowane dla niemowląt

Mleko krowie, mleko kozie, mleko owcze

Liczba i wielkości posiłków

Zasady wprowadzania nowych pokarmów do diety dziecka

Żywienie niemowlęcia w pierwszym kwartale życia

Żywienie niemowlęcia w drugim kwartale życia

Żywienie niemowlęcia w trzecim kwartale życia

Żywienie niemowlęcia w czwartym kwartale życia

Żywienie w drugim i trzecim roku życia

Ocena rozwoju fizycznego w 2. - 3. roku życia jako efektu żywienia

Gotowe przetwory dla dzieci

Zasady samodzielnego przygotowywania posiłków

Problemy związane z żywieniem sztucznym

Przechowywanie produktów dla dzieci

Zastosowanie kuchenek mikrofalowych

Najczęstsze pytania związane z karmieniem sztucznym

PRZEPISY KULINARNE

Zupy

Sosy

Dania z drobiu i mięsne

Dania z ryb

Desery

Salatki

Ciasta

Dania bezmięsne

SYTUACJE SZCZEGÓLNE

Żywienie wcześniaków

Diety eliminacyjne

Dieta i postępowanie w ostrej bieguncie