

Spis treści

| | | | | | |
|--------------|---|----|--------------|---|----|
| 1 | Etapy żywieniowe u dzieci i młodzieży | 1 | 2.6 | Brain food – jedzenie stymulujące rozwój inteligencji | 45 |
| 1.1 | Żywność do ukończenia drugiego roku życia | 1 | 2.7 | Produkty spożywcze przeznaczone specjalnie dla dzieci | 47 |
| 1.2 | Żywność małego dziecka: 2–5 lat | 1 | 2.8 | Żywność funkcjonalna, preparaty witaminowe i zawierające składniki mineralne | 48 |
| 1.3 | Żywność dzieci w wieku szkolnym: 6–12 lat | 2 | 2.9 | Substancje pomocnicze – dodatki do żywności | 49 |
| 1.4 | Żywność w okresie pokwitania: 13–18 lat | 4 | 3 | Psychologia żywienia | 51 |
| 2 | Podstawy zdrowego odżywiania | 7 | 3.1 | Nauka jedzenia – jedzenie jako proces uczenia się | 51 |
| 2.1 | Składniki odżywcze | 7 | 3.2 | Niedobór i nadmiar | 53 |
| 2.1.1 | Węglowodany i błonnik | 10 | 3.3 | Głód i sytość | 55 |
| 2.1.2 | Białka | 12 | 3.4 | Jedzenie w krainie pieczonych gołąbków | 56 |
| 2.1.3 | Tłuszcze | 13 | 3.5 | Jak uczucia wywodzą głowę w pole | 57 |
| 2.1.4 | Sole mineralne i mikroelementy | 16 | 3.6 | Kusząca reklama | 58 |
| 2.1.5 | Witaminy | 22 | 3.7 | Jedzenie – wydarzenie towarzyskie | 59 |
| 2.1.6 | Substancje nieodżywcze pochodzenia roślinnego | 23 | 3.8 | Przyswajanie smaków | 59 |
| 2.1.7 | Woda | 24 | 3.9 | Ujednolicenie smaków poprzez żywność przemysłową | 62 |
| 2.2 | Produkty spożywcze | 24 | 3.10 | Oferta i wybór | 63 |
| 2.2.1 | Chleb, makaron, ryż, ziemniaki i spółka | 24 | 3.11 | Programowanie zwyczajów od nowa | 64 |
| 2.2.2 | Warzywa i owoce | 27 | 3.12 | Między zakazami a pozwalaniem na wszystko | 65 |
| 2.2.3 | Mleko i produkty mleczne | 27 | 3.13 | Angażujmy dzieci w żywność | 65 |
| 2.2.4 | Jaja | 28 | 3.14 | Wyjaśnić sens zdrowego odżywiania | 66 |
| 2.2.5 | Mięso – czy lepiej dieta wegetariańska? | 29 | 3.15 | Nauka czerpania przyjemności z jedzenia: wszystkie zmysły zaangażowane w odżywianie | 67 |
| 2.2.6 | Ryby | 31 | 3.16 | Zdrowe żywność zaczyna się w głowie: pięć kroków do celu | 68 |
| 2.2.7 | Orzechy | 32 | 4 | Jedzenie na co dzień – żywność w obecnych czasach | 69 |
| 2.2.8 | Słodycze | 33 | 4.1 | Jedzenie i wychowanie | 69 |
| 2.2.9 | Napoje | 35 | 4.1.1 | Wychowanie żywieniowe jest ważne | 69 |
| 2.3 | Zapotrzebowanie na składniki pokarmowe i piramida żywieniowa | 36 | 4.1.2 | Stół rodzinny | 71 |
| 2.4 | Wielka dwudziestka: najlepsze produkty spożywcze dla dzieci | 37 | 4.1.3 | Rytuały i jedzenie od święta | 71 |
| 2.5 | Posiłki w ciągu dnia | 40 | 4.2 | Kompetentne dzieci | 72 |
| 2.5.1 | Śniadanie – najlepszy start w nowy dzień | 41 | 4.2.1 | Głód i upodobania | 74 |
| 2.5.2 | Obiad – uzupełnienie energii po powrocie z przedszkola lub szkoły | 42 | | | |
| 2.5.3 | Kolacja dla dobrego snu | 43 | | | |
| 2.5.4 | Przekąski – dopływ energii między posiłkami | 44 | | | |

| | | | | | |
|------------|---|-----------|----------|--|------------|
| 4.2.2 | 1-2-3-4-5 Warzywa i owoce | 75 | 4.5.6 | Stół jadalny jako pole bitwy | 88 |
| 4.2.3 | Bidon | 76 | 4.5.7 | Niedozwolone pokusy – napoje energetyzujące i alkoholowe | 89 |
| 4.2.4 | „Słodkość dnia” | 76 | | | |
| 4.2.5 | Comiesięczne menu na życzenie. | 77 | | | |
| 4.3 | Zakupy i przygotowanie posiłków | 78 | 5 | Zaburzenia odżywiania. | 91 |
| 4.3.1 | Zdrowe jedzenie zaczyna się od zakupów. | 78 | 5.1 | Nadwaga | 91 |
| 4.3.2 | Produkty regionalne i sezonowe. | 81 | 5.2 | Cukrzyca u dzieci | 93 |
| 4.3.3 | Gotowanie z dziećmi | 81 | 5.3 | Anoreksja i bulimia. | 94 |
| 4.4 | Rafy dnia codziennego. | 82 | 5.4 | Alergie pokarmowe | 97 |
| 4.4.1 | Przekąski w szkole i przedszkolu | 82 | 5.5 | Nadpobudliwe dziecko | 100 |
| 4.4.2 | Za pięć dwunasta: gdy brakuje czasu na gotowanie. | 82 | 6 | Przepisy. | 103 |
| 4.4.3 | Fast food, posiłki gotowe, przekąski oraz dania z kuchenki mikrofalowej | 83 | 6.1 | Przepisy śniadaniowe. | 103 |
| 4.4.4 | Przedszkole, świetlica szkolna i szkoła całodzienna | 84 | 6.2 | Zdrowe przekąski | 105 |
| 4.5 | Problemy przy stole | 85 | 6.3 | Dania w 30 minut | 107 |
| 4.5.1 | Zasady zachowania przy stole. | 85 | 6.4 | Potrawy przygotowywane przez dzieci | 112 |
| 4.5.2 | Niejadki | 85 | | | |
| 4.5.3 | Małe głodomory | 86 | | | |
| 4.5.4 | Dzieci wybredne i jedzące ciągle to samo | 87 | | | |
| 4.5.5 | Jedzenie jako środek wychowawczy | 88 | | | |
| | | | | Dodatki | 115 |
| | | | | Dobowe zapotrzebowanie na witaminy | 116 |
| | | | | Dobowe zapotrzebowanie na składniki naturalne | 117 |
| | | | | Krzywe wzrastania wg CDC. | 118 |
| | | | | Suplementacja witaminy D. | 120 |
| | | | | Piśmiennictwo | 122 |
| | | | | Skorowidz | 125 |