

OBSAH

| | | | |
|--|----|--|----|
| Předmluva | 7 | Jakou roli hrají vnější vlivy? | 28 |
| ZDRAVĚ JÍST JE SNADNÉ | 9 | Možné následky | 30 |
| Vlastní zkušenosti | 11 | O čem vypovídá růstová křivka? | 31 |
| Vzpomínky na vlastní dětství | 11 | Je mé dítě příliš malé, nebo | |
| Zkušenosti s vlastními dětmi | 13 | příliš vysoké? | 31 |
| Co říkají dětské lékařky | 14 | Váží mé dítě příliš málo, nebo | |
| Rozhodující pravidla pro | | příliš hodně? | 33 |
| správnou výživu dětí | 16 | Nepravidelnosti v růstu | 37 |
| Jednoduchá, ale účinná pravidla | 17 | Odchytky v růstové křivce | 40 |
| Shrnutí toho nejpodstatnějšího | 19 | Důsledky | 45 |
| „Vnitřní regulační systém“ dětí | 21 | Lekce zdravé výživy | 46 |
| Clara Davisová a její sirotci | 21 | Rodiče vzorem | 46 |
| Současná „běžná“ strava | | Co je tedy zdravé? | 47 |
| splete i zvířata | 22 | Co tedy na stůl? | 48 |
| Zdravá nabídka pro děti | 22 | Kolik čeho? | 51 |
| Čím menší dítě, tím je to snazší | 23 | Novodobé názory o zdravé výživě | 51 |
| Tlustý nebo hubený – výchova, | | Glykemický index potravin (GI) | 52 |
| nebo geny? | 26 | Proč mnoho tuku škodí? | 54 |
| Jakou roli zde hraje dědičnost | 26 | Proč jsou sacharidy tak důležité? | 55 |
| | | Cukr | 55 |



| | | | |
|--------------------------------------|-----------|------------------------------------|-----------|
| Bílkoviny | 56 | Předepsané diety | 72 |
| Jód a vápník | 57 | Pravidla versus zákazy | 73 |
| Pyramidy zdravé výživy | 57 | Musíš více jíst! | 75 |
| Americká pyramida | 58 | Ty mě nemáš ráda! | 76 |
| Pyramida zdravé výživy v ČR | 60 | Láska neprochází žaludkem | 77 |
| Zdravé potraviny | 61 | Chytré kartičky do vaší kuchyně | 78 |
| Potraviny ke konzumování | | Jestli nesníš zeleninu, | |
| „s rozumem“ | 62 | nedostaneš bonbony | 79 |
| Potraviny s omezením | 62 | Konkrétní příklady špatných | |
| Výživa dle pyramidy | | „triků“ | 82 |
| již pro nejmenší | 63 | Nátlak a triky nefungují | 84 |
| Pyramida v běžném životě | 63 | Proč se někdy rodiče příliš snaží? | 87 |
| Shrnutí toho nejpodstatnějšího | 65 | Spolehněte se na vnitřní hlas | |
| | | svého dítěte | 89 |
| KŘÍK A PLÁČ NAD PLNÝM TALÍŘEM | 67 | Shrnutí toho nejpodstatnějšího | 89 |
| Nesmíš tak hodně jíst! | 69 | Uvařím ti, co chceš! | 91 |
| Sladkosti před obědem | 70 | Jídlo bez hranic | 94 |
| Striktní zákazy a radikální | | Kdy chceš ty | 94 |
| omezování | 71 | JAK chceš ty | 94 |
| Jed pro sebevědomí | 72 | Shrnutí toho nejpodstatnějšího | 97 |



| | | | |
|---------------------------------------|------------|--------------------------------------|------------|
| JAK SPRÁVNĚ JÍST V KAŽDÉM VĚKU | 99 | Prohloubení zažitých poznatků | 139 |
| Pro vaše miminko to nejlepší | 101 | Vysvětlíte pravidla hry | 139 |
| Mateřské mléko | 101 | Ideální stravování a stolování | |
| Umělá výživa pro kojence | 102 | malých školáčků | 140 |
| Jak a kdy děti krmit? | 104 | Shrnutí toho nejpodstatnějšího | 141 |
| Kde hledat informace o kojení | 104 | | |
| Co je při kojení důležité | 105 | VÁŽNĚJŠÍ PROBLÉMY V OBLASTI | |
| Předsudky a skutečnost | 106 | VÝŽIVY A STRAVOVÁNÍ | 143 |
| Tipy pro krmení umělou | | Nadváha | 145 |
| kojeneckou výživou | 107 | Rozhoduje životní styl | 145 |
| Maminčina práce a práce | | Kde jsou hranice nadváhy | |
| miminka | 108 | u malých dětí? | 146 |
| Papat a spinkat | 110 | Jak pomoci dítěti, které trpí | |
| Shrnutí toho nejpodstatnějšího | 113 | nadváhou | 147 |
| Kdy začít stravu dítěte | | Mentální anorexie | 150 |
| „obohacovat“? | 115 | Když už tělo nerozhoduje | |
| Jak poznáte, že je dítě | | – poruchy příjmu potravy | 150 |
| „připraveno na lžičku“ | 115 | Bulimie | 151 |
| Čím a v jakém pořadí dítě | | Jak zabránit těmto | |
| přikrmit? | 116 | onemocněním? | 152 |
| U jídelního stolu | 122 | Shrnutí toho nejpodstatnějšího | 153 |
| Úspěšný přechod ke stolu | 122 | Nesnášenlivost některých | |
| Podporujte své dítě | 122 | potravin | 155 |
| Vše nechejte v jeho režii | 123 | Alergie | 155 |
| Probudte v něm zvědavost | 124 | Průjem a zvracení | 158 |
| Nadváha u kojenců neexistuje | 124 | Shrnutí toho nejpodstatnějšího | 159 |
| Shrnutí toho nejpodstatnějšího | 125 | Slovo na závěr | 160 |
| Co nabídnout k jídlu? | 127 | Užitečné kontakty | 169 |
| Ideální strava dětí od jednoho | | Rejstřík | 170 |
| do šesti let | 127 | | |
| Co se děje u jídelního stolu | 130 | | |
| Zabraňte nepokojům a „hře | | | |
| o moc“ u rodinného stolu | 130 | | |
| Podporujte samostatnost | 132 | | |
| Určete jasné hranice | 133 | | |
| Shrnutí toho nejpodstatnějšího | 137 | | |



PŘEDMLUVA

TATO KNIHA POJEDNÁVÁ PŘEVÁŽNĚ O STRAVOVÁNÍ A STOLOVÁNÍ MALÝCH DĚTÍ. Pokud na tomto místě očekáváte nejrůznější recepty lahodných pokrmů pro své nejmilejší, budeme vás bohužel muset zklamat, ty zde opravdu nenajdete. V tomto vydání výchovného rádce pro rodiče jsme se soustředili na konkrétní otázky správné a zdravé výživy dětí. Naleznete zde aktuální výsledky průzkumů či nejmodernějších vědeckých poznatků z této oblasti a ukážeme vám také, jak můžete i vy přispět ke zdravému vývoji svého dítěte již od jeho narození.

V této knize se nesoustředíme pouze na to, co by mělo vaše dítě jíst, aby bylo zdravé a silné. Velkou pozornost zde věnujeme také správnému a slušnému stolování. Tedy tomu, jak by se k sobě děti a rodiče měli u oběda či večeře chovat.

Na názorných příkladech si rovněž ukážeme, proč je v mnohých rodinách stolování a vlastně celkové stravování dětí takový problém. Doporučíme vám také několik strategií a rad, jak tyto problémy vyřešit, anebo jak se jim „ladně“ vyhnout, za předpokladu, že se bude každý z členů vaší rodiny držet určitých pravidel a zásad slušného stolování. A právě o těchto zásadách pojednává naše kniha. Tipy, rady a skutečnosti, které jsou zde popsány, jsou založeny na již prokázaných vědeckých poznatcích. Text je prokládán čtenými, z části také zábavnými příklady a konkrétními

tipy, které je možno použít k docílení příjemného a klidného stolování s vaším drahým potomkem, samozřejmě přiměřeně jeho věku.

Podáváme vám zde nejnovější informace o stolování, doporučujeme potraviny, které jsou pro děti prospěšné, a upozorňujeme na ty, se kterými byste naopak měli „zacházet“ opatrněji.

Přejeme vám mnoho úspěchů se zaváděním nových pravidel stolování a hlavně mnoho klidných a příjemných zážitků u vašeho rodinného stolu.

*Annette Kast- Zahn
Dr.med. Hartmut Morgenroth*