

# OBSAH

## ÚVOD

Místo jídla v životě člověka . . . . .	9
Jak a kde získáváme poznatky o výživě . . . . .	10

## 1. KAPITOLA: TĚLESNÝ VÝVOJ DÍTĚTE

Proč nás zajímá vývoj člověka? . . . . .	12
Vývoj tělesné stavby a složení těla dítěte . . . . .	13
Jak můžeme kontrolovat, je-li fyzický vývoj dítěte normální? . . . . .	17

## 2. KAPITOLA: DUŠEVNÍ VÝVOJ DÍTĚTE

Co je duševní vývoj a jaký je jeho základ . . . . .	20
Činitelé duševního vývoje . . . . .	21
Základní vývojové procesy: zrání a učení . . . . .	23
Období duševního vývoje . . . . .	24
Duševní vývoj dítěte od narození do šesti let . . . . .	25

## 3. KAPITOLA: VÝŽIVA A VÝVOJ DÍTĚTE

◊ Základní složky výživy . . . . .	42
Výživa budoucí matky a její vliv na vývoj plodu a dítěte . . . . .	44
◊ Pitný režim dítěte . . . . .	58
Makrobiotika: ano, či ne? . . . . .	59
◊ Vegetariánství . . . . .	60

## 4. KAPITOLA: VÝVOJ VÝŽIVOVÝCH ZVYKLOSTÍ, VZORCŮ POTRAVNÍHO CHOVÁNÍ

Vývoj potravního chování v časném věku . . . . .	63
Rozšiřování dětského jídelníčku . . . . .	65
◊ Jak se vytváří chuť k jídlu . . . . .	65
◊ Jak dítě pozná, kolik jídla potřebuje? . . . . .	71
◊ Dovede si dítě vybrat potraviny a živiny, které potřebuje? . . . . .	72
◊ Jak se dítě učí poznávat jídlo a jeho kvality? . . . . .	75
Jak si dítě zapamatuje jídlo? . . . . .	77
◊ Vývoj nutričních averzí a preferencí . . . . .	79
◊ Sladkost . . . . .	80
◊ Jak se dítě učí, co k čemu patří, jak se kombinují potraviny v jídlu . . . . .	87
Jak dítě přistupuje k jídlu? Jak jí? . . . . .	88

## **5. KAPITOLA: VÝŽIVA A ŽIVOT RODINY**

Co je to životní styl? .....	91
Výživa, krátkodobé a dlouhodobé životní cykly .....	92
Vlivy rodiny a osobnosti rodičů na vývoj výživových zvyklostí dítěte .....	102
Výchovný styl rodičů a jeho vliv na utváření výživových zvyklostí dětí .....	109
Co je to nutriční výchova a jak ji NEPROVÁDĚT? .....	114

## **6. KAPITOLA: VÝŽIVA, POHYBOVÁ AKTIVITA A ZÁJMY DÍTĚTE**

Vývoj pohybové aktivity od narození do šesti let .....	118
Vývoj pohybové aktivity a funkční kapacity organismu ve vztahu k výživě v období růstu .....	124
Zájmy dětí předškolního věku .....	132

## **7. KAPITOLA: VÝŽIVA A SPOLEČNOST**

Sociální prostředí a výživa .....	136
Výživa a mateřská škola .....	142
Výživa a základní škola .....	155
Některé problémy současného stavu výživy našich dětí .....	159
Využití výživy ve výchovně-vzdělávacím procesu .....	162

## **8. KAPITOLA: PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY A POTRAVNÍHO CHOVÁNÍ V DĚTSKÉM VĚKU**

Projevy a příčiny poruch příjmu potravy .....	170
Odmítání jídla, nechutenství, vybíravost .....	171
Mentální anorexie .....	174
Mentální bulimie .....	180
Nadváha a otylost (obezita) .....	180
Některé psychologické problémy obézního dítěte .....	185
Obézní dítě a rodina .....	187
Samoléčba a „dietování“ v preadolescenci a během dospívání ..	191

LITERATURA .....	194
------------------	-----