

DOBŘÝ START ZAČÍNÁ SPRÁVNOU VÝŽIVOU	6
Vaše dítě ví, co chce jíst	7
Překotný růst	7
Orgány se pomalu přizpůsobují novému prostředí	8
Jaké živiny a vitaminy dítě potřebuje	10
Děti a riziko vzniku alergie	15

1.–4. MĚSÍC:

MLÉKO DĚLÁ DIVY	18
Kojení nebo láhev?	18
Znečištěné životní prostředí a kojení	24
Úspěšné kojení v praxi	25
Jednoduché řešení problémů s kojením	28
Proč je mateřské mléko tak jedinečné?	29
Výživa matky během kojení	31
Odstavení – rozhodnutí obou dvou	34
Mléko z láhve	36
Počáteční kojenecká výživa	38
Pokračovací kojenecká výživa	39
Hypoalergenní výživa zabraňuje vzniku alergie	41
Alternativní kojenecké mléko	42
Láhve a dudlíky	43

5.–6. MĚSÍC:

ÚVOD DO PŘIKRMOVÁNÍ	46
Začínáme přikrmovat	46
Správná poloha při krmení lžičkou	50

Méně je více	51
Dětská výživa ve skleničkách	53
Kaši můžete uvařit sama	55
Recepty	57

7.–8. MĚSÍC:

OBJEVOVÁNÍ CHUŤOVÉ ROZMANITOSTI

Obilná kaše s mlékem	62
Obilná kaše s ovocem	66
První zoubky	68

9.–10. MĚSÍC:

DÍTĚ SE UČÍ ŽVÝKAT

Žvýkání je věc cviku	70
Recepty	74

11.–12. MĚSÍC:

JÍDLO JAKO PRO DOSPĚLÉ

Výjimky pro batolata	80
Dobrým příkladem se vyhnete problémům	82
Samostatnost v jídle vyžaduje zkušenost	84
Co by mělo jíst dítě od jednoho roku?	85
Recepty	87

VÝŽIVA DÍTĚTE PŘI NEMOCI

Důležité adresy	95
-----------------	----

Rejstřík	96
----------	----