

Spis treści

Wstęp	13
-------------	----

Część I

Jak i dlaczego, czyli wszystko o zdrowym żywieniu

Rozdział pierwszy: Dziesięć przykazań zdrowego żywienia, których powinni przestrzegać rodzice	17
• Przykazania w skrócie	17
• Szerzej o przykazaniach	18
Rozdział drugi: Nawyki żywieniowe a zdrowie	25
• Otyłość	25
• Choroby serca	30
• Wysoki cholesterol	31
• Wysokie ciśnienie krwi (nadciśnienie)	32
• Choroby nowotworowe	33
• W jaki sposób pokarmy, które spożywasz, walczą z chorobą	35
• Jak wykorzystać wiedzę naukową przy stole	37
Rozdział trzeci: Kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych	41
• Kilka rad dotyczących kształtowania zdrowych nawyków żywieniowych	41
• Piramida żywieniowa	42
• Jaki posiłek jest „normalny”?	47
• Zakupy z głową	49
• Złote bomby odżywcze	55
Rozdział czwarty: Czyste fakty	59
• Rozwój fizyczny	59
• Witaminy	63
• Ziola	65
• Nadpobudliwość	66
• Sztuczne jedzenie	71
Rozdział piąty: Alergie i nietolerancje pokarmowe	73
• Alergia pokarmowa w szkole	76
• Zakupy a alergia pokarmowa	77

• Zakupy a alergia na mleko	77
• Zakupy a alergia na jajko	78
• Informacje dotyczące alergii pokarmowych	79
• Nietolerancje pokarmowe	80
• Jak sobie radzić z nietolerancją laktozy	80
Rozdział szósty: Dieta wegetariańska	83
• Niemowlęta	84
• Małe dzieci	85
• Rozwój fizyczny	85
• Składniki odżywcze, na które należy zwrócić uwagę	85
• Suplementy witaminowe	89
• Białko	90
• Tłuszcze	90
• Pomocne rady	91
• Plany dietetyczne dla dzieci wegetariańskich	92
Rozdział siódmy: Zdrowie zębów	95
• Ubytki	95
• Przyjmowanie odpowiedniej ilości fluoru	96
• Wpływ jedzenia	97
• Pokarmy ochronne	98
• Kilka słów o zdrowych zębach	98
• Przekąski przyjazne zębom	98
• Rozmowa z Clarkiem Gregorem, specjalistą chirurgii szczękowej	99
Rozdział ósmy: Bezpieczne żywienie	105
• Kilka słów o bezpiecznym żywieniu	106
• Pestycydy	106
• Żywność wysokiego ryzyka dla dzieci	108
• Choroby związane z żywnością	111
• Kupowanie i przechowywanie żywności	111
• Przygotowywanie posiłków	113
• Temperatura gotowania	116
• Gotowanie w kuchence mikrofalowej	116
• Gotowanie owoców morza	117
• Jajka	117
• Bezpieczne gotowanie w elektrycznych garnkach do wolnego gotowania (slow cooker)	118



• Temperatura podawania	119
• Czyszczenie	119
• Bezpieczne korzystanie z deski do krojenia	120
• Bezpieczne grillowanie	121
• Pikniki i jedzenie w drodze	124
• Co powinnaś wiedzieć o ołowiu	124
• Inne chemikalia w jedzeniu	127

Część II

Żywnie twojego dziecka

Rozdział dziewiąty: Karmienie piersią i karmienie butelką	131
• Odruch szukania sutka i ssania piersi	132
• Sygnały świadczące o tym, że dziecko jest najedzone	132
• Inne szczegóły dotyczące karmienia niemowląt	133
• Rozwój fizyczny w okresie niemowlęcym	134
• Karmienie piersią	135
• Karmienie butelką	148
• Rozwój dziecka a odżywianie	152
• Przesypianie nocy	153
Rozdział dziesiąty: Żywnie niemowląt	155
• Wprowadzanie pokarmów stałych	155
• Kiedy twoje dziecko jest gotowe na pokarmy uzupełniające?	155
• Pierwsze pokarmy: kaszki	156
• Wprowadzanie innych pokarmów do menu twojego dziecka	157
• Więcej podstawowych zasad żywienia dziecka	158
• Podsumowanie wprowadzania pokarmów stałych do diety twojego dziecka	158
• Przykładowe menu	160
• Siła białka	161
• Własnoręczne przygotowywanie jedzenia dla dziecka	162
• Jedzenie palcami i samodzielne jedzenie	166
• Przygotowania do samodzielnego jedzenia	166
• Pożegnanie z butelką	167
• Wspólne jedzenie	167

Rozdział jedenasty: Karmienie małego dziecka i przedszkolaka	169
• Wyznaczanie granic	170
• Przedszkolna presja	171
• Czas posiłków bez problemów	175
• Apetyt przedszkolaka	177
• Sprawność fizyczna przedszkolaka	177
• Ograniczanie tłuszczów	178
• Podstawowe zasady dotyczące jedzenia w domu	179
• Plany żywieniowe i procedury obowiązujące w żłobkach	180
Rozdział dwunasty: Żywnienie dzieci w wieku szkolnym	183
• Przekąski w szkole	183
• „Kanapki” do szkoły	184
• Jedzenie w szkole – plan gry	184
• „Śmieciowe” jedzenie	185
• Rady właściwe dla tego wieku	186
• Regulacje dotyczące szkolnych obiadów	186
• Jak uczyć zasad zdrowego żywienia?	187
• Żywnienie a uprawianie sportu	188
Rozdział trzynasty: Kompletnie menu na wszystkie okazje	191
• O przepisach w książce <i>Zdrowe jedzenie dla zdrowych dzieci</i>	191
• O menu proponowanym w książce <i>Zdrowe jedzenie dla zdrowych dzieci</i>	192
• Jadłospisy na śniadanie	192
• Wciąż to samo na śniadanie?	193
• Lunch	194
• Obiad	196
Rozdział czternasty: Warzywa	199
• Dziesięć sprytnych sposobów, by twoje dzieci jadły warzywa	199
• Przepisy	201
Rozdział piętnasty: Owoce	233
• Piętnaście sposobów na to, by w twojej rodzinie znalazło się więcej owoców	234
• Przepisy	236



Rozdział szesnasty: Zboża	265
• Rady jak wprowadzać więcej pełnych ziaren do diety twojej rodziny.....	265
• Popularne produkty pełnoziarniste	266
• Cudowne ziarna	268
• Przepisy	269
Rozdział siedemnasty: Nabiał.....	303
• Dwadzieścia sposobów, by przemyć wapń do diety twojej rodziny	306
• Przepisy	308
Rozdział osiemnasty: Białko	331
• Dziesięć sposobów by przemyć białko do diety twojego dziecka	332
• Przepisy	334
Rozdział dziewiętnasty: Ciekawe przekąski w domu i w szkole	359
• Dziesięć sposobów by zachęcić dziecko do jedzenia zdrowych przekąsek	359
• Planowanie zdrowych przekąsek	360
• Przepisy	363
• Inne pomysły na zabawne przekąski	374
Rozdział dwudziesty: Jedzenie poza domem	377
• Co zrobić, by wyjście do restauracji było przyjemnym doświadczeniem?	378
• Jakie potrawy zamówić dla dziecka?	380
• Jedzenie poza domem a dania typu fast food	381
• Przechytrzyć fast food	382
• Najlepsze zestawy dziecięce w restauracjach typu fast food	383
• „Specjały” z innych fast foodów	383
Rozdział dwudziesty pierwszy: Produkty gotowe	389
• Ulubione potrawy dzieci i ich wartość odżywcza	390
• Inne pomysły na szybkie dania	398
• Co powinno się znaleźć w twojej spizarni?	398
• Błyskawiczne menu	399

Przypisy	401
Zalecane źródła	409
Indeks	414
Indeks przepisów	418

