

SPIS TREŚCI

Wstęp 7

Żywnienie zdrowego niemowlęcia i małego dziecka 9

Wybór sposobu żywienia – naturalne czy sztuczne?	10
Karmienie piersią	11
Dlaczego warto karmić piersią?	11
Skład pokarmu kobiecego	13
Zasady karmienia piersią	13
Ocena efektywności karmienia piersią	15
Przeciwwskazania do karmienia piersią	16
Problemy podczas karmienia piersią	19
Odciąganie i przechowywanie pokarmu	20
Karmienie piersią w sytuacjach nietypowych	31
Odstawianie od piersi	31
Wprowadzanie nowych pokarmów u dziecka karmionego piersią	32
Dieta matki karmiącej piersią	32
Najczęstsze pytania związane z karmieniem piersią	33
Karmienie piersią – niektóre fakty i mity	35
Żywnienie sztuczne	37
Mleko modyfikowane dla niemowląt	37
Mleko krowie, mleko kozie, mleko owcze	41
Liczba i wielkość posiłków	41
Zasady wprowadzania nowych pokarmów do diety dziecka	42
Żywnienie niemowlęcia w pierwszym kwartale życia	46
Żywnienie niemowlęcia w drugim kwartale życia	46
Żywnienie niemowlęcia w trzecim kwartale życia	53

Żywienie niemowlęcia w czwartym kwartale życia	54
Żywienie w drugim i trzecim roku życia	54
Gotowe przetwory dla dzieci	56
Zasady samodzielnego przygotowywania posiłków	56
Problemy związane z żywieniem sztucznym	57
Przechowywanie produktów dla dzieci	58
Zastosowanie kuchenek mikrofalowych	58
Najczęstsze pytania związane z karmieniem sztucznym	59
Przepisy kulinarne	63
Zupy	64
Sosy	66
Dania z drobiu i mięsne	67
Dania z ryb	70
Desery	73
Sałatki	75
Ciasta	76
Dania bezmięsne	81

Sytuacje szczególne 89

Żywienie wcześniaków	89
Diety eliminacyjne	90
Dieta i postępowanie w ostrej bieguncie	102