

CUPRINS

INTRODUCERE	9
CAPITOLUL 1 - O GENERAȚIE ÎN PERICOL	13
Ce alimente consumă copiii în prezent?	13
De ce este alimentația atât de importantă în viața omului?	15
Scurt istoric al alimentației omului	18
Poziția autorităților medicale cu privire la alimentația vegetariană	20
CAPITOLUL 2 - IMPACTUL ALIMENTAȚIEI ASUPRA SĂNĂTĂȚII	27
Efectele alimentației de origine animală asupra sănătății copiilor	28
CAPITOLUL 3 - ALIMENTAȚIA IDEALĂ PENTRU COPII	38
Avantajele alimentației vegetariene pentru copii	39
Alimentația vegetariană este sigură pentru copii	40
Prejudecăți privind alimentația vegetariană la copii	44
Este vreodată <i>prea târziu</i> a interveni în dieta copilului?	51

Sfaturi utile pentru a ușura adaptarea copiilor la alimentația vegetariană	53
---	----

CAPITOLUL 4 - RESPONSABILITATEA PĂRINȚILOR

PRIVIND ALIMENTAȚIA COPIILOR LOR	57
Cunoștințe de nutriție pentru părinți și copii	58
Alimentele	58
Elementele nutritive/nutrienții	59
Substanțe minerale	68
Grupe de alimente	72
Piramida alimentelor vegetariene	73
Pregătirea alimentelor	74
Planificarea meniului	76
Reguli în pregătirea hranei	77
Principii pentru o alimentație sănătoasă	80
Responsabilitatea specială a mamei	85
Sarcina	85
Care este hrana potrivită pentru femeia însărcinată?	86
Consecințele depunerii de kilograme în exces în timpul sarcinii	87
Viitoarea mamă are nevoie de hrană corespunzătoare	90
Pericolele reale pentru viitorul copil	95
Cea mai bună dietă pentru femeia însărcinată	96
Alăptarea	97
O minune de aliment trecut cu vederea	98
Un sistem nervos mai sănătos, un creier mai inteligent	100
Biberonul cu lapte de vacă – o sursă pentru numeroase boli grave	101
Moartea subită a sugarului și biberonul cu lapte	104
Alte avantaje ale laptelui de mamă	104
Beneficiile alăptării - pentru mamă	105
Necesitatea susținerii la toate nivelurile a alimentării copiilor cu lapte de mamă în primii ani de viață	106

CAPITOLUL 5 - ALIMENTAȚIA COPILULUI	
PE GRUPE DE VÂRSTĂ	108
Alimentația copilului în primul an de viață (0 - 12 luni)	109
Alimentația naturală (cu lapte de mamă) / alăptarea	110
Alimentația artificială (cu formule de lapte praf pentru sugari)	116
Alimentația mixtă (parțial cu lapte de mamă și completare cu o formulă de lapte praf pentru sugari)	119
Diversificarea alimentației (introducerea de noi alimente)	119
Alimentația copilului după vârsta de 2 ani	139
Alimentația copilului între 1 - 3 ani	140
Alimentația preșcolarului (3 - 7 ani)	142
Alimentația școlarului (7 - 15 ani)	144
Alimentația adolescentului și tânărului	148
Capitolul 6 - CREȘTEREA ȘI ÎNGRIJIREA SUGARULUI	
ȘI COPILULUI MIC	149
Capitolul 7 - REȚETE CULINARE PENTRU COPII	159
A. Rețete din cereale, fructe și nuci (semințe) (pentru masa de dimineață)	163
B. Rețete din legume și leguminoase	177
C. Deserturi	232
D. Băuturi	279
INDEX REȚETE	285
REFERINȚE BIBLIOGRAFICE	292