

SADRŽAJ

UVOD	5
OPĆENITO O HRANI I DJETETOVIM PREHRAMBENIM POTREBAMA	7
Djetetove prehrambene potrebe	9
Temeljni sastojci hrane	11
Bjelančevine	11
Ugljikohidrati	12
Masti	12
Vitamini	14
Minerali	16
Štetni sastojci hrane	17
PREHRANA DJETETA PRIJE ROĐENJA	19
Ženina prehrana prije i na početku trudnoće	21
Hranjivost namirnica	22
Dnevni obroci trudnice	23
Kako prehrambena vrijednost namirnica utječe na razvoj ploda	24
PREHRANA DOJENČETA	27
Prirodna prehrana – kakvoća i prednosti majčina mlijeka	29
Prehrana dojilje	31
Kako postići uspješno i dugotrajno dojenje	32
Umjetna prehrana	36
Dohrana dojenčeta	39
NAJČEŠĆE BOLESTI VEZANE ZA PREHRANU	
U DOJENAČKOJ DOBI	45
Savjet roditeljima	47
Alergija na hranu	47
Abdominalni bolovi – grčevi	49
Povraćanje i bljućanje	49
Akutni proljev	50
Kako procijeniti hrani li se dijete dobro	55
PREHRANA DJETETA OD 1. DO 2. GODINE	57
Prehrambene potrebe djeteta i rast tijekom druge godine života	59
Promjene u načinu hranjenja i jelovnicima tijekom druge godine života	60

Problemi vezani za prehranu tijekom druge godine života	64
Celijakija	66
PREHRANA DJETETA PREDŠKOLSKJE DOBI (2 – 6 GODINA)	67
Obilježja prehrane u predškolskoj dobi	69
Prehrana djeteta u dječjem vrtiću	70
Najčešći poremećaji vezani za prehranu djece predškolske dobi	72
Opstipacija	72
Kronični proljev	72
Mršavo dijete	73
Pretilost – debelo dijete	73
PREHRANA ŠKOLSKOG DJETETA	75
Polazak u školu – promjene u navikama prehrane	77
Kako pripremiti obroke za djecu koja su sama kod kuće	79
Bolovi u trbuhu	81
Crijevni paraziti	81
PREHRANA ADOLESCENATA	83
Adolescentna dob	85
Prehrana športaša	87
Poremećaji prehrane vezani za adolescentnu djecu	88
Anoreksija i bulimija	88
RJEČNIK STRUČNIH NAZIVA	91
LITERATURA	93