

TURINYS

Įvadas

I. SVEIKO 1–6 METŲ VAIKO MAITINIMAS

1. Sveiko vaiko maitinimo principai	6
2. 1-4 metų vaiko mitybos įvertinimas ir patarimai tėvams	12
3. Sveikiems vaikams rekomenduojamos paros energijos ir maisto medžiagų normos	17
4. Sveikas maistas, rekomenduojamas 1-6 metų vaikams	18
5. Penkių dienų valgiaraštis	27
6. Vaikams palankus maistas	32
7. Gerų valgymo įpročių ugdymas	34
8. Kokie turėtų būti sveiki užkandžiai?	37
9. Išrankus valgymas ir kaip jo išvengti	41
10. Ką daryti, kai vaikas nevalgo tam tikrų produktų?	45
11. Apetito problema ir jos sprendimas	49
12. Patiekalų gaminimas	55

II. SVEIKA MITYBA – LIGŲ PROFILAKTIKOS PAGRINDAS

1. Kaip išvengti užspringimo?	63
2. Širdies ir kraujagyslių ligų profilaktika	64
3. Antsvorio, nutukimo profilaktika	72
4. Kaulų mineralizacijos užtikrinimas ir osteoporozės profilaktika	81

III. SERGANČIO MAŽO VAIKO MAITINIMAS

1. Sergančio vaiko maitinimo principai	85
2. Vidurių užkietėjimas	86
3. Geležies stokos anemija	91
4. Rachitas	95

5. Ūminės kvėpavimo organų ligos	96
6. Ūminis tonzilitas (angina). Ūminis faringitas	97
7. Stomatitas (burnos gleivinės uždegimas)	98
8. Celiakija (gliuteninė enteropatija)	98
9. Alergija maistui	102
10. Gastroezofaginio reflukso liga	116
11. Vėmimas	118
12. Malabsorbcijos sindromas	121
13. Viduriavimas	131
14. Meteorizmas	138