

# Moderní výživa pro děti



[Petr Fořt](#)

Moderní výživa pro děti - Petr Fořt ke stažení PDF Publikace obsahuje základní principy a doporučení pro kvalitní výživu dětí z pohledu biochemika, fyziologa sportu a dietologa. Přepracovaný a aktualizovaný text názorů a kritických analýz přináší praktická doporučení a informace o tom, jak by měla vypadat a co by měla obsahovat správná výživa těhotných matek, kojenců, batolat i starších dětí. Autor popisuje potraviny vhodné pro různé věkové kategorie, sděluje argumenty pro a proti použití mléka, masa, živočišných a rostlinných tuků, makrobiotických, vegetariánských a alternativních metod ve výživě dětí. Publikace věnuje velkou pozornost rozboru nevhodných a nezbytných složek výživy, tzn. alergenům, minerálním látkám, dusičnanům a zejména vitaminům. Knihu uzavírá vzorový jídelníček pro skupinu dětí ve věku od 2 do 3 let a recepty.

