

# DIETA DZIECKA

Iwona Wierzbicka

teoria  
i przepisy



**Copyright © Iwona Wierzbicka, 2020**

Tytuł: Dieta dziecka

Autor: Iwona Wierzbicka

Wydanie II

Opole 2020

Sprzedaż e-booka: [www.ajwendieta.pl](http://www.ajwendieta.pl)

Proszę, uszanuj moją pracę – nie kopiuj mojego e-booka i nie rozpowszechniaj go w nielegalny sposób. Bez mojej zgody nie może być wykorzystywany i powielany żaden fragment e-booka.

## SPIS TREŚCI

<b>O AUTORZE</b> .....	6
<b>WSTĘP</b> .....	7
<b>OTYŁOŚĆ U DZIECI</b> .....	9
<b>POCZĄTEK. DLACZEGO MLEKO MAMY JEST NAJLEPSZE?</b> .....	9
<b>ŻYWIENIE NIEMOWLĄT I ROZSZERZENIE DIETY</b> .....	13
<b>DIETA DZIECKA</b> .....	17
BIAŁKO.....	18
TŁUSZCZE .....	20
WĘGLOWODANY .....	22
WITAMINY.....	23
SKŁADNIKI MINERALNE .....	24
WODA.....	25
<b>WARTOŚCIOWE PRODUKTY W DIECIE DZIECKA</b> .....	26
<b>CUKIER NIE KRZEPI – DLACZEGO NALEŻY GO UNIKAĆ?</b> .....	29
<b>CO ZAMIAST CUKRU I SŁODYCZY?</b> .....	33
<b>ŻYWNOŚĆ PRZETWORZONA, CZYLI JAKA?</b> .....	38
<b>JAK CZYTAĆ ETYKIETY?</b> .....	40
<b>DODATKI DO ŻYWNOŚCI</b> .....	42
„ŹRÓDŁO WAPNIA”, „Z WITAMINAMI” – JAK NIE NABRAĆ SIĘ NA HASŁA UMIESZCZONE NA PRODUKTACH DLA DZIECI?.....	49
<b>GALARETKA, BUDYŃ, KISIEL – DESERY I DANIA DLA DZIECI W ZDROWSZEJ WERSJI</b> .....	42
BUDYŃ KASZTANOWO-KOKOSOWY .....	52
KISIEL Z SIEMIENIA LNIANEGO .....	53
BUDYŃ JAGLANY .....	54
GALARETKA TRUSKAWKOWA.....	55
<b>CO DO PICIA?</b> .....	55
WODA A WODA SMAKOWA.....	57
CO KRYJE SIĘ W SOCZKU?.....	59
ŚWIEŻO WYCISKANY SOK – CZY TO FAKTYCZNIE DOBRE ROZWIĄZANIE? .....	59
<b>PROBLEMY ŻYWIENIOWE DZIECI</b> .....	63
<b>SUPLEMENTACJA</b> .....	66
<b>PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS DLA DZIECKA</b> .....	68
<b>PRZEPISY</b> .....	69
CHLEB GRYCZANY Z PASTĄ JAJECZNĄ .....	69
ŻELKI BORÓWKOWE .....	72

PIECZONE KOTLETY MIELONE Z CUKINIĄ .....	73
SAŁATKA Z KASZY JAGLANEJ .....	74
PARÓWKI I WARZYWA.....	74
PLACKI BANANOWE Z OWOCAMI .....	74
MIĘSNO-WARZYWNE OWADY Z PUREE Z BATATÓW .....	77
FRYTKI Z PIETRUSZKI.....	78
MUFFINKI JAJECZNE Z WARZYWAMI.....	79
KOKOSOWY PUDDING Z TAPIOKI Z PIECZONYM JABŁKIEM .....	74
DORSZ PIECZONY Z NATKĄ PIETRUSZKI I WARZYWAMI.....	79
NUTELLA Z DAKTYLI Z CHLEBEM GRYCZANYM .....	81
PASTA Z AWOKADO I OLIVEK Z CHLEBEM GRYCZANYM .....	83
SAŁATKA OWOCOWA Z ULUBIONYCH OWOCÓW.....	82
CUKINIA FASZEROWANA KURCZAKIEM I WARZYWAMI W SOSIE POMIDOROWYM .....	83
ZUPA KREM Z GRILLOWANYCH WARZYW .....	85
OMLET Z WARZYWAMI I PIECZARKAMI .....	88
BANANOWO-KOKOSOWE PLACUSZKI BEZ MAKI I CUKRU .....	87
LECZO Z DYNI .....	90
NALEŚNIKI Z TRUSKAWKAMI .....	89
KOMOSANKA CYNAMONOWO-CZEKOLADOWA.....	90
ZIELONY KOKTAJL JAGODOWY .....	93
ŁOSOŚ SMAŻONY Z BURAKAMI Z SOSEM VINAIGRETTE .....	92
PLACUSZKI Z CUKINII .....	95
SZASZŁYKI Z KIEŁBASĄ I Z WARZYWAMI.....	94
SZYBKIE GOFRY .....	95
PODSMAŻANY RYŻ Z KALAFIORA Z INDYKIEM I WARZYWAMI.....	96
MAKARON Z WARZYWAMI.....	99
<b>PODSUMOWANIE .....</b>	<b>100</b>