

ОГЛАВЛЕНИЕ

Список сокращений и условных обозначений	5
Введение	6
Глава 1. Естественное вскармливание.	8
Питание женщины во время беременности и кормления грудью.	8
Принципы естественного вскармливания.	23
Лактация, особенности молозива и зрелого молока	26
Вскармливание новорожденных в первые 7–10 дней жизни	47
Гипогалактия	60
Отлучение от груди матери	66
Глава 2. Искусственное и смешанное вскармливание.	70
Принципы искусственного вскармливания	70
Детские молочные смеси	71
Правила кормления и приготовления молочных смесей	83
Принципы смешанного вскармливания	85
Глава 3. Организация прикорма	89
Необходимость и сроки назначения прикорма.	89
Потребность в пищевых ингредиентах и способы расчета количества пищи	105
Примерное меню-раскладка	109
Практика питания младенцев.	113
Молочная кухня	117
Гарантийное молоко	119
Глава 4. Организация питания детей старше года.	121
Принципы питания детей от 1 года до 3 лет	122
Принципы питания детей от 3 до 7 лет	130



Принципы питания школьников	132
Питание детей-спортсменов	138
Общие принципы питания детей	143
Выводы	154
Приложение	155
1. Ингредиенты и калорийность смесей, продуктов и блюд прикорма для детей первого года жизни	155
2. Ингредиенты и калорийность пищевых продуктов для детей старше года и подростков	157
3. Пищевые источники витаминов, минералов и клетчатки	171
4. Рецепты и технология приготовления блюд прикорма	174
Рекомендуемая литература	183

