

Zdravá výživa malých dětí



[Olga Illková](#), [Lucie Nečasová](#), [Zdeňka Daňková](#)

Zdravá výživa malých dětí - Olga Illková ke stažení PDF Kniha o zdravé výživě malých dětí - od narození do nástupu do základní školy. Kniha postupuje po časových etapách, pojednává o výživě těhotné matky, kojení, vhodném stravování staršího kojence, batolete i dítěte v předškolním věku. Každá kapitola uvádí vhodný způsob výživy a obsahuje asi deset receptů, celkem je v knize asi 200 receptů. Autorky doporučují možnosti estetické úpravy jídel pro domácí oslavy, využití zdravých potravin, nabízejí i úsporné tipy pro rodinu.

