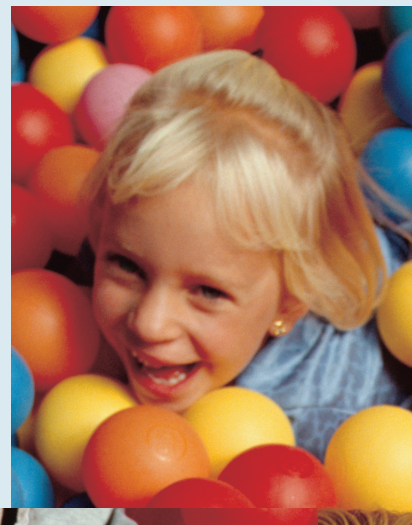


# obsah

Věnování a poděkování	4
Předmluva	5
Jak se může ADHD projevit	6
Jak se může ADD projevit	7
Souvislost mezi výživou a mozkovou funkcí	8
Vliv výživy	11
Výživné látky	12
Cukr – sacharidy – glykemický index	13
Diety pro zlepšení chování	15
Nesnášenlivost potravin	17
Tipy pro zahájení změn ve výživě	19
Jak na to	20
Přehled doporučených ingrediencí	22
2týdenní plán	24

## recepty 26

Pomazánky na chléb, lehké polévky, salátové zálivky, svačinky	26
Vegetariánská hlavní jídla a přílohy	35
Pokrmý s masem nebo rybou	62
Ovocné šťávy, dezerty, kompoty	74
Chléb, základní recept na těsto, sladké pečivo	82
Autorka	94
Rejstřík	95



# Předmluva

Z jednoho staršího německého příběhu jménem Zappelphillip o neposedných a neposlušných chlapcích se dá usuzovat, že už v 19. století se musely vyskytovat v chování dětí projevy, které dnes známe pod názvem hyperaktivita či poruchy chování – ADHD a ADD (porucha pozornosti s hyperaktivitou a porucha pozornosti). Existuje však také mnoho dalších dětí, které tuto diagnózu nemají, ale přesto svou vysokou aktivitou dohánějí své rodiče občas téměř k zoufalství. Proto stále více rodičů hledá cestu, jak by se chování jejich dětí mohlo zklidnit, aniž by musely užívat léky či podstupovat terapie.

O tom, že strava ve velké míře ovlivňuje chování dětí, už bylo napsáno hodně, ale přesto je tento fakt stále často opomíjen jak lékaři, tak psychology. Tato kniha vám pomůže objasnit nejen souvislosti mezi příjmem potravy a chováním, ale hlavně přináší velkou řadu receptů, které vám pomohou chování vašich dětí ovlivnit.

Autorka Brigitte Speck se věnuje nutričnímu poradenství se specializací na děti s poruchami chování a své zkušenosti zúročila právě v této knize.

redakce

