

jíme zdravě s dětmi

aneb jak vytvořit dětem
správné stravovací návyky

100 receptů pro děti
od 6 měsíců do 12 let pro
každý rodinný rozpočet



JÍME
ZDRAVĚ

jíme zdravě s dětmi

**aneb jak vytvořit dětem
správné stravovací návyky**

**Vydalo nakladatelství – © VERDON CAPITE, s. r. o., Praha 2022
jako svou 18. publikaci,
256 stran
Sídlo společnosti: Bělehradská 858/23, 120 00, Praha 2
www.jimezdrave.cz**

ISBN 978-80-88387-48-0

jak používat tuto kuchařku

U receptů najdete tyto důležité informace:

Všechny recepty jsou určeny pro začátečníky. **Obtížnost** tak spíše naznačuje, kolik kroků a zašpiněného nádobí můžete čekat.

Jídlo je zdravé jen ve zdravém množství – tím jsme se řídili při určování **porcí**.

Přizpůsobte si je ale tak, ať jsou pro vás akorát a po jídle se cítíte dobře.

Odhady **času** říkají, jak dlouho nám trvala příprava a tepelná úprava.

Berte je spíš jako orientační údaje.

V **TIPU** se dozvíte, jak můžete recept ozvláštnit nebo upravit.

K **hvězdičce** připisujeme nejruznější doporučení, vysvětlení kulinářských pojmů nebo zajímavosti o méně známých surovinách.

Pro větší přehlednost používáme u receptů následující symboly:

🌱 – symbol pro označování všech VEGANSKÝCH receptů

🌿 – symbol pro označování všech VEGETARIÁNSKÝCH receptů

🚫 – symbol pro označování všech BEZLEPKOVÝCH receptů

K přípravě našich pokrmů obecně nebudete potřebovat nic speciálního. Pokud si ale chcete usnadnit práci, doporučujeme vám investovat do kvalitního mixéru a digitální kuchyňské váhy pro přesnější měření.

Před začátkem vaření se vždy ujistěte, že produkty, které jste nakoupili, neobsahují stopy potravin, na které jste citliví nebo alergičtí.

tagy

Všechny recepty jsme označili těmito tagy:

- plnohodnotná bílkovina** — označení pokrmů, které jsou zdrojem plnohodnotných bílkovin důležitých pro správný růst a vývoj organismu, podporu a regeneraci svalové hmoty atd
- vápník** — označení pokrmů s železem, minerálem nezbytným pro krvetvorbu a správou funkci těla
- železo** — označení pokrmů s železem, minerálem nezbytným pro krvetvorbu a správou funkci těla
- pozor sladkost** — označení kaloricky bohatšího jídla, které se v jídelníčku dítěte objevit může, ale nemělo by být každodenní součástí
- fermentovaná potravina** — označení pokrmů s výrobky, které jsou bohatým zdrojem probiotických kultur nezbytných pro správnou funkci střev, imunitního systému a zažívání
- ryby** — označení jídel s rybami, které jsou zdrojem plnohodnotných bílkovin, nenasycených mastných kyselin (omega 3), vitamínu D a A, minerálních látek (zinku, selenu, železa, vápníku, fosforu). Jsou důležité pro správný růst a vývoj (hlavně nervové soustavy a mozku), podporují imunitu a správnou funkci štítné žlázy.
- luštěnina** — zdroj bílkovin, komplexních sacharidů, vlákniny, mikronutrientů (hořčíku, draslíku, železa, zinku, kyseliny listové, vitamínů skupiny B a P). Umí skvěle zasytit.

Milé maminky, milí tatínci,

jsme rády, že se vám do ruky dostala naše kniha *Jíme zdravě s dětmi*. Znamená to totiž, že vám strava vašeho dítěte není lhostejná a rádi byste se spolu s ním stravovali zdravě. Tato kuchařka by se měla stát vaším pomocníkem, který zodpoví většinu vašich otázek ohledně dětské výživy. Rády bychom díky ní předešly výživovým extrémům, se kterými se v dnešní době u dětské stravy setkáváme, a motivovaly vás k přemýšlení o tom, co vašim dětem naservírujete na talíř nebo připravíte na svačinu. Z našeho pohledu by se stravování dětí mělo řídit základními pravidly, od kterých by se s přibývajícím věkem nemělo upouštět. Jedná se třeba o pravidelnost stravy, vhodnou velikost porce jídla, pestrost jednotlivých potravin, dostatečný pitný režim a kladný vztah k výživě. Ruku v ruce s tím jde i pohybová aktivita, která by měla být součástí běžného dne. Dětská výživa není žádná raketová věda a tato kniha je tomu důkazem. Stačí se držet

základů a nepodléhat dezinformacím či trendům, na které můžete narazit na internetu a v médiích. Zmíněné základy vám budeme připomínat v průběhu celé knihy a víceméně opakovat u všech věkových kategorií. Chceme totiž, aby se vám dostaly pod kůži a staly se pro vás i vaše děti samozřejmostí. Jde vám z toho všeho hlava kolem už teď? Nebojte se, sestavit vyvážený a zdravý jídelníček zvládnete levou zadní. Jsme tu od toho, abychom vám s tím pomohly! Snad se pro vás stane tato kuchařka každodenním rádčem. Protože díky znalosti a dodržování základních stravovacích principů zajistíte vašemu dítěti správný vývoj a tím i zdravý a šťastný život. Přejeme příjemné (a užitečné) čtení!

Vaše

Zeni a Vendy

Slovy Jíme zdravě

Milé a milí, rodiče a malí jedlíci, znáte rčení „co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš“? Právě to inspirovalo vznik naší další kuchařky, kterou právě držíte v rukou. Je stvořena pro nejmenší, malé i skoro dospělé strážníky. Pro ty, kteří se seznamují s novými chutěmi a strukturami, pro ty, kteří potřebují spoustu energie pro učení i celodenní divočení na hřišti a pro ty, kteří už si brzy budou vařit sami. Na stránkách této kuchařky nenaleznete „jen“ recepty na zdravá, jednoduchá a dostupná jídla pro děti všech věkových skupin. Je to studnice inspirace a zdroj osvědčených informací o tom, co by nemělo v dětském jídelníčku chybět, jak můžete u svých dětí budovat zdravý vztah k jídlu, jakých chyb se při sestavování jídelníčku můžete snadno vyvarovat a mnoho dalšího.

I tentokrát jsme se při tvorbě kuchařky spojili s odborníky na slovo vzatými. Jejými (spolu)autorkami jsou Lenka Karbanová

a Vendula Večeřová. Lenka je dětská lékařka, která svou lásku k pohybu a sportu využívá i ve svém profesním životě. Vede poradnu pro děti s nadváhou a obezitou, takže o důležitosti dětské životosprávy ví své. Stejně jako Vendy, vystudovaná a zkušená nutriční terapeutka, která působí v dětské léčebně. Obě ženy do kuchařky vnesly své vědomosti, zkušenosti a elán, za což jim nesmírně děkujeme.

Celou kuchařku jsme rozdělili do kapitol podle věku, abyste se v ní snadno a rychle orientovali. Každý věk vašeho dítěte přinese jiné výzvy a možné přeshlapy. Vy se s nimi ale díky základním a jednoduchým pravidlům poperete levou zadní.

Naučit (naše) děti jíst zdravě, správně a dostatečně je podle nás jedním z největších darů, který jim můžeme na životní cestě dát. Díky tomu jim můžeme pomoci preventivně zbrojit proti zdravotním neduhům, vyhnout se poruchám příjmu potravy či obezitě a položit základy dobrého a racionálního vztahu ke stravě, který se jim bude hodit celý život.

Doufáme, že na všech 256 stránkách najdete podporu, inspiraci a informace, které vám pomůžou vařit tak, jak to bude vašim dětem svědčit a chutnat.

Z čeho se potraviny skládají

Základem výživy jsou tři hlavní makroživiny (alias sacharidy, bílkoviny a tuky), které konzumujeme ve velkém množství a které jsou nezbytné pro základní životní pochody a funkce vašeho organismu. Další nezbytnou součástí výživy jsou mikroživiny, mezi které patří vitamíny, minerály a stopové prvky. Ačkoliv je přijímáme v podstatně menším množství, jsou naprosto zásadní pro správný vývoj organismu (pevnost kostí, tkání, kvalitu vlasů, kůže i nehtů), imunitu, správnou funkci mozku a celkově všech orgánů.

SACHARIDY jsou rychlým zdrojem energie a obecně by měly tvořit 55-60 % jídelníčku. Komplexních sacharidů (složených cukrů) do jídelníčku zařazujte víc než těch jednoduchých. V zažívacím traktu se rozkládají déle, a proto z nich tělo čerpá energii delší dobu a pomaleji. Komplexních sacharidů je spousta třeba v pohance, rýži a dalších obilovinách, luštěninách i mase.

Jednoduché sacharidy se nachází v ovoci, medu, všech typech cukrů (třtinový, bílý rafinovaný) a ve všech technologicky zpracovaných sladkostech. Rychle se vstřebávají v trávicím traktu a tím zvedají hladinu glykémie (krevního cukru). Pokud je tato hladina příliš vysoká, tělo automaticky přebytek cukru uloží v zásobní formě (jako tuky).

SLADIDLA existují přírodní (čekankový sirup, med, stévie, datlový a rýžový sirup) a umělá (aspartam, sukralóza, maltodextrin, maltitol, flav drops).

Umělá sladidla pro děti rozhodně nedoporučujeme. Ani ta přírodní nejsou ideální. Stejně jako umělá totiž obsahují energii, kterou do stravy (často zcela zbytečně) přidáváme. Pro představu: Neochucený bílý jogurt má na 100 g 3,5 g sacharidů, ochucený má 12 g sacharidů (některé i víc). Ideální tedy je, když si bílý jogurt smícháte s ovocem a případně dochuťíte kapkou čekankového sirupu.

BÍLKOVINY jsou základní stavební jednotkou celého těla a měly by tvořit 10-15 % celkového jídelníčku. Pro správný vývoj vašeho dítěte je nutné, aby přijímalo

plnohodnotné bílkoviny, které se vyskytují v mase, vejci a mléčných výrobcích. Pravidelně zařazujte i rostlinné bílkoviny (luštěniny, ořechy...). Množství bílkovin, které by dítě mělo přijmout, se mění v závislosti na věku, hmotnosti a rychlosti růstu.

TUKY by měly tvořit 30-35 % celkového příjmu. Jsou významným zdrojem energie a hrají důležitou roli při vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích a při tvorbě hormonů. V jídelníčku vašeho dítěte by měly převážovat tuky rostlinného původu (ořechy, semena, luštěniny...) nad těmi živočišnými. Mají totiž výhodnější složení a blahodárný vliv na srdce a cévy.

Do jídelníčku zařazujte víc omega 3 (tučné ryby (losos, tuňák, makrela...), drcená chia a lněná semínka, ev. oleje z těchto potravin, slunečnicová semínka...) a omega 6 tuků (řepkový olej (má správný poměr omega 3 a 6). Vyhněte se těm nasyceným (sádlo, máslo, kokosový olej, palmový olej) a trans tukům (polevy, sladkosti, smažené potraviny).

VITAMINY jsou rozpustné ve vodě (vitamíny B a C) nebo v tucích (vitamíny A, D, E, K). Ty rozpustné v tucích se do těla

vstřebávají jen tehdy, když při nich zkonzumujete nějaký tuk (např. rostlinný olej, sýr, ořechy atd.). Velká část české populace trpí nedostatkem vitamínu D, který je důležitý pro správný vývoj kostí, imunitu a vstřebávání vápníku. Od března do října vzniká v těle, když jste na sluníčku. Během zimy se ale netvoří, a tak ho doplňte stravou (tučné ryby, rybí tuk, mléčné výrobky) nebo jako suplementy.

MIKRONUTRIENTY A STOPOVÉ PRVKY jsou nutné pro správné fungování organismu. Pestrou stravou jich většinou přijmete dostatek. Nezapomínejte hlavně na vápník, který je v mléčných výrobcích, a železo v hovězím mase a vnitřnostech (to z rostlinných zdrojů se hůře vstřebává).

**Proč s námi Vendy a Lenka
kuchařku vytvořily?**

**Protože vám chtějí usnadnit
orientaci ve světě (dětské)
výživy a zároveň vás ujistit, že
vařit pro děti může být zábava
s chutným a výživným výsledkem.
Vendy a Leňa pro vás sepsaly
základní a jednoduchá pravidla,
která vám se vším pomohou.**

O Lence Karbanové

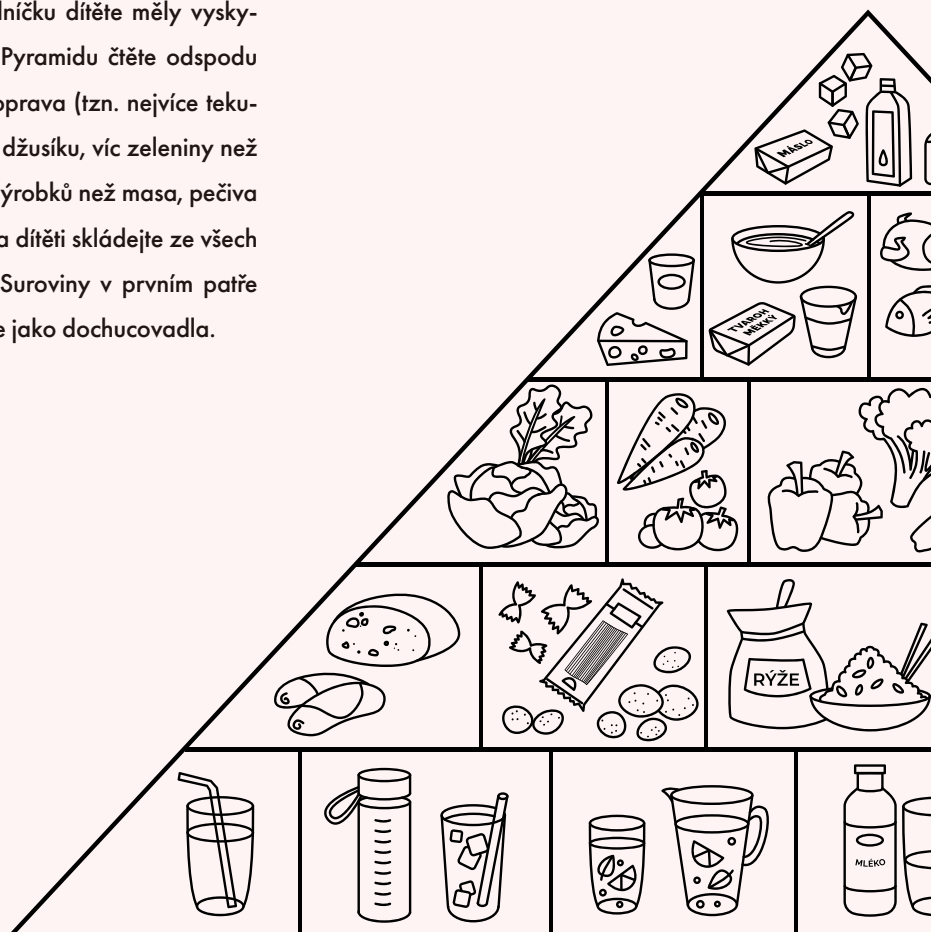
„Chtěla bych rodičům i dětem ukázat, že výživa není složitá a že stojí za to osvojit si její základní pravidla.“ Naše Leni, dětská lékařka v kolínské nemocnici a milovnice jídla a sportu, věří v sílu prevence a informací. Právě proto vám chce prostřednictvím této kuchařky a své praxe ukázat, že uvařit zdravé a výživné jídlo není věda. Svoji práci zbožňuje a nejvíce ji motivuje to, že může pomáhat vám a vašim ratolestem. Cílem Lenky je to, abyste vašim dětem pomáhali budovat zdravý vztah k pestrému jídelníčku, který je pro život a vývoj velmi důležitý.

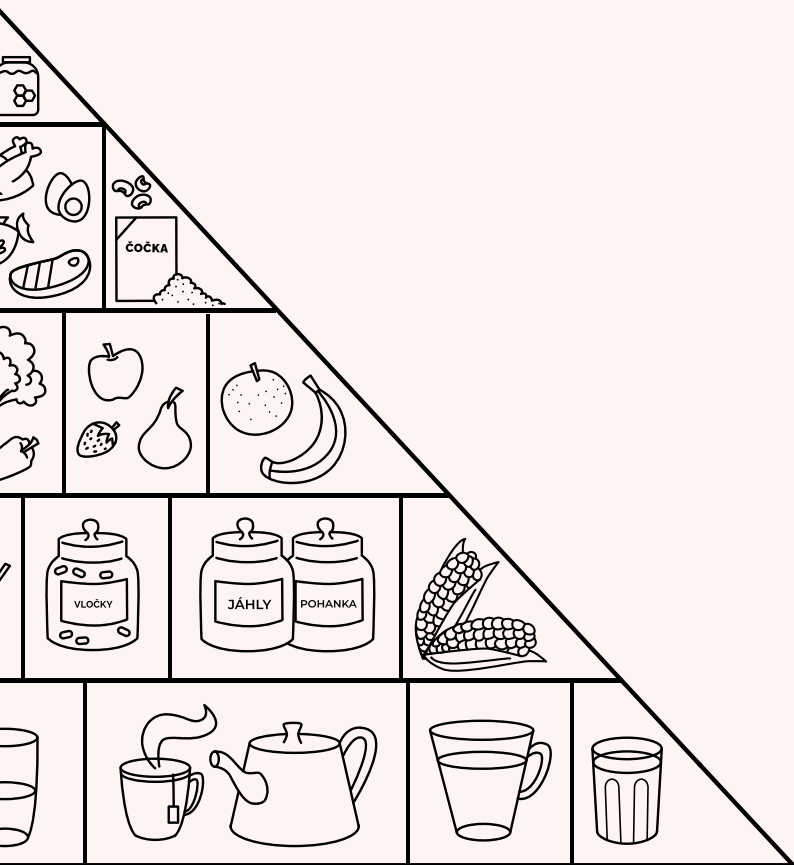
O Vendule Večeřové

Naše Vendy, nutriční terapeutka, sportovní nadšenec, milovnice ovesných kaší a zvířat, si už v dospívání uvědomovala důležitost výživy. I proto svůj kariérní život zasvětila jejímu vlivu na organismus od narození po stáří. Své znalosti a zkušenosti chce předávat dál v co nejjednodušší a nejpřínosnější podobě. I proto se s vervou vrhla do práce na této kuchařce. Vendy každodenní motivací jsou především její klienti, kteří na vlastní těla zjišťují, že zdravá strava umí dělat divy a navíc chutná skvěle.

Výživová pyramida pro děti

Výživová pyramida je obrázkově zobrazená denní potřeba potravin. Klade důraz na pestrost a volbu vhodných potravin v doporučeném množství. 1 porce odpovídá 1 kostičce pyramidy. Jednotlivá patra pyramidy usnadňují orientaci ve skupinách potravin, které by se v jídelníčku dítěte měly vyskytovat každý den. Pyramidu čtete odspodu nahoru a zleva doprava (tzn. nejvíce tekutin – víc vody než džusíku, víc zeleniny než ovoce, mléčných výrobků než masa, pečiva než kukuřice). Suroviny v prvním patře ale vnímejte pouze jako dochucovadla.





1. PATRO – TEKUTINY

Tekutiny, které byste měli v rámci pitného režimu preferovat (vodu, slabý neslazený ovocný či bylinkový čaj, speciálně pro děti i jednu porci mléka). Každá kostička značí cca 200 ml nápoje (tzn. v průběhu dne byste měli vypít cca 1,4 litru). U starších, sportujících dětí či v horkém počasí se potřeba tekutin zvyšuje (1 kostička cca 300 ml = cca 2 l/den).

2. PATRO – OBILOVINY

Komplexní obiloviny, které jsou skvělou součástí každého jídla, především ve 3 hlavních jídlech (snídani, obědu, večeři). Preferujte celozrnné pečivo (u dětí mladších 4 let bílé pečivo s občasným zařazením celozrnného). Pozor si dejte na tmavé pečivo, které je jen dobarvené karamellem. V patře najdete i těstoviny, brambory, rýži, pohanku, kukuřici, ovesné vločky, quinou, bulgur a další.

3. PATRO – ZELENINA A OVOCE

Zelenina a ovoce, které by měly být součástí každého jídla. U zeleniny platí, že čím víc jí vy a vaše dítě sníte, tím lépe. U ovoce se držte 2 kusů za den. Pozor si dejte na smoothie a freshe, v nichž bývá spousta ovoce, a na sušené ovoce, kterému chybí voda a je v něm daleko víc cukrů.

4. PATRO – BÍLKOVINY

Bílkoviny, které jsou důležitým zdrojem plnohodnotných bílkovin a vápníku. Vybírejte z ne-ochucených a polotučných výrobků. Nezapomínejte ani na ty fermentované. Jedna kostička v patře patří masu. Vybírejte libové kusy, střidejte druhy a nezapomínejte na ryby. Maso nemusí být v jídelníčku každý den (stačí cca 5x týdně). Skvělou náhradou jsou luštěniny nebo vejce.

5. PATRO – TUKY, OLEJE A DOCHUCOVADLA

Tuky, oleje a dochucovadla, které jsou z hlediska výživy nesmírně důležité. Patří sem i med, cukr, sůl, máslo, margaríny, koření, jiná sladidla... Na vrcholu pyramidy jsou proto, že jsou často součástí jiných pater. Do jídla je proto přidávejte pouze opatrně.

6. HRÍŠNÁ KOSTIČKA

Všechny mlsky a sladkosti (sušenky, bonbony, sladké pití, brambůrky, tyčinky, hranolky, řízky atd), které se v jídelníčku můžou občas vyskytnout. Mimo pyramidu stojí proto, že by rozhodně neměly být součástí každodenního jídelníčku. Zařaďte je spíše výjimečně!

Jak velké porce servírovat?

V této kuchařce zjistíte, kolik gramů dané suroviny by vaše dítě mělo v určitém věku sníst. Pokud s sebou ale nechcete nosit váhu, máme pro vás jednoduché pravidlo, které vám ulehčí život i servírování stravy. Pomůcka vychází z velikosti dlaně (pěsti, prstu...), která se věkem mění stejně jako jeho nároky na množství stravy.

Dlaň ruky bez prstů



- plátek masa
- plátek tučné ryby (losos, makrela, sardinka...)

Dlaň ruky včetně prstů



- plátek bílé ryby
- plátek celozrnného chleba

Sevřená pěst



- brambory
- rýže
- těstoviny
- luštěniny
- ovoce (borůvky, obecně bobuloviny do menší mističky)

Plné hrsti



- salátová zelenina + jakákoli jiná zelenina

Dva palce



- sýr

Špička ukazováčku



- olej
- máslo

Hrstka



- ořechy
- semena

Dva prsty



zákusky

Ukazováček



- čokoláda





6–9 měsíců

Příkrmy, vítejte!

Mezi 4. a 6. měsícem vašeho děťátka začíná vzrušující a zábavná jízda s názvem „Zavádění příkrmů“. Aby byla co nejuspěšnější a bezproblémová, je velice důležité správně ji načasovat. Kdybyste na příkrmy spěchali a zaváděli je dříve, mohli byste vaše miminko vystavit riziku přetížení ledvin a rozvoje potravinových alergií. Později byste zase riskovali rozvoje alergií, nedostatečné pokrytí potřeb dítěte (energie, bílkoviny, železo a zinek) nebo následné odmítání stravy.

Jak poznáte, jestli je už správný čas podat první lžičku s příkrmem?

– Pokud je vaše miminko plně kojené a prospívá (roste do délky i do hmotnosti), nemusíte dávat příkrmy až do konce 6. měsíce. Nejrůznější studie prokazují, že výlučné kojení do 6. měsíce vede k nižšímu výskytu střevních a dýchacích onemocnění. Jakmile je ale vaše miminko hladové po 8–10 kojeních během dne nebo přesáhne hmotnost 6 kg, je čas o příkrmech uvažovat. Samotné mateřské mléko už totiž nepokryje energetické nároky rostoucího miminka.

Náš tip: Období od ukončeného 4. měsíce do přibližně 6. měsíce se nazývá

„imunologické okno“, kdy je podle odborníků ideální děťátko seznamovat s vhodnými potravinami. Proto vám doporučujeme podávat malé dávky příkrmů na lžičce. Díky ochutnávání si vaše děťátko začne zvykat na jiné chutě než mateřské mléko a minou ho pozdější možné alergie. V 5. měsíci můžete děťátku dopřát i trošku lepku (např. obilnou kaši na lžičce) nebo laktózy (jogurt, kefír atd.). Jedna lžička na ochutnání stačí.

– **Pokud kojit nemůžete nebo máte mléka málo** a vašemu miminku nestačí (nepřibírá na váze), s příkrmy začněte s ukončeným 4. měsícem věku.

Než začnete miminku servírovat příkrmy, ujistěte se, že:

1. při (polo)sedu udrží hlavičku ve vzpřímené poloze
2. koordinuje osu ruka–oko–ústa a je schopné najít, uchopit a vložit jídlo do úst
3. umí polykat a tolerovat tuhou stravu.

Jak zavádět příkrmy

Příkrmy zavádějte postupně v období, kdy miminko kojíte nebo mu dáváte umělé mléko. Od začátku dítěti vytvářejte pravidelný režim a do jídla ho nenuťte. Miminko potřebuje až 11 kontaktů s novou potravinou, aby ji začalo tolerovat.

Domácí příkrmy nesolte ani nepřislaďte. Mixujte je do podoby pyré. Miminko krmete v polosedu. Jakmile sedí, prostřete mu u stolu. V židlička a s rodinou okolo mu bude chutnat nejvíc.

Začněte se zeleninovými příkrmy, a to nejprve jednodruhovými. Nové potraviny zařazujte po 2–3 dnech (příklad: v pondělí naservírujete mrkev, ve čtvrtek brambory a v sobotu květák). Díky prodlevám lépe rozpoznáte případné alergie. Během 1. měsíce postupně zařazujte i kombinace různých druhů zeleniny. Poté přichází na řadu příkrmy z libového masa a ryb. Porci masa doporučujeme zařazovat 6× týdně a žloutek 1× týdně. Během 2–3 týdnů by měly příkrmy nahradit 1 dávku mléka.

Krok za krokem, lžička za lžičkou

Kolem 6. až 8. měsíce můžete začít zavádět i ovocná pyré a obilné kaše. Při zavádění nových druhů ovoce děťátku dopřejte tři až čtyřdenní rozestupy. Pyré nikdy nedoslazujte. Můžete ho případně smíchat s neslazeným bílým jogurtem. Obilné kaše doporučujeme servírovat spíše na snídani nebo večeře, protože hodně zasytí. Kaše obsahující lepek zařazujte až od ukončeného 6. měsíce.

CO MÁ MIMINKO PÍT? Pokud vaše miminko do 6. měsíce věku prospívá na umělém nebo mateřském mléce, veškerá potřeba tekutin je pokryta právě z něj. V případě, že má horečku nebo je venku příliš teplo, se nebojte děťátku nabízet i slabý kojenecký čaj nebo kojeneckou vodu. Jakmile začnete zavádět příkrmy, můžete děťátku nabídnout i jiné tekutiny (kojeneckou vodu nebo slabý kojenecký čaj). Stačí malé množství, kolem 10. měsíce by to mělo být cca 100–200 ml.

JÍDELNÍČEK 1. MĚSÍC SE ZAVÁDĚNÍM PŘÍKRMŮ

- snídane: MM* / umělá kojenecká výživa
- svačina: MM / umělá kojenecká výživa
- oběd: masozeleninový přírtek včetně příloh (obiloviny, rýže, žloutek)
POZOR: lepek až od ukončeného 6. měsíce
- svačina: MM / umělá kojenecká výživa
- večeře: MM / umělá kojenecká výživa

TIP – Přílohu vyberte dle věku děťátka. Lepkové potraviny zavádějte až od ukončeného 6. měsíce.

JÍDELNÍČEK 2. MĚSÍC SE ZAVÁDĚNÍM PŘÍKRMŮ

- snídane: MM / umělá kojenecká výživa
- svačina: ovocné pyré (eventuálně s jogurtem)
- oběd: masozeleninový přírtek včetně příloh (obiloviny, rýže, vhodný je i žloutek)
- svačina: MM / umělá kojenecká výživa
- večeře: obilná kaše – pozor na lepek, ten až od ukončeného 6. měsíce
- eventuálně 2. večeře: MM / umělá kojenecká výživa

JÍDELNÍČEK 3. MĚSÍC SE ZAVÁDĚNÍM PŘÍKRMŮ

- snídane: obilná kaše s broskvovým, hruškovým nebo jablečným pyré
- svačina: ovocné pyré s jogurtem / MM / umělá kojenecká výživa
- oběd: masozeleninový přírtek včetně příloh (obiloviny, rýže, i žloutek)

- **svačina:** MM / umělá kojenecká výživa / ovocné pyré
- **večeře:** obilná kaše – pozor na lepek, ten až od ukončeného 6. měsíce
- **eventuálně 2. večeře:** MM / umělá kojenecká výživa

Ke konci 3. měsíce od začátku zavádění příkrmů se snažte servírovat 3 hlavní jídla denně a k tomu 2 svačiny (mléko nebo ovocné pyré, klidně s jogurtem). Pokud má vaše děťátko před spaním hlad, dopřejte mu druhou večeři (nejlépe mateřské či umělé mléko).

* MM = mateřské mléko

Stravování dítěte

Vaše miminko spotřebuje až 40 % energie z mléka a příkrmů na růst.

Pokud prospívá na váze a roste do délky, víte, že přijímá dostatek energie.

Příkrmy vařte v kojenecké vodě. Důkladně je rozmixujte do podoby pyré. Pokud se vám zdají příliš husté, naředte je kojeneckou vodou. **Nesolte ani nepřislaďte.** Klidně do nich přidejte kapku řepkového oleje.

Miminku servírujte jen **čerstvé jídlo**. Snažte se vyhnout ohřívání dopředu připravených příkrmů. Pokud jich uděláte víc, zamrazte je do skleniček (ideálně s popiskem a datem).

K ovocnému pyré a obilné kaši (uvařené ve vodě) můžete přidat bílý neochucený jogurt (například krupička rozmixovaná s 1 lžící jogurtu).

Příkrmy servírujte v mističce. Vaše miminko ví nejlépe samo, jestli má hlad. Pokud ano, bude se například natahovat po lžičce, slinit nebo předvádět žvýkavé pohyby čelistmi. Věřte mu a do jídla ho zbytečně nenuťte. Jídlo nabízejte a spíše se postupně učte odhadovat ideální dávku příkrmu. To, že

miminku jídlo nestačí, poznáte poměrně intuitivně. Zbystřete, pokud si strká prsty nebo věci do pusy, ukazuje na lžičku, zvýšeně pláče, opakovaně se budí a vyžaduje mléko nebo nepřibírá na váze.

Jaké potraviny jsou vhodné?

- zelenina: brambory, batáty, mrkev, brokolice, cuketa, chřest, dýně, kukuřice, hrášek, špenát, lilek, zelené fazolky, pórek, květák, petržel, celer a růžičková kapusta
- ovoce: jablka, hrušky, meruňky, broskve, banán, švestky a třešně – vždy vypeckovat a tepelně upravit
- obiloviny: bezlepkové (rýže a rýžové těstoviny, pohanka, jáhly, quinoa) a od ukončeného 6. měsíce lepkové (pšenice, krupice, ovesné vločky, bulgur, kuskus, ječmen, žito)
- libové maso: mladé hovězí, kuřecí, krůtí, telecí, libové vepřové, králík a jehněčí (zpočátku 1 polévkovou lžící masa, po měsíci 2 lžíce nebo 1 vařený žloutek)
- ryby: sladkovodní (candát, kapr...)
- tuky: panenský olivový olej (zamíchat 1 lžičku do hotového pokrmu), řepkový olej a dýňový olej
- luštěniny: v malém množství můžete zkusit zařadit od 9. měsíce (pouze červenou čočku). Pokud vaše miminko trápí nadýmání, nechte si luštěniny na později.

Co vynechat?

Bílek, tvaroh, čerstvé kravské mléko (od 10. měsíce používejte při přípravě pokrmů, samostatně až od 12. měsíce), med, sirupy, marmelády, kompoty (obecně doslazování), sůl a koření, tučné maso a ryby, uzeniny (párky, šunky, salámy...) a paštiky, zrající a tavené sýry, syrové potraviny (zelenina, ovoce...), mleté maso, nevypeckované ovoce a semena a ořechy.

10 nejčastějších chyb a jak se jim vyhnout

1. **Tepelně neupravený příkrm:** Jídlo miminku vždy tepelně upravte.
2. **Nevhodná konzistence:** Miminku servírujte pyrė.
3. **Źadn pauza mezi potravinami:** Mezi novými potravinami dejte dftku pár dní pauzu, ať si zvykne a vy můžete pozorovat, jak na potravinu reaguje.
4. **Ŗpatn poloha a nepřipravenost:** Miminko krmte v polosedu / sedu a ve chvíli, kdy uŹ dokáže udržet vzpřimenou hlavičku.
5. **Nátlak:** Miminko do nových potravin nenuťte. VŹdy respektujte, když je nebude chtít, a dejte mu čas, aby si zvyklo.
6. **Doslazovn a dosolovn:** Dftku sta jednoduch chut. Neuťte je na sl, hodně kořeni ani cukr.
7. **Podávání sušenek a křupinek:** Pochutiny, kter dftko zabaví, ale nedějí mu Źiviny, nejsou potřeba.
8. **Podávání nevhodných potravin:** Vyvarujte se potravinám, kter najdete v seznamu vŹe.
9. **Netrpělivost:** Miminko potřebuje aŹ 11 kontaktů s novou potravinou, neŹ si na n zvykne.
10. **Nedostaten množství tekutin:** U pln kojeného dítěte do 6. měsíce nemusíte tekutiny navíc bŹn řeŹit. Pokud ale u miminka nastanou stavy spojen s vŹŹm výdejem tekutin (poceni, horečka, prjmy nebo zvraceni), podvejte mu kojeneckou vodu nebo slab kojeneck aj.

Graf pro zavádění příkrmů

4./6. ukončený měsíc

**jednodruhé
zeleninové příkrmy**

cca 2 týdny



**kombinace více
druhů zeleniny**



**Pyré z již vyzkoušených
druhů zeleniny**

**Výběr zeleniny je na mamince.
Může vybírat z vhodných druhů
(viz předchozí strana)**

**jednodruhé
ovocné příkrmy**

cca 2 týdny



**kombinace
vyzkoušeného ovoce**



**Pyré z již vyzkoušených
druhů ovoce**

bezlepkové kaše