

Prvé lyžičky?
Sme v tom
s Vami!



Začíname
s príkrmami
Ľahko v 6 krokoch



✓ ZELENINA
VARENÁ
V PARE

Pripravené s nutričnou terapeutkou Mgr. Jitkou Tomešovou a MUDr. Silviou Bartekovou

Milá mamička, milý otecko,

od chvíle, kedy sa Vaše bábätko narodilo, ste spolu prežili už toľko nového! Teraz Vás čaká ďalší krok – ochutnať prvé lyžičky jedla.

V Hami veríme, že na všetkom, čo Vaše dieťaťko ochutná a prežije v prvých rokoch života, ozaj záleží. Preto sme v tom s Vami. Príprave príkrmov pre Vašich drobčeka venujeme tú najväčšiu pozornosť, rovnako ako Vy. Na pestrosti si dávame záležať. Platí totiž, že čím viac rozličných druhov jedla dieťaťko ochutná, tým väčšia je pravdepodobnosť, že si ich obľúbi aj v budúcnosti.

Nezabudnite, že každé bábätko je iné, má svoje tempo, preto ho nesúrite. Spočiatku ide hlavne o ochutnávanie. Aby sme Vám to uľahčili, pripravili sme pre Vás tohto sprievodcu. Obsahuje návod kedy a ako začínať s jednotlivými druhmi príkrmov, jednoduché recepty i vzorové jedálničky.

Želáme Vám veľa radosti z objavovania pestrých chutí spolu s Vaším dieťaťkom!



Pripravené v spolupráci s nutričnou terapeutkou, Mgr. Jitkou Tomešovou, DiS.

PRÍHOVOR

Prečo je výživa detí tak dôležitá?

Ako lekárka pre deti a dorast s 20-ročnými skúsenosťami vidím potrebu podporovať zdravý vývoj detí s dôrazom na správnu výživu už od útleho veku. Obdobie, kedy Vaše dieťaťko začína objavovať svet pevných jedál, je kritické pre jeho budúce stravovacie návyky, imunitný systém a celkovú zrelosť a rast organizmu.

Táto brožúrka je navrhnutá tak, aby Vám pomohla prejsť touto dôležitou fázou v živote Vášho dieťaťka. S praktickými radami a jednoduchými receptami Vás

budeme sprevádzať stravovaním dieťaťa postupne podľa jednotlivých druhov základných potravín. Dôraz kladieme aj na výber vhodných a kvalitných potravín, keďže to má obrovský vplyv na zdravie Vášho potomka do budúcnosti.

Vážim si príležitosť podeliť sa s Vami o odborné skúsenosti a praktické postupy zhrnuté v tejto brožúrke. Brožúrka Vám pomôže zorientovať sa v množstve dostupných informácií a prehľadne sprostredkúva najnovšie informácie v súlade s odbornými usmerneniami na Slovensku. Verím, že táto príručka bude pre Vás užitočným spoločníkom na ceste k zdravému stravovaciemu začiatku Vášho bábäťka. Prajem Vám veľa radosti pri spoločnom objavovaní nových jedál s Vaším dieťaťkom.

Odborný garant publikácie
MUDr. Silvia Barteková,
všeobecný lekár pre deti a dorast



NA CESTE K PRVEJ LYŽIČKE	5
Prečo sú prvé príkrmy také dôležité?	6
Kedy začať s prvými príkrmami?	7
Potravinové alergie	7
Ako zistíte, či je vaše dieťaťko pripravené začať s príkrmami?	8
Ako sa pripraviť na prvú lyžičku?	9
Ako na prvé príkrmy	10
Ako pripraviť detské príkrmy	11
Kolko príkrmu mám dávať a kedy?	12
Aká je teda správna veľkosť porcie	12
Ktorým deňným jedlom začať a ktorým pokračovať	13
Učíme sa jesť	14
Ako naučiť dieťa správne jesť lyžičkou	14
Tipy na prvé pokusy s lyžičkou	14
Pripravení začať?	15

1. KROK:

ZELENINA	19
Prečo je zelenina taká dôležitá?	20
Ako si obľúbiť zeleninu	20
Najprv jednoduché chute	20
Ako na to?	21
Myslite na rozmanitosť	21
Užitočné rady	22
Recepty	24

2. KROK:

MÄSO A RYBY	27
Prečo je mäso, vrátane rýb, dôležitou zložkou výživy dieťaťa	28
Na čo sa zamerať?	29
Užitočné rady	30
Recepty	31

3. KROK:

OVOCIE	37
Prečo je ovocie dôležité?	38
Ako začať	38
Užitočné rady	39
Recepty	41



4. KROK:

OBILNINY	45
Prečo sú obilniny dôležité?	46
Kedy podávať obilniny?	46
Ktorou kašou začať?	46
Ako teda začať s kašami	47
Ako sa kaše pripravujú?	48
Ktoré ďalšie obilniny môžete vyskúšať	48
S lepkom čo najskôr	49
Recepty	50

5. KROK:

MLIEKO A MLIEČNE VÝROBKY	55
Mlieko je aj naďalej dôležitou súčasťou jedálnička	56
Kravske mlieko – áno, alebo nie?	58
S čím ešte naozaj počkať	59
Recepty	60

6. KROK:

Správne stravovacie návyky	63
Raňajky, obed, večera a desiata či olovrant	64
Užitočné rady	65
Nezabúdajte na pitný režim	65
Spolu pri jednom stole plnom vyváženej stravy	66
Čo dieťaťu určite nedávať	67

JEDÁLNIČKY, KTORÉ VÁS MOŽNO INŠPIRUJÚ	69
Orientačná veľkosť porcie	70
Denný jedálniček pre deti	71

KVALITA HAMI VÝROBKOV	75
------------------------------	-----------

ČASTO Kladené otázky	79
-----------------------------	-----------



NA CESTE K PRVEJ LYŽIČKE

Už sa tešíte, keď Vaše bábätko ochutná svoju prvú lyžičku jedla? Sme v tom s vami a poradíme Vám, kedy a ako začať!

PREČO SÚ PRVÉ PRÍKRMY TAKÉ DÔLEŽITÉ?

ZDRAVÝ ZAČIATOK

Pre Vaše dieťaťko sú prvé príkrmy začiatkom dobrodružnej cesty od mlieka k pevnej strave a postupne aj k rodinnému stolovaniu. Zdá sa Vám to neuveriteľné? Už po pár mesiacoch sa to pre Vás stane samozrejmosťou. **Ak svojmu bábätku pomôžete obľúbiť si zdravé jedlo už od začiatku, dáte mu to najcennejšie – základy pre jeho zdravý rast a vývoj nielen v detstve, ale aj po celý jeho život.**

PESTRÉ CHUTE

Pokiaľ Vám pediater neodporučí inak, Vaše bábätko je na nové chute pripravené **najneskôr od ukončeného 6. mesiaca (nie skôr ako ukončený 17. týždeň a nie neskôr ako ukončený 26. týždeň)**. Jeho bruško ich v tomto období veľmi dobre prijíma, a preto je na prvé príkrmy tá správna chvíľa. Materské mlieko alebo mlieko z fľaštičky však ešte nejaký čas zostane najdôležitejšou súčasťou jeho výživy. Zeleninové, mäsovo-zeleninové, obilninové a ovocné príkrmy sú určené nielen na spestrenie mliečnej výživy, ale predovšetkým na to, aby sa dieťaťko zoznámilo s novými chuťami a zvyklo si na ne. **Čím viac rôznych druhov zeleniny, mäsa alebo ovocia ochutná, tým väčšia je pravdepodobnosť, že si ich obľúbi aj v budúcnosti.**

NOVÉ KONZISTENCIE

Vaše bábätko zatiaľ poznalo iba chuť a konzistenciu mlieka. Príkrmy budú pre neho veľkou novinkou. Možno na Vás pri prvom kŕmení prekvapene vytreští oči. Čo je to? Čo mi to dávajú? Čo s tým mám robiť? Nenechajte sa vyviesť z miery a buďte svojmu bábätku oporou. Správne prijímanie stravy je dôležitou súčasťou jeho vývoja a učenia sa. Postupne si osvojí nielen prehĺtanie, ale aj kŕmenie lyžičkou a nakoniec sa naučí aj samostatne jesť. **Uvidíte, že z kŕmenia sa čoskoro stane radosť nielen pre Vaše bábätko, ale aj pre Vás.**

KAŽDÉ BÁBÄTKO JE INÉ

Vieme, že v dnešnej dobe nájdete o príkrmoch množstvo rôznych informácií a niekedy môže byť náročné vyznať sa v nich. **Pritom každé bábätko je jedinečné, a tak ako aj dospelí majú rôzne chute, aj Vaše bábätko bude mať svoj vlastný prístup k objavovaniu sveta jedla.** Niektoré bábätká si potrebujú jedlo najskôr ohmatať ručičkami, iné potrebujú nové jedlo najskôr niekoľkokrát ochutnať, kým si ho obľúbia. Niektoré bábätko miluje všetko najemno rozmixované, iné má jedlo radšej napríklad roztlčené vidličkou na malé kúsky.

Vy svoje bábätko poznáte najlepšie. Verte preto svojej intuícii a všimajte si signály, ktoré vysiela. Neznepokojujte sa, keď sa Vám nebude hneď na prvýkrát dariť a bábätko bude mať menšiu chuť do jedla, alebo jedlo



VIETE, ŽE...

... Vaše dieťaťko pri jadle posiluje tytéž svaly, ktoré bude pozdĺž potrebovať k mluveniu?



POTRAVINOVÉ ALERGIE

úplne odmietne. Možno potrebuje viac času, kým pochopí, čo od neho chcete. A možno mu začali rásť zúbky a na jedlo ani len nepomyslí. Nenúťte ho, ale jedlo mu stále ponúkajte. V prípade, že Vášmu bábätku nezachutí nové jedlo, ktoré chcete vyskúšať, majte doma vždy v zásobe príkrm, ktorý už pozná a chutí mu. Napríklad jeho obľúbený druh príkrmu v pohári alebo kašu pre dojčatá či batofatá, ktorou ľahko nahradíte akékoľvek jedlo počas dňa.

Každý starostlivý rodič je ten najlepši. Vy to zvládnete!

KEDY ZAČAŤ S PRVÝMI PRÍKRMIAMI?



Najnovšie vedecké výskumy preukázali, že v období medzi 17. - 26. týždňom života dokáže organizmus dieťaťa lepšie tolerovať alergény v potrave, a tak si vytvoriť lepšiu imunitu a odolnosť. Je to jedinečné obdobie v našom živote, ktorému sa vraví okno imunologickej tolerancie.

Preferuje sa výlučné dojčenie detí do 6. mesiaca veku, avšak tam, kde sa to plne nedarí, alergológovia odporúčajú začiatky s príkrmiami zbytočne neodďaľovať a začať dieťaťku ponúkať prvé lyžičky príkrmov počas 5. - 6. mesiaca veku, samozrejme za stáleho pokračovania dojčenia alebo podávania dojčenského mlieka. Spočiatku batola zje skutočne iba zopár lyžičiek a mlieko je preň stále najdôležitejším zdrojom živín, energie i tekutín a pomáha tiež posilňovať jeho imunitu. Či už nadišiel čas na prvé príkrmy, Vám najlepšie poradí Váš pediater. Neváhajte sa preto na neho obrátiť.

Niektorí rodičia odďaľujú zavádzanie niektorých príkrmov (napr. rýb či vaječného bielka) z obavy, aby na ne dieťaťko nezískalo alergiu. Neexistujú však žiadne dôkazy, že odďaľovanie konzumácie akýchkoľvek potravín, vrátane tých s alergénmi, znižuje výskyt alergických ochorení. Naopak, lekári postupné zavádzanie všetkých druhov vhodných potravín už od prvých príkrmov odporúčajú, ideálne v kombinácii s dojčením, ktoré bábätku poskytne potrebné ochranné látky. Zbytočné odďaľovanie alebo úplné vynechávanie potenciálnych alergénov môže naopak viesť k rozvoju alergie, rovnako ako príliš skoré zavádzanie príkrmov.



AKO ZISTÍTE, ČI JE VAŠE DIEŤATKO PRIPRAVENÉ ZAČAŤ S PRÍKRMMAMI?

Vaše dieťaťko síce ešte nevie hovoriť, ale v jeho správaní môžete sledovať signály, ktorými Vám naznačuje, že už je na svoju prvú lyžičku pripravené. Ako ich spoznáte? Všímajte si najmä, keď...



... chce viac dojčiť ako zvyčajne alebo si pýta viac mlieka z fľašky,



... si cmúľa ručičku alebo si častejšie strká hračky do úst,



... sa často budí, hoci predtým už spávalo celú noc,



... intenzívne mľaská alebo robí hryzavé pohyby a je také hladné, že už mu mliečko nestačí,



... sleduje Vás so záujmom pri jedle, načahuje sa po Vašom tanieri, dáva si jedlo do úst a skúša, čo všetko s ním môže robiť,



... ak sedí s oporou a dokáže dobre kontrolovať pohyby hlavičky, vie dobre koordinovať rúčku, ktorú si dáva k ústam a má okolo 6 kg.



✓
VIETE, ŽE...

... všetok riad, ktorý budete používať na prípravu, uchovávanie a podávanie detských príkrmov, by mal byť vyčlenený iba pre dieťa? Uprednostňujte pomôcky vyrobené z materiálov, ktoré je možné pravidelne sterilizovať vo vriacej vode.

Dosku na krájanie používajte radšej z umývateľného potravinárskeho plastu. Ideálne používajte aj špeciálne čistiace prostriedky určené na umývanie detského riadu. A nikdy nekrájajte surové mäso na rovnakej doske ako uvarené suroviny.

AKO SA PRIPRAVIŤ NA PRVÚ LYŽIČKU?

Na chvíľu, keď Vaše dieťaťko prvýkrát ochutná svoju prvú lyžičku s jedlom, je vhodné sa včas dobre pripraviť. Majte preto doma všetko potrebné:

- **Farebné plastové detské lyžičky a misky.** Nebojte sa atraktívnych obrázkov a farieb. Vaše bábätko ich bude milovať! Vyberajte vždy len tie, ktoré majú certifikát bezpečnosti pre deti od narodenia. Lyžičky by mali byť ploché a dostatočne široké. Keď ich prinesiete domov, dôkladne ich umyte vhodným prostriedkom na umývanie riadu, prípadne ich vyvarte, pokiaľ to výrobca odporúča, a dajte ich dieťaťu na hranie ešte skôr, ako s príkrmami začnete. Dieťaťko lyžičku spozná ešte pred prvým stretnutím s jedlom a nebude sa jej brániť.
- **Podbradníky, utierky, látkové plienky a vlhčené obrúsky** – pripravte sa na to, že príkrm bude všade. Priestor pod stoličkou môžete prikryť napríklad utierkou alebo starším obrusom, z ktorého po jedle ľahko vysypete zvyšky, môžete ho vyprať a používať opakovane.
- **Zo stola odstráňte obrus alebo si kúpte umývateľný.** Jedlo skončí veľmi často mimo misky, lyžičky aj detských úst. Ale pozor! Deti všetko berú do ruky, všetko chytajú. Ak sa nechcete vzdať dekorácie jedálenského stola, svedomito strážte, aby dieťaťko na seba nestrhlo obrus aj so všetkým obsahom, ktorý sa na stole nachádza.
- **Kvalitný hrniec na varenie a naparovaciu nádobu** (tzv. „naparovač“), ak budete variť príkrmy doma. Na varenie detských príkrmov je vhodné mať vyčlenený samostatný riad.



- **Kuchynský robot alebo ručný mixér** – s ich pomocou pripravíte správnu konzistenciu jedla pre malé brušká. Ak však chcete začať hneď drobnými kúskami, na všetko okrem mäsa Vám postačí príborová vidlička, ktorou príkrm jednoducho roztláčite.
- **Jedálenskú stoličku** – pokiaľ už Vaše dieťaťko vie samostatne sedieť. Niektoré detské stoličky majú polohovaciu opierku, čo je pre túto fázu veľmi praktické, a jedna stolička Vám vystačí od prvých lyžičiek možno až do dvoch rokov dieťaťa. V prípade, že dieťa zatiaľ sedieť nevie, môžete ho nakrmiť napríklad v detskom vajíčku do auta alebo v detskom ležadle – hojdačke. Ak nemáte k dispozícii ani jedno, môžete dieťa pri jedle držať na predlaktí jednej ruky v polosedie.

Nesnažte sa kŕmiť dieťaťko, keď leží, môže to byť pre neho veľmi nebezpečné.

AKO NA PRVÉ PRÍKRMY

NA ČO BY STE SI MALI DÁVAŤ POZOR

Na domácu prípravu príkrmov vyberajte len tie najkvalitnejšie suroviny. Pri nákupe zeleniny či ovocia sa uistite, že je čerstvé, bez známok plesne či hniloby. Počas prípravy všetky suroviny dôkladne umyte, prípadne oškrabte alebo ošúpte. Veľkú pozornosť venujte hygiene rúk a čistote všetkých pomôcok, nech sú pokrmy pre dieťa hygienicky bezpečné od hrnca až po tanierik.

Ak si nie ste kvalitou surovín na prípravu príkrmov istí, pokojne siahnite po kupovaných príkrmoch, ktoré sú určené špeciálne pre dojčatá a malé deti do troch rokov. Poznáte ich podľa vekového určenia uvedeného na obale, t. j. mesiac veku, od ktorého je jedlo pre dieťaťko vhodné.

Toto označenie zaručuje, že je potravinu pre Vaše bábätko bezpečná a spĺňa prísne kritériá kvality stanovené európskou aj slovenskou legislatívou pre „potraviny na špeciálnu výživu určené pre dojčatá a malé deti“. Pri takto označených výrobkoch máte istotu, že neobsahujú žiadne konzervanty či farbivá, spĺňajú všetky normy pre dojčatá a malé deti a prísne sa v nich stráži obsah škodlivín (dusičnanov, pesticídov, mykotoxínov, ťažkých kovov a ostatných kontaminantov).



Pri kŕmení nikdy nenechávajte bábätko samé. Malé bábätká sa najskôr musia naučiť dobre prehĺtať a môžu sa pri jedle ľahko zakuckať alebo dokonca vdýchnuť kúsok potravy a začať sa dusiť. Preto buďte stále pri ňom.



Pri potravinách s vekovým určením zákon stráži::

- ✓ **kvalitu a bezpečnosť**
- ✓ **neprítomnosť konzervačných látok a farbív**
- ✓ **výživové hodnoty a zloženie zodpovedajúce veku bábäťka**

Potraviny s vekovým určením navyše zaručujú správnu konzistenciu (veľkosť kúskov), prispôsobenú veku dieťaťa.



AKO PRIPRAVIŤ DETSKÉ PRÍKRMY



PRÍPRAVA NA PARE

Prípravou na pare sa najlepšie zachovávajú vitamíny, minerálne látky a chuť potravín.

Na tento spôsob prípravy nepotrebuje žiadne drahé prístroje. Suroviny, napríklad zeleninu, jednoducho vložíte do sitka alebo naparovača a umiestnite ho do hrnca s vriacou vodou. Dbajte na to, aby suroviny neboli ponorené priamo vo vode. Varte, kým zelenina úplne nezmäkne.



VARENIE

Ak Vášmu bábätku varíte, pri príprave používajte výhradne dojčenskú vodu. **Vodu, ktorá Vám po varení zostane, nevyliievajte.** Obsahuje cenné látky a môžete ňou napríklad po rozmixovaní zriediť hotový pokrm. Potraviny radšej nevaríte príliš dlho, strácajú tým niektoré cenné látky, napríklad kyselinu listovú alebo vitamín C.



SPRÁVNA KONZISTENCIA

Všeobecne sa odporúča začínať s rozmixovanými príkrmami v tekutejšej konzistencii, pretože si ich bábätko môže z lyžičky vyskrnúť podobne, ako to už vie s mliečkom. Postupne, ako rastie a dokáže lepšie prehĺtať, už môžete zeleninu alebo ovocie len roztlačiť vidličkou a nechať v nich menšie kúsky. A keď dieťaťku vyrastú prvé zúbky, v príkrmoch môžete nechávať aj väčšie kúsky, nech sa dieťa naučí zúbky používať. Preto pre Vás mäsovo-zeleninové príkrmy Hami pripravujeme v tej správnej konzistencii podľa veku – od najjemnejších prvých lyžičiek (napr. Hami Tekvica s ryžou) až po príkrmy s kúskami, ktoré pripomínajú „dospelácke“ jedlo, napríklad Hami Bolonské špagety.



METÓDA BLW

Niektoré bábätká majú radšej, keď jedlo nedostanú rozmixované, ale môžu si ho



ohmatať ručičkou a skúsiť si ho vložiť do úst a pocmúľať. Táto prirodzená tendencia dieťaťa k samostatnosti je rozpracovaná v metóde BLW, z anglického baby-led weaning, v preklade „odstavenie riadené dieťaťom“.

Dieťa si samo určí, kedy začne objavovať svet jedla – napríklad tým, že sa načiahne do Vášho tanierika, zoberie si kúsok jedla a vloží si ho do ústičiek. To, že už je na jedlo pripravené, poznáte tak, že kúsok jedla nevyplúje, ale dokáže ho požívať a bezpečne prehltnúť. **Pri prikrmovaní touto metódou sa zelenina alebo ovocie nakrája na primerane malé kúsky, uvarí domáčka a nemixuje, ale podáva sa po kúskoch veľkých tak akurát do ručičky (malá ružička karfiolu alebo brokolice, hranoľček mrkvy a pod.).**

Dieťaťko týmto spôsobom objavuje, ako jedlo vyzerá, môže ho ohmatať a ochutnávať svojím vlastným spôsobom. A navyše sa takáto jedlo oveľa viac podobá na jedlo, ktoré majú na tanieri dospelí. A to je pre mnohé deti zaujímavejšie. **Dôležité však je, aby bolo všetko uvarené naozaj domáčka a aby ste mali vyskúšané, že už Vaše dieťa vie žuť. Pre malé bábätká môžu byť väčšie kúsky nebezpečné z dôvodu možného vdýchnutia.** Najmä pri tejto forme kŕmenia platí zásada, že vždy musíte byť s dieťaťom. **Samozrejmosťou aj v prístupe BLW je pokračovanie v dojčení alebo podávaní náhradnej mliečnej výživy, pretože v období začiatku s príkrmami zostáva mlieko hlavným zdrojom energie a ďalších potrebných látok.**



Je treba upozorniť na to, že vzhľadom na nedostatok dôkazov sú zatiaľ vyjadrenia odborných spoločností, ako je Európska spoločnosť pre detskú gastroenterológiu, hepatológiu a výživu /ESPGHAN/, zdržanlivé. Ako problematické môže byť predovšetkým zvýšené riziko dusenia u bábätka, nedostatočný prívod energie pre detský organizmus a nízky príjem železa.

Všímajte si, čo práve Vášmu bábätku chutí najviac! **Neponáhľajte sa a užite si radosť zo spoločného objavovania nových farieb a chutí! Určite Vám to pôjde výborne!**

KOLKO PRÍKRMU MÁM DÁVAŤ A KEDY?

Na prvú lyžičku si vyberte chvíľu, kedy dieťa nie je príliš unavené, ani veľmi hladné, ale ani nemá bruško plné mlieka. **Vhodný čas je napríklad na popoludnie. Zo začiatku dieťaťu dávajte iba pár lyžičiek.** V tejto počiatočnej fáze nejde o to, aby zjedlo celú porciu a najedlo sa dosýta, ale aby ochutnalo a pomaly sa učilo jedlo z lyžičky prijímať a prehĺtať. Nezláknite sa, keď trochu vyplúje – zatiaľ ešte nevie, čo s jedlom. Ideálne je začať rozmixovanou varenou mrkvičkou alebo tekvicou, keďže sú trošku sladkasté. Ide to dobre? Nechajte ho nabudúce, nech si samo určí, koľko zje.

TIP!

Malé bábätká zjedia spočiatku vždy len zopár hltov. Preto nepripravujte príkrmu príliš veľa. Hotové príkrmy môžete zamraziť do malých uzatvárateľných škatuliek alebo do krytej formy na ľad. Ideálne je mať po ruke aj pár hotových príkrmov v pohároch, ktoré spĺňajú prísne normy kvality pre dojčatá a malé deti.

AKÁ JE TEDA SPRÁVNA VEĽKOSŤ PORCIE



Je jasné, že keď začínate s „prvými lyžičkami“, Vaše bábätko zje naozaj možno len jednu lyžičku. Pri skúšaní prvého príkrmu je to úplne v poriadku a nesnažte sa hneď dostať na plnú porciu. V prvých dňoch naozaj nečakajte viac. Vaše dieťa postupne získa dôveru k lyžičkám, k tomu, čo mu na nich dávate, a preto bude ich počet narastať. Vôbec sa nemusíte obávať, že by bolo Vaše dieťaťko hladné, veď predsa stále pokračujete s dojčením alebo dojčenským mliekom. Postupným spoločným rozširovaním výberu potravín, bude počas dňa narastať aj počet lyžičiek.

Napriek tomu však majte na pamäti, že každé bábätko je iné, každé má inú potrebu jesť, a že je momentálne napríklad v inej rastovej fáze. Môže sa teda stať, že na obed zje len máličko alebo aj takmer nič, pretože malo väčšiu desiatu a olovrantom po popoludňajšom spánku sa opäť dosýti. Nezláknite sa ani toho, že Váš bezproblémový jedák zrazu zje napríklad len polovicu toho, čo zjedol doteraz. Možno mu rastú zúbky.

To, či Vaše dieťaťko je dostatočne, skôr než podľa tabuliek zistíte podľa toho, že je stále približne rovnako aktívne, stále sa zaujíma o všetko okolo seba tak, ako keď zje viac, nie je mrzuté a najmä nechudne, ale pokračuje vo svojom telesnom raste.



KTORÝM DEŇNÝM JEDLOM ZAČAŤ A KTORÝM POKRAČOVAŤ

Bude lepšie začať postupne hneď od rána, alebo radšej najväčším denným jedlom – obedom? Ani v tomto prípade sa nebojte, že niečo pokazíte. Žiadne denné jedlo nie je pre začiatok lepšie ako iné. Bábätko by však v čase prvých pokusov nemalo byť príliš unavené, veľmi hladné ani prejedené. V takýchto situáciách by ho nová lyžička jedla nezaujala a hneď by mohlo prísť prvé sklamanie.

Kedže je najlepšie začať zeleninou, ktorá sa hodí najmä na obedy a večere, skúste začať napríklad obedom. Ak sa však rozhodnete pre popoludnie, kedy je bábätko vyspinkané a ešte nie je po poludňajšom dojení alebo fľaške veľmi hladné, aj to je úplne v poriadku. Veď aj tak možno pôjde naozaj len o jednu jediná lyžičku. Keď už bude dieťaťko vedieť, o čo ide, môžete ju plynulo presunúť k poludňajšiemu dojčeniu alebo fľaške.

Prvé zeleninové príkrmy by ste mali skúšať samostatne, napríklad dva týždne, a ak pôjde všetko dobre, môžete pridať ďalší krok – mäso a ryby a so zeleninou ich rôzne kombinovať.

Nič sa nedeje, ak Váš jedák zatiaľ nezje celý obed len z príkrmu a má po ňom stále ešte materské alebo dojčenské mlieko. Pokiaľ ochutnávanie zeleniny a mäsa úspešne postupuje, môžete skúsiť ďalší denný chod a dopoludnia či popoludní pridať ovocné



pyré, dusené alebo aj čerstvé roztlčené. Tým zavediete do jedálnečky svojho dieťatka ďalšiu skupinu – ovocie.

A ak ani ovocie nerobí problémy a desiate a olovranty sú už bežnou súčasťou jeho jedálnečky, skúste večer pred spaním pred mliečkom pridať ešte obilninovú kašu na dobrú noc alebo inú na raňajky.

Nemusíte čakať na to, kým Vaše dieťa zje celú porciu z príkrmu, aby ste prešli na nácvik ďalšieho denného chodu. Materské či dojčenské mlieko bude stále neoddeliteľnou súčasťou jeho jedálnečky ešte niekoľko mesiacov, možno aj dlhšie ako ďalší rok.

TIP!

Nechať veľkosť zjedenej porcie na dieťati a nenútiť ho jesť viac má aj ďalšiu výhodu do budúcnosti: Dieťa zistí vlastnú mieru sýtosti a nebude mať potrebu sa neskôr v dospelosti prejedať.





UČÍME SA JEŠŤ

Prechod z dojčenia či z fľašky na pevnú stravu chvíľu trvá. Dieťa si musí najskôr zvyknúť na jedlo z lyžičky a na prehĺtanie.

Buďte preto trpezliví a na bábätko nijako nenaliehajte. Občas proste niečo odkvapne. A niekedy budete potrebovať aj viac ako dva podbradníky alebo bodýčka na deň. Úplne normálne je aj to, keď bábätko príkrm hneď vyplúje. Veď je to pre jeho ústočká úplne nový pocit. Pre niektoré deti je napríklad lyžička zaujímavou hračkou, ktorej sa chcú hneď dotknúť – príkrm nepríkrm. **Nenechajte sa vyvíeť z miery a skúšajte ďalej.** Iste to zvládnete s úsmevom a Váš malý neposedník si čoskoro zvykne.

AKO NAUČIŤ DIEŤA SPRÁVNE JEŠŤ LYŽIČKOU

Najlepšie je kŕmiť dieťa špeciálnou plastovou lyžičkou a neplniť ju až po okraj. Bábätko bude prvé hltý jedla z lyžičky najskôr cicať, ako keby pilo z prsníka alebo z fľašky. Postupne sa naučí, ako používať jazyk a prehĺtať. **Najviac mu pomôžete, keď mu lyžičku vložíte do úst vodorovne.** Neobtiaľajte ju o podnebie, nechajte to na dieťať, nech jedlo z lyžičky samo prehltne. Tak sa totiž naučí nielen optimálne využívať svaly na ústach a lícach, ale navyše si určí aj vlastné tempo, ktorým bude jesť. Možno sa bude pri tom aj smiešne tváriť.

TIPY

NA PRVÉ POKUSY S LYŽIČKOU

- ➔ Dieťa posadte vzpriamene, nesnažte sa kŕmiť poležiačky, v tejto polohe nemôže dobre prehĺtať. Ak ešte nesedí, použite ležadlo, vajíčko do auta alebo ho usadte do polosedu.
- ➔ Presvedčte sa, že je konzistencia prvého príkrmu dostatočne jemná, aby ho malé ústa zvládli, a pokrm primerane teplý (asi 37 °C, čo je teplota ľudského tela). Správnu teplotu príkrmu ľahko zistíte na chrbte ruky podobne ako pri mliečku.
- ➔ Lyžičkou mierne stlačte koreň jazyka, tým vyvoláte prehltací reflex.
- ➔ Ponúkajte príkrm tak, aby naň bábätko videlo.
- ➔ Pri kŕmení buďte trpezliví. Hovorte naň pokojným hlasom a povzbudzujte ho. Dieťa do jedla nenúťte. Ak práve nechce, nedávajte mu ho. Rešpektujte jeho prirodzené prejavy. S dieťaťom pri jedle nebojujte, neprehovárajte ho, nehovorte mu „za mamičku, za otecka“. Deti sú na nás, rodičov, veľmi napojené a vycítia každý príznak stresu. A ten nám pri nácviku správneho jedenia rozhodne nepomôže.
- ➔ Nechajte dieťa, aby si samo určilo množstvo zjedeného jedla. Nútenie k väčším dávkam môže mať za následok neskoršie odmietanie stravy, alebo podvedomé prejedanie sa, až bude dieťa väčšie.
- ➔ Ak sa Vám to podarí, pripravte aj pre seba vždy podobné jedlo. Napríklad prvú mrkvičku môžete pre seba upraviť ako klasiku – mäso s mrkvou a zemiakmi.



PRIPRAVENÍ ZAČAŤ?

PODĽA NÁŠHO NÁVODU TO PÔJDE LAHKO!

Na začiatku zavádzania príkrmov sa môžete inšpirovať týmto návodom. Rešpektujte však vlastné tempo svojho dieťatka. Zavádzanie príkrmov rozhodne nie sú preteky. Ak sa pri niektorej príchuti zdržíte dlhšie, vôbec to nevadí. **No snažte sa podávať príkrm pravidelne v podobný čas každý deň, aby si batola vytvorilo určitý rituál.**

TIP!

Aby ste rozpoznali prípadnú alergickú reakciu Vášho dieťatka, skúšajte vždy maximálne 1 nový druh potraviny, s odstupom jedného až troch dní.

Nemáte sa kam ponáhľať, veď batola stále dojčíte alebo mu dávate dojčenské mlieko. Návod je zostavený od prvej lyžičky príkrmu, takže keď už budete mať niektorý druh potraviny zavedený, potom už nebude v „pauze“ medzi novým druhom príkrmu len mlieko, ale aj skôr zavedený druh príkrmu. Intervaly medzi jednotlivými ochutnaniami nového druhu potraviny sú na Vás, nie je treba dodržiavať presne odstup jedného dňa, môže byť dlhší.

1. DEŇ

Prvým príkrmom spravidla začíname postupne dopĺňať poludňajšiu mliečnu dávku. Prvý deň nečakajte zázraky. **Príkrm dajte dieťatku len troška ochutnať. Ideálne sú 1 - 2 lyžičky príkrmu z jedného druhu zeleniny (napr. Hami Prvá lyžička - mrkvička).** Následne ich doplníte bežnou plnou dávkou materského alebo dojčenského mlieka. Ak sa rozhodnete pre kúpený príkrm z pohára, odoberte z neho prvú porciu čistou plastovou lyžičkou, ohrejte vo vodnom kúpeli a zvyšok si nechajte schovaný v chladničke v uzatvorenom pohári na ďalší deň. Doma varený príkrm môžete rozdeliť do malých pohárov a zavariť alebo zamraziť do formičiek na ľad.

2. DEŇ

Dieťatku dajte jeho **bežnú poludňajšiu mliečnu dávku**. Znášalo nový druh potraviny z 1. dňa dobre? Alebo sa u neho vyskytla alergická reakcia? Robte si poznámky - **jednoduchý návod nájdete na str. 17 alebo na plagátiku medzi str. 18 a 19.**





3. DEŇ

Znášalo batola nový druh jedla dobre? **Ponúknite mu rovnaký druh príkrmu ako prvý deň.** Pokiaľ používate hotové príkrmy pre dojčence a pokiaľ máte z prvého dňa schovaný pohár, môžete v ňom pokračovať. Stačí z neho opäť odobrať porciu a ohriať vo vodnom kúpeli. Pokiaľ ste ho ukladali do formičiek na ľad, stačí jednu alebo dve kocky vylúpnuť, šetrne rozmraziť a ohriať. **Dnes ponúknite dieťaťu 3 - 4 lyžičky a potom doplňte bežnou dávkou mlieka.** Ide Vám to skvelo!

V prípade kupovaných príkrmov v pohároch vždy dodržiavajte návod na použitie uvedený na obale. Hmi príkrmy v pohároch je treba spotrebovať do 48 hodín od otvorenia. Tzn. prípadný zvyšok príkrmu z 1. dňa je treba už dnes dojesť a dlhšie nepoužívať.

4. DEŇ

Dieťaťu ponúknite jeho **bežnú poludňajšiu mliečnu dávku.** Opäť si môžete poznačiť, ako pokračuje ochutnávanie nového druhu jedla.

5. DEŇ

Prvý príkrm do tretice! Dajte dieťaťu toľko lyžičiek, na koľko má chuť. Ponúkajte, ale nenúťte. Zo začiatku ide hlavne o ochutnávanie a spoznávanie pestrých chutí jedla. Obed opäť doplňte bežnou dávkou mlieka.

6. DEŇ

Dieťaťu dajte jeho **bežnú poludňajšiu mliečnu dávku.** Znova si môžete poznačiť, ako pokračuje ochutnávanie nového druhu jedla.

7. DEŇ

Prichádza na rad **nová chuť!** A čo trebárs tekvica? **Dodržiavajte rovnaký postup ako prvý deň a dostatočné odstupy medzi novou chuťou.** Vždy ochutnávajte maximálne jeden nový druh potraviny.

8. DEŇ

Pretože už prvý príkrm máte bezpečne otestovaný, nemusí byť dieťaťu v dňoch „voľna“ od druhého druhu zeleniny úplne bez lyžičiek. **Veselo môžete pokračovať v podávaní príkrmu prvého.** Tzn. napr. mrkvičky, pokiaľ ste začínali práve s ňou. Každý deň tiež doplňte potrebnou dávkou mlieka.





VIETE, ŽE...

... deťom spočiatku zachutia skôr sladké druhy zeleniny, keďže aj mliečko je sladké a na túto chuť sú zvyknuté? S prvou lyžičkou mrkvy, tekvice či batatov určite uspejete!!

9. DEŇ

Ponúknite dieťaťu **3 - 4 lyžičky príkrmu nového, druhého skúšaného druhu zeleniny** a opäť doplňte plnou dávkou mlieka.

10. DEŇ

Zasa **pokračujete bezpečne otestovaným prvým príkrmom** (napr. mrkvičkou) a doplňte potrebnou dávkou mlieka.

11. DEŇ

Druhý príkrm do tretice! Dajte dieťaťu toľko lyžičiek, na koľko má chuť a doplňte mliekom.

12. DEŇ

Stále všetko v poriadku? Dieťaťu prvé dva druhy zeleniny chutia, nemá žiadne problémy, je spokojné, nemá vyrážku alebo bolesti bruška? **Tak to je ten najlepší čas vyskúšať tretí druh zeleniny** a zavádzaním nových potravín pokračovať podľa uvedeného rozvrhu až do zhruba prvých narodenín, kedy by už malo mať Vaše dieťaťko v jedálničku takmer všetko. Ako na to? To sa dočítate na ďalších stránkach sprievodcu!

TIP!

Zapisujte si, čo už Vaše dieťaťko ochutnalo a prípadné alergické reakcie.

Potravina	1. ochutnávanie	2. ochutnávanie	3. ochutnávanie
napr. zelené fazuľky	●	●	✓

● = bez reakcie

● = mierna reakcia (vyrážka, bolesti bruška) ● = silná reakcia (vracanie, hnačka)

✓ = 3. vyskúšanie nového druhu jedla bez reakcie



PŘIPRAVENÍ NA PRVÉ LYŽIČKY?

S naším plagátkom na pestrý
jedálničiek to pôjde hravo!

ROZLOŽTE TU



ZAVÁDZAME PRÍKRMY – 6 KROKOV K PESTRÉMU JEDÁLNIČKU

Vek dieťaťa:	1. krok PRVÉ LYŽIČKY ZELENINY	2. krok MÄSO, RYBY A VAJCIA	3. krok OVOCIE	4. krok OBILNINY	5. krok MLIEČNE VÝROBKY	6. krok 3 HLAVNÉ JEDLÁ, DESIATA A OLOVRANT
1.-4. mesiac	5.-6. mesiac	6.-7. mesiac	8. mesiac	9. mesiac	10. mesiac	11. mesiac
						12. mesiac

DOJČENIE ALEBO NÁHRADNÁ MLIEČNA VÝŽIVA*



ZELENINA

Začnite jednoduchými zeleninovými príkrmami, najprv sladšou zeleninou, ako je mrkva, tekvica alebo batat. Postupne pridávajte ďalšie druhy zeleniny podľa chuti a sezóny, napr. cuketa, paradajky, zemiaky, brokolica, karfiol, zelené fazuľky, baklažán, špenát atď.



KVALITNÉ OLEJE

Malé deti potrebujú až 30 g tuku denne. Väčšina je pokrytá dojčením alebo dojčenským mliekom, ale odporúča sa pridať zopár kvapiek napr. kvalitného repkového oleja do zeleninového alebo mäsovo-zeleninového príkrmu. Repkový olej má skvelé zloženie a nemá výraznú chuť.



MÄSO, RYBY A VAJCIA

Vyberajte chudé, kvalitné a čerstvé mäso a ryby. Na začiatku sa skvelo hodí telacie alebo hovädzie mäso, pretože majú veľa železa a ľahko sa uvaria domäkka. Ďalej morčacie, kuracie alebo králičie. Z rýb napríklad morská treska, tilapia níliska, losos alebo tuniak. Postupne je možné raz alebo dvakrát do týždňa nahradiť mäso dobre uvareným vaječným žĺtkom, neskôr celým vajcom.



OVOCIE

Tento krok pôjde ľahko, sladkú chuť ovocia deti väčšinou milujú. Začnite lokálnym ovocím, ako sú jablká, hrušky, slivky, marhule, broskyne, maliny alebo čučoriedky. Dobrou voľbou sú aj banány.



OBILNINY

Skúsiť môžete trebárs detské kašičky. Sú to skvelé raňajky alebo večera, obsahujú vitamíny a minerálne látky a pomôžu ľahko zaviesť lepok do jedálنیku vášho dieťaťa. Vyberajte vždy kaše v dojčenskej kvalite, bez pridaného cukru.

MASLO

Namiesto oleja môžete do hotového príkrmu alebo kaše pridať malú lyžičku čerstvého masla.

JOGURTY

Vhodné sú napr. tučnejšie neochutené jogurty, ktoré môžete dochutiť napr. ovocným pyré, ktorého chuť už vaše dieťa pozná.

NEZABÚDAJTE NA PITNÝ REŽIM.

Tekutiny získava batola naďalej najmä z mlieka*, no pokiaľ ste už plne nahradili mliečnu dávku príkrmom, potom mu vždy ponúknite nezávadnú pitnú vodu, dojčenskú vodu alebo trebárs nesladený dojčenský čaj.

TIPY NA ZAVÁDZANIE NOVÉHO DRUHU JEDLA

- ✓ Dávajte dieťaťu ochutnať len jeden nový druh jedla za deň, aby ste mohli rozoznať prípadnú alergickú reakciu.
- ✓ Medzi ochutnávaním ďalšieho nového druhu jedla si nechajte odstup aspoň jeden deň.
- ✓ Nový druh jedla nechajte dieťaťu ochutnať najmenej trikrát, než ho budete považovať za zavedený.
- ✓ Ponúkajte, no nenúťte. Tento návod berte ako orientačný, každé dieťaťo je iné a má svoje tempo. Nesúťte jeho ani na seba.
- ✓ Objavila sa po nejakom novom druhu jedla alergická reakcia? Postupujte pomaly a zapisujte si prípadné reakcie (vyrážka, bolesti bruška...). V prípade, že si nie ste hocičím istí, vždy sa obráťte na svojho pediatra.

*Dojčenie je najlepší spôsob výživy dieťaťa. Dojčenská výživa by sa mala používať na odporúčanie pediatra. Príkrmy majú byť iba súčasťou zmiešanej a vyváženej stravy dieťaťa. Spôsob použitia a ďalšie informácie na obaloch. Potravina na osobitnú výživu.



TIP Zapisujte si, čo už vaše dieťaťo ochutnalo a prípadné alergické reakcie.

Potravina	1. ochutnávanie	2. ochutnávanie	3. ochutnávanie
napr. zelené fazuľky	●	●	✓

● = bez reakcie ● = mierna reakcia (vyrážka, bolesti bruška)

● = silná reakcia (vracanie, hnačka) ✓ = 3. vyskúšanie nového druhu jedla bez reakcie

PÄTORO PRE ZAČIATKY S PRÍKRMIAMI

Zavádzanie príkrmov je pre zdravé batola ako nová hra, ktorú sa môže vďaka vám učiť. Tolko nových vôní, farieb, konzistencií a hlavne chutí! Je však dobré vedieť, kedy a ako na to, aby bolo zavádzanie príkrmov pre všetkých zúčastnených skutočne hrou, čo najmenším stresom a viedlo k osvojeniu zdravých návykov, z ktorých bude dieťaťko ťažiť po zvyšok života len to najlepšie.

1. TEN SPRÁVNY OKAMIH

V súčasnosti sa najčastejšie odporúča začínať ochutnávať prvé lyžičky jedla **medzi ukončeným 17. – 26. týždňom veku, v období tzv. imunologického okna.** No každé dieťaťko je iné. Pozorujte ho a istotne spoznáte ten správny okamih práve u vášho dieťaťka. Vezmite si ho pri jedle trebárs do lona. Ako reaguje na vaše jedlo na tanieri? Prezerá si ho, alebo ho vôbec nezaujíma? Hrá sa s ním? Alebo si ho už rovno strká do úst a skúša prežúvať? V tom prípade už je to tu! Zajtra môžete pripraviť prvú lyžičku!

2. BEZ ZHONU A PLAČU

Napriek správne zvolenému okamihu sa môže stať, že sa bude dieťaťko prvým lyžičkám brániť. **Nesúrite ho, je to preň skrátka niečo nové a potrebuje dostatok času zoznámiť sa nielen s lyžičkou, ale aj s novými chuťami.** Pokiaľ odmieta, nenúťte ho, no zajtra sa nevzdávajte a skúšajte to znova. Môžete skúsiť dať mu prázdnu lyžičku alebo mištičku na hranie, zoznámi sa s nimi a ľahšie si potom zvykne.

3. BEZ VÝČITIEK A POUČIEK

Čo na takto malé deti ozaj neplatí, sú vety ako „ja som si s tým dala takú prácu“ alebo „zjedz tú mrkvičku, je zdravá na oči“. To sú informácie, ktorým takto malé batola nerozumie. Nechce jesť? Nemusí. Hladné nezostane, má predsa stále materské alebo dojčenské mlieko. **A Vy sa nestresujte, prvé lyžičky nie sú preteky.**

4. RÁTAJTE SO ZVÝŠKAMI AJ S NEPORIADKOM

Spočiatku stačí skutočne jedna lyžička mrkvy, tekvice, batatov, po týždni budú lyžičky trebárs tri. A aj z tých pár pripravených lyžičiek veľmi pravdepodobne bude nemálo na stole, na zemi, na oblečení. A verte, že je to tak v poriadku. **Jedlo zatiaľ iba spoločne objavujete.**

5. VARTE ŠIKOVNE

S obmedzením zvyškov pomáha uvědomiť si, že **variť pre seba a pre batola nemusí znamenať variť pre dvoch.** Máte pre dieťaťko v pláne zopár lyžičiek mrkvičky? Čo takto pre seba uvariť plátok mäsa so zemiakmi a dusenou mrkvou? Bude mať váš drobček tekvicu? Začnite chystať krémovú tekvicovú polievku a pre neho odoberte až vo chvíli, keď sa chystáte koreniť. Čoskoro zistíte, že takto môžete uvariť v podstate takmer všetko. Alebo vyskúšajte hotové príkrmy v dojčenskej kvalite. Napr. s Hami môžete ľahko ochutnať až 18 druhov zeleniny a 9 druhov mäsa a rýb.

Želáme vám veľa radosti z objavovania pestrých chutí a vôní spolu s vašim dieťaťkom!

*Dojčenie je najlepším spôsobom výživy dieťaťa. Dojčenská výživa by sa mala používať na odporúčanie pediatra. Príkrmy majú byť iba súčasťou zmiešanej a vyváženej stravy dieťaťa. Spôsob použitia a ďalšie informácie na obaloch. Potravina na osobitnú výživu. 03/2024. BF359306.



1. KROK ZELENINA

Najskôr začnite prikrmovať
jednodruhovými zeleninovými
príkrmami.

PREČO JE ZELENINA TAKÁ DÔLEŽITÁ?

Zelenina by mala byť prvá vec, ktorú malé bábätko z pevnej stravy ochutná. **Je cenným zdrojom vitamínov, minerálnych látok a vlákniny a v jedálničku by nemala chýbať.** Zelenina je navyše sladká, podobne ako mliečko, ktorého chuť už bábätko dobre pozná, ale pritom má oveľa menej cukru ako ovocie.

AKO SI OBLÚBIŤ ZELENINU

Deti, ktoré začínajú so zeleninovými príjrmami, jedia neskôr viac zeleniny ako deti, ktoré začínajú ovocím. Keď svojmu bábätku naservírujete najskôr brokolicu alebo mrkvu, v neskoršom veku bude k chuti zeleniny ústretovejšie. Stane sa skrátka prirodzenou súčasťou jeho jedálnička.

NAJPRV JEDNODUCHÉ CHUTE

Začnite s jednoduchými a jemnými sladkastými chuťami, aké má mrkvička, karfiol, brokolica, tekvica či bataty. Tieto chute prijme Vaše dieťaťko ľahšie. Neskôr môžete zaradiť ďalšie druhy zeleniny, ako je napríklad zemiak, cuketa, špenát a ich rôzne kombinácie. Ale nezľaknite sa, ak Vaša kamarátka zavádzala rôzne druhy zeleniny v inom poradí.

Žiadne presné a jediné správne poradie neexistuje a je len na Vás, po čom siahnete skôr. Dôležité je vyhýbať sa druhom zeleniny, z ktorých nadúva, ako je cesnak, cibuľa, kapusta, kel alebo surové papriky, hoci aj túto zeleninu môžete vhodne tepelne upraviť, čím odstránite látky, ktoré nadúvajú. Nepraktické na nácvik jedla sú aj listové šaláty, pretože ich bábätko zatiaľ nemôže dobre rozhrýzť a lepia sa mu na podnebie. Na ich zaradenie počkajte, až keď bude mať aj stoličky. Nevhodná je napríklad sterilizovaná zelenina, a to z dôvodu vysokého obsahu soli.





VIETE, ŽE...

... suroviny musia prejsť
od farmy až do hotového Hami príkrmu
až 650 kvalitatívnymi a bezpečnostnými
kontrolami?



AKO NA TO?



Na prípravu zeleninových príkrmov môžete použiť zeleninu čerstvú alebo mrazenú.

Uistite sa, že je dostatočne kvalitná a bez známkov plesne či hniloby, prípadne klíčenia. Taktiež je dobré vedieť, či zelenina pochádza od dôveryhodných pestovateľov. Niektoré spôsoby hnojenia obsahujú priveľa dusičnanov a dusitanov, ktoré sú pre malé deti nevhodné. Príkladom takejto zeleniny môže byť zelenina rýchlo pestovaná v skleníkoch a bohato hnojená, alebo niekedy aj zelenina od farmárov poctivo prihnojovaná maštalným hnojom. Do bruška Vášho bábätka by sa nemala dostať ani zelenina pestovaná s využitím pesticídov alebo herbicídov. Všímajte si preto pôvod plodín, a ak je to možné, overte si spôsob ich pestovania.

Ak si nie ste istí, vždy môžete siahnuť po detských príkrmoch z pohára s vekovým určením. Ich kvalita a bezpečnosť sú pravidelne kontrolované podľa prísnych požiadaviek legislatívy na dojčenskú výživu.

MYSLITE NA ROZMANITOSŤ

Zelenina by mala v jedálničku malých detí zaujímať významné miesto a nemala by byť len doplnkom. Pri výbere myslite aj na pestrosť chutí, vôní a farieb. Ješť zeleninu môže byť zábava pre dospelých aj pre deti!

Najlepšie je dieťaťu podávať ovocie a zeleninu, ktoré práve dozrievajú, a stravovať sa podľa ročného obdobia.

Čo tak napríklad špargľa, cuketa, špenát, čakanka, bataty, baklažán alebo tekvica?

Ak Vám dochádza fantázia, môžete siahnuť aj po príkrmoch od Hami, s ktorými Váš malý objaviteľ spozná chute až 18 druhov zeleniny.



UŽITOČNÉ RADY

- **Hlavne s úsmevom!** Snažte sa nešklabiť, aj keď rozmixovaná zelenina nevyzerá práve najvábnejšie. Hoci vy sami špenát neobľubujete, Vášmu bábätku môže naopak zachuťiť, vyskúšajte to! Bábätko nemá ešte žiadnu predstavu o tom, čo je dobré a čo nie, a zbytočne by ste svojimi vlastnými chuťami obmedzili pestrosť jeho jedálničky.
- **Pripravte sa na to, že dieťa sa s jedlom rado hrá.** Je to prirodzená súčasť detského vývoja a spoznávania okolitého sveta. Preto sa nečudujte, keď Vám siahne po lyžičke alebo strčí prsty priamo do príkrmu. Aj keď sa Vám to nemusí páčiť, je to tak v poriadku. Pre pokoj duše mu oblečte napríklad väčší podbradník – nech sa pokojne zašpiní.
- **Buďte prítomní a sústredení, starosti hodte za hlavu a užívajte si jeho reakcie na prvú lyžičku.** Ako pri prvom hlte smiešne pozerá!
- **Jedlo nesoľte, nekoreňte ani nesladzte.** Výrazné chute nie sú pre malé bruško veľmi šetrné. Soľ navyše zafažuje detské obličky.
- **Ak sa Vám zdá, že príkrm dieťaťu nechutí, nenechajte sa odradiť a skúste rovnakú potravinu opäť o pár dní.** Niekedy si bábätko na novú chuť zvykne až po 10 – 15 pokusoch.
- **Jedálenskú stoličku môžete postaviť k stolu,** prípadne medzi ostatných členov rodiny. Uvidíte, ako sa bude dieťaťko zrazu cítiť dôležite! Učíte ho tak aj rodinnému stolovaniu.
- **Nekrmte dieťaťko, keď je unavené, veľmi hladné alebo mrzuté.** Pravdepodobnosť, že jedlo odmietne, je v takejto situácii väčšia. Navyše si jedlo nespojí s príjemnými pocitmi. Počkajte, kým bude mať dobrú náladu.
- **Aj na svoj tanier si pripravte podobné jedlo,** k detskej tekvicovej kaši napríklad tekvicový krém, restované fazulky so zemiakmi a mäsom, keď dávate dieťaťku fazulkové pyré. Sebe samozrejme jedlo dochuťte podľa svojej chuti a mixovať ho pochopiteľne tiež nemusíte.

VIETE, ŽE...

...takto malé deti potrebujú denne obrovské množstvo tuku, okolo 30 g denne? Väčšinu z toho pochopiteľne pokryjete kojením alebo kojeneckým mliekom.

Do prvých lžičiek mu však pridejte také malou lžičku řepkového oleje. Říká se mu „český olivový olej,“ protože má skvělé, zdraví prospěšné složení. Pro první lžičky se velmi hodí i proto, že nemá v podstatě žádnou chuť, a tedy nijak nezmění chuť pokrmu, jako by to udělal například olivový nebo lněný olej. Zatím stačí opravdu kapka, a až budete vědět, že Vaše miminko dobře snáší i výrobky z kravského mléka, můžete ho střídát s čerstvým máslem.

Malý stravník sa nebude cítiť vzdialený rodinnému stravovaniu a Váš tanier ho nebude lákať toľko, ako keby ste si naložili niečo úplne iné.

- **Nezľaknite sa! Po prvých lyžičkách sa takmer všetkým deťom zmení režim vyprázdňovania a charakter stolice.** Niektoré môžu mať skôr sklon k zápche, iné prvé lyžičky preženú a príkrm sa objaví v plienke už po pár hodinách. Ak je to len jednorazová záležitosť a počas ďalších dní sa nový režim ustáli, nemusíte hneď utekať k lekárovi.
- **Aj malé bábätko vie dať najavo, že už má dosť.** Netlačte preto na pílu, hoci nezjedlo toľko, koľko ste predpokladali. Medzi znamenia plného bruška patrí odvracanie hlavy, zvieranie pier alebo nepokoj, keď sa ho snažíte ďalej kŕmiť.

TIP!

ZELENINOVÉ PRÍKRMY HAMÍ

Ak si spočiatku netrúfate príkrmy pripraviť doma alebo potrebujete kvalitný obed so sebou, napríklad na výlet alebo na plávanie, skúste detské príkrmy v pohároch od Hami.

Ich príprave venujeme najväčšiu starostlivosť a sústredíme sa aj na pestrosť chutí.



Hami zeleninové príkrmy

Začať môžete aj s príkrmami Hami Prvá lyžička!

- ✓ Zo svedomito vybranej zeleniny z preverených fariem.
- ✓ Kvôli zachovaniu chuti varíme zeleninu na pare.
- ✓ Bez lepku a pridanej soli.

Recepty

TIP!

Suroviny uvedené v receptoch sú určené na jednu porciu, ale pokojne si uvarite napríklad aj tri naraz. Môžete ich potom zamraziť v uzatvárateľných nádobách na ľad či zavariť v pohároch a po vychladnutí uložiť do chladničky na ďalšie pokusy s rovnakým jedlom!

MRKVIČKOVÉ PYRÉ

- ☒ 20 g mrkvy
- ☒ dojčenská voda
- ☒ repkový olej



Príprava

1. Mrkvu umyte a dobre očistite.
2. Nakrájajte ju na kolieska s hrúbkou cca 0,5 cm
3. Nakrájanú mrkvičku uvarte domäkka (asi 8 - 10 minút). Používajte dojčenskú vodu. Zelenina je hotová, keď ju ľahko prepichnete vidličkou.
4. Nechajte mrkvu vychladnúť
5. Pridajte dve lyžice vody z varenia a rozmixujte na hladké pyrė alebo roztlačte vidličkou.
6. Primiešajte kvapku oleja a v prípade potreby pridajte ešte trochu dojčenskej vody z varenia, čím dosiahnete požadovanú konzistenciu.



Inšpirujte sa ďalšími
receptami na
www.klubmaminek.cz



TIP!

Pri príprave karfiolu alebo brokolice varte iba vrchné ružičky, pretože obsahujú najmenej látok, ktoré nadúvajú.

FAZUĽKOVÉ PYRÉ

- ✓ 20 g zelených fazuliek
- ✓ dojčenská voda
- ✓ repkový olej



Príprava

1. Fazulky dobre umyte a nakrájajte na kúsky s hrúbkou cca 0,5 cm. Prípadné tvrdé stopky odstráňte.
2. Fazulky duste domäkka (asi 8 – 10 minút). Platia zásady z predchádzajúcich receptov.
3. Nechajte fazulky vychladnúť.
4. Pridajte 2 – 3 lyžice vody z varenia a rozmixujte alebo roztlačte vidličkou.
5. Primiešajte kvapku oleja a v prípade potreby pridajte trochu dojčenskej vody z varenia.

KARFIOLOVÉ PYRÉ

- ✓ 20 g karfiolových ružičiek
- ✓ dojčenská voda
- ✓ repkový olej



Príprava

1. Ružičky karfiolu dobre umyte a rozkrojte na polovicu.
2. Nakrájaný karfiol poduste domäkka (asi 10 – 13 minút). Na dusenie používajte dojčenskú vodu. Aj tu platí, že zelenina je hotová, keď sa dá ľahko prepichnúť vidličkou.
3. Nechajte karfiol vychladnúť.
4. Pridajte tri lyžice vody z varenia a rozmixujte karfiol na hladké pyrú alebo roztlačte vidličkou.
5. Primiešajte kvapku oleja a v prípade potreby pridajte ešte trochu dojčenskej vody z varenia.

Podobným spôsobom môžete pripraviť napríklad brokolicu, tekvicu alebo batáty!

TIP!

Kupovanú detskú výživu v poháriku síce nie je potrebné ohrievať, ale dosiahnete tým príjemnejšiu chuť. Pohárik nikdy neohrievajte v mikrovlnke, príkrm sa v nej neprehrieva rovnomerne. Môžu sa objaviť miesta, kde je obsah veľmi horúci, čo môže spôsobiť poranenie dieťaťa. Pohárik ponorte na chvíľu do horúcej vody až po okraj. Príkrm vždy dôkladne premiešajte a skontrolujte správnu teplotu.



Blahoželáme!

Prvé krôčiky máte úspešne za sebou.



2. KROK MÄSO A RYBY

Približne po dvoch týždňoch
môžete k zelenine začať pridávať
aj mäso a ryby.

PREČO JE MÄSO, VRÁTANE RÝB, DÔLEŽITOU ZLOŽKOU VÝŽIVY DIEŤAŤA



Teraz nastal čas pridať do jedálnička Vášho dieťatka aj mäso, vrátane rýb. Mäso hrá v jedálničku starších dojčiat a batoliat veľmi dôležitú úlohu. **Je výborným zdrojom hodnotných bielkovín, vitamínov skupiny B a železa, najmä červené mäso.** Okolo 6. mesiaca života začínajú deťom dochádzať zásoby železa, ktoré mali v tele od narodenia, a je preto dobré ich vhodne dopĺňať. V mäse ich dostanú tou najprirodzenejšou formou a najlepšie vstrebateľnou.

A rovnako aj ryby. Sú zdrojom cenných látok, ktoré sú pre dieťa v tomto veku dôležité.

Ryby Vášmu bábätku dodajú nevyhnutné omega 3 mastné kyseliny a jód. Všetky tieto látky sú veľmi dôležité pre správny rast a vývoj.



Mňam, to je dobrotka!

MÄSO PATRÍ DO JEDÁLNIČKA KAŽDÝ DEŇ

Mäso by malo byť súčasťou jedálnička dojčiat každý deň. Zdá sa Vám to veľa? Jedna porcia spočiatku obsahuje len pár gramov a dieťa nimi rozhodne neprekrmíte. Mäso by zo začiatku malo byť v množstve 20 g (1 polievková lyžica skr. 1 PL) a postupne sa zvyšuje na 35 g (2 PL). Mäso dôkladne rozmixujte a zamiešajte do zeleninového príkrmu. Postupne je možné ho raz alebo dvakrát do týždňa nahradiť dobre uvareným vaječným žĺtkom, neskôr aj celým vajíčkom.

KOMBINUJTE A STRIEDAJTE

Vytvorte si vlastný jedálniček! Kombinujte rôznu zeleninu s mäsom, rybami a vajíčkami. Váš malý neposedník si pravidelné obedy z lyžičky od mamičky či otecka určite obľúbi.

NEBOJTE SA RÝB

Možno je Váš vzťah k rybám a pokrmom z rýb chladný a máte pocit, že je na ne v jedálničku ešte priskoro. Bábätko však potrebuje spoznávať všetky chute, aby ich neskôr neodmietalo. Ryby do zdravého jedálnička skrátka patria.

Ak máte obavy z možného vzniku alergie na ryby, najnovšie výskumy nepreukázali, že by odložené zaradenie potenciálnych alergénov do detskej stravy znižovalo neskorší výskyt potravinových alergií. Nemusíte sa preto ničoho obávať a pokojne ich bábätku naservírujte. Samozrejme vhodne upravené a zbavené všetkých kostí.

NA ČO SA ZAMERAŤ?

Ten čas ale leť! Od tejto chvíle už budete svojmu bábätku podávať plnohodnotné obedy. Zeleninové príkrmy teraz kombinujte s mäsom alebo rybou, prípadne raz do týždňa s dobre uvareným vajíčkom. Pridávať môžete aj prílohy ako zemiaky alebo ryžu.

VYBERAJTE KVALITNÉ MÄSO



Mäso na prípravu detských príkrmov vyberajte vždy kvalitné a čerstvé. Vždy si skontrolujte, či je chudé, aby sa Vám dobre pripravovalo a dieťaťu chutilo. Podávané mäso by nemalo byť mäso od kostí, masťné mäso. Malo by sa podávať len kvalitné chudé mäsko, vhodné druhy sú telacie, hovädzie, morčacie, králičie, jahňacie a kuracie mäso. Kým ho začnete pripravovať, odstráňte všetky kosti, chrupavky a tučné okraje. Ak pripravujete príkrm z ryby, dôkladne ju zbavte všetkých šupín, kože a kostí. Po uvarení rybu radšej ešte raz skontrolujte, či v nej nejaké kosti nezostali.

Všimnite si, ako sa za Vami malý neposedník otáča, keď pre neho varíte. Aj dnes bude niečo dobré!

VARTE ALEBO DUSTE DOMÄKKA



Pri príprave mäsa je potrebné dodržiavať prísne hygienické zásady. Mäso uchovávať v chladničke oddelene od ostatných potravín, najlepšie v uzavretej plastovej alebo sklenenej dóze a pri teplote ideálne do 5 °C. Pred manipuláciou s mäsom, aj po nej, si dobre umyte ruky. Nikdy nepoužívajte

rovnakú dosku a nôž na surové mäso aj na prípravu zeleniny či uvareného jedla. Mäso vždy dobre uvarťe a poduste, aby bolo čo najmäkšie. Ak podávate ryby, dôkladne ich zbavte kostí.



KONZISTENCIA PRÍKRMU

Či už budete mäso dusiť alebo variť, vždy ho vopred nakrájajte na drobné kúsky. Po tepelnej úprave ich radšej ešte rozmixujte najemno, aby mali podobnú konzistenciu ako rozmixovaný zeleninový príkrm. Prípadne kúsky poduseného mäsa rovno rozmixujte s tepelne upravenou zeleninou. Ak už Vaše bábätko vie dobre prehĺtať, postupne môžete nechávať mäso aj zeleninu v hrubších kúskoch.

TIP! SKÚSTE VÝVAR

Z mäsa si môžete jednoducho pripraviť aj vývar. Stačí vybrať rôzne druhy zeleniny (mrkva, zemiak, pór, zeler, petržlen atď.) a variť ich v dojčenskej vode spolu s vybraným druhom mäsa (kuracím, hovädzím, telacím) na miernom ohni asi 1,5 – 2 hodiny. Nepoužívajte na vývar kosti z mäsa, iba chudé mäso. Vývar zamrazte v malých dávkach do mrazničky. Kedykoľvek ho môžete ľahko zmiešať so zeleninovým pyré alebo do neho nastrúhať či nakrájať na malé kúsky zeleninu a ponúknuť svojmu bábätku polievku. Deti vývary väčšinou milujú!



Môžete vyskúšať aj náš obľúbený príkrm v pohári:

Hami Vývar so zeleninou, ryžou a telacím mäsom, 200 g.



UŽITOČNÉ RADY



- Keď začínate s novým druhom mäsa alebo ryby, platí to isté, čo sme spomínali pri zelenine. **Nový príkrm dajte ochutnať vždy tri po sebe idúce dni, kým začnete s iným druhom.**
- **Aj pri zaraďovaní mäsovo-zeleninových príkrmov platí zásada skúšania.** Niektoré jedlá budú dieťaťku pravdepodobne chutiť menej ako iné. Niekedy to skrátka chvíľu trvá, kým si dieťa novú chuť obľúbi. Jedlo bábätku nevnučujte, ale skúšajte mu ho aj naďalej postupne ponúkať.
- **Mäso pripravujte domäkka.** Nesmú v ňom zostať žiadne ružové miesta, nesmie byť nedovarené. Ryba je uvarená, keď sa mäso rozpadáva.
- Rôzne druhy mäsa sa líšia obsahom železa, bielkovín, tuku a ďalších látok, a aj tým, do akej miery sú po uvarení mäkké alebo tvrdé. **Na začiatky s mäsoвыми príkrmami sa najlepšie hodí telacie či mladé hovädzie mäso, pretože majú najviac železa a zároveň ich najlepšie uvaríte.** Výborné je aj kuracie, morčacie a králičie mäso. Vynechajte len to naozaj tučné a počkajte aj so zverinou a vnútornosťami.
- A platí aj zásada: nie je ryba ako ryba. **Pre vysoký obsah prospešných omega 3 mastných kyselín uprednostňujte tučné morské ryby.** Ako ich spoznáte? Na to je jednoduchá poučka – čím je mäso ryby tmavšie, tým má viac tuku. Zo sladkovodných rýb je preto vhodný kapor, z morských napríklad tuniak alebo losos. Ak chcete s chuťou ryby začínať pozvoľna, zvolte tilapiu nílsku, keďže svojou chuťou rybu takmer vôbec nepripomína. Chybu však neurobíte ani s bežnou treskou.
- Čo sa týka mäsa a rýb, platí to isté, čo pri zelenine. **Žiadne presné a jediné správne poradie neexistuje.** Ak ste svojmu bábätku pripravili morčacie mäso ešte pred telacím, je to v úplnom poriadku. Telacie bude skrátka nabudúce.
- **Čo však nie je pre takého malé deti vhodné, sú polotovary pre dospelých alebo mäsové výrobky.** Do tejto kategórie patria údeniny (párky, šunka, salámy), paštéty či mäsové konzervy. Uvedené potraviny obsahujú priveľa soli, tuku a konzervačných látok. Nevhodné sú aj vnútornosti, divina či tučné mäso. Tiež bravčové mäso sa odporúča deťom podávať až od 1 roku.



VIETE, ŽE...

... mäso obsahuje veľké množstvo železa? Zásoby železa sa totižto od narodenia v tele bábätko znižujú. Vaše dieťaťko tento prvok potrebuje napríklad na správny vývoj mozgu.

Recepty

TIP!

Suroviny v receptoch sú uvedené na jednu porciu, ale pokojne uvarte aj tri naraz. Môžete ich zamraziť v uzatvárateľných formách na ľad alebo zavarit' v pohároch a po vychladnutí uložiť do chladničky na ďalšie pokusy s rovnakým jedlom.

MRKVIČKOVÉ PYRÉ S TRESKOU

- ✓ 20 g mrkvy
- ✓ 1 menší zemiak
- ✓ 1/2 filetu z tresky
- ✓ repkový olej
- ✓ dojčenská voda

Príprava

1. Zemiaky ošúpte a uvarte vo vode domäkka (asi 8 – 10 minút).
2. Očistenú mrkvu nakrájajte na malé kocky a tiež ju uvarte domäkka (asi 8 – 10 minút).
3. Skontrolujte, či je treska dobre očistená – prípadne ju zbavte šupín, kože a kostí. Nakrájajte rybu na menšie kúsky a uvarte v malom množstve vody, až kým sa mäso nebude rozpadávať.
4. Zlejte vodu a všetky suroviny nechajte chvíľu vychladnúť.



5. Tresku, zemiak aj mrkvu vložte do mixéra. Pridajte repkový olej a rozmixujte dohladka. Máte hotovo! Príkrm bábätku nesolte ani ničím neochucujte.

Ak si trúfate rovno na jemné kúsky, roztláčte každú surovinu zvlášť a dajte ich bábätku na tanier v jednotlivých kôpkach. Takto samo hneď uvidí, čo je, a môže spoznávať, ako ktorá časť jedla chutí.

TELACIE MÄSO SO ZELENINOU A ZEMIAKMI

- ✓ cca 30 g rôznej zeleniny (mrkva, karfiol, brokolica..., môže byť aj mrazená zmes)
- ✓ 20 g telacieho mäsa
- ✓ 1 menší zemiak
- ✓ dojčenská voda
- ✓ 1 lyžička repkového oleja

Príprava

1. Zeleninu uvarte vo vode domäkka.
2. V ďalšom hrnci uvarte domäkka zemiak.
3. Telacie mäso nakrájajte na drobné kúsky a poduste v hrnci domäkka. Pred podávaním mäso skontrolujte, aby v ňom nezostali žiadne ružové miesta a bolo dostatočne mäkké.
4. Buď zmiešajte všetky ingrediencie a rozmixujte ich s trochou oleja dohladka, alebo rozmixujte zeleninu, zemiak dajte bokom, roztláčte ho vidličkou a mäso rozmixujte samostatne. Na tanier dajte všetko na samostatné kôpky a každú z nich zmiešajte s kvapkou oleja.

Príkrm bábätku nesolte ani ničím neochucujte. Rovnakú kombináciu môžete použiť aj s inými druhmi mäsa, morčacím či králičím.

TEKVICOVÉ PYRÉ S LOSOSOM

- ✓ 50 g tekvice (alebo Hami príkrmu Tekvica s ryžou)
- ✓ 30 g lososa (bez kože a kostí)
- ✓ 1 malý zemiak
- ✓ repkový olej
- ✓ dojčenská voda



Príprava

1. Zemiak ošúpte a uvarte vo vode domäkka (asi 8 – 10 minút).
2. Tekvicu ošúpte a pokrájajte na menšie kúsky. Vložte ju do hrnca a duste cca 3 minúty domäkka.
3. Medzitým umyte lososa a osušte ho kuchynskou utierkou. Skontrolujte, či v ňom nie sú kosti. Prípadne ho zbavte aj zvyškov šupín a kože.
4. Položte rybu na tekvicu a ešte chvíľu duste domäkka. Losos je hotový, keď sa mäso rozpadáva.
5. Lososa, tekvicu a zemiak nechajte trochu vychladnúť a potom všetko vložte do kuchynského mixéra.
6. Pridajte repkový olej a všetko rozmixujte dohľadka.

TIP!

Okrem soli a cukru pri varení príkrmov pre malé bábätká nepoužívajte ani bujón v kocke, polievkové korenie alebo hotové omáčky. Všetky tieto potraviny obsahujú veľké množstvo soli, ktorá zaťažuje detský organizmus.

TIP!

Ak chcete skúšať rovno jemné kúsky, pridajte do každej ingrediencie príkrmu trošku oleja, rozotlačte vidličkou a dajte na tanier na samostatné kôpky.

BROKOLICOVÉ PYRÉ S KURACÍM MÄSOM

- ✓ 30 g ružičiek brokolice
- ✓ 20 g kuracieho mäsa
- ✓ 30 g ryže
- ✓ repkový olej
- ✓ dojčenská voda



Príprava

1. Ryžu uvarte v neosolenej vode podľa návodu.
2. Ružičky brokolice dobre umyte a prekrojte ich na polovicu.
3. Brokolicu vložte do hrnca s trochou vody a duste ju domäkka približne 8 – 10 minút.
4. Kuracie mäso nakrájajte na drobné kúsky.
5. Kuracie mäso vložte do hrnca s trochou dojčenskej vody tak, aby bolo celé ponorené, a duste domäkka.
6. Brokolicu, kuracie mäso a ryžu nechajte trochu vychladnúť a potom všetko vložte do kuchynského mixéra.
7. Pridajte malú lyžičku repkového oleja a všetko rozmixujte dohľadka.



MORČACIE MÄSO S HRÁŠKOM

- ✓ 40 g morčacieho mäsa
- ✓ 1 lyžička repkového oleja
- ✓ 50 g mrazeného zeleného hrášku

Príprava



1. Morčacie mäso umyjeme, nakrájame na drobné kocky a podusíme s vodou.
2. Pridáme zelený hrášok a dusíme domäkka.
3. Všetko necháme trochu vychladnúť a rozmixujeme, prípadne rozmixujeme iba mäso a hrášok roztlačíme vidličkou.
4. Pridáme jednu lyžičku oleja, premiešame a podávame.



HOVÄDZIA ZELENINOVÁ POLIEVKA

- ✓ 20 g chudého hovädzieho mäsa, bez kostí
- ✓ 1 kúsok mrkvy (20 g)
- ✓ 1 koliesko petržlenu a rovnaké množstvo póru (20 g)
- ✓ 350 ml dojčenskej vody
- ✓ 1/2 lyžičky repkového oleja



Príprava

1. Umyté, nadrobno nakrájané hovädzie mäso zalejeme vodou a uvaríme do polomäkka.
2. Očistenú a umytú zeleninu pridáme k mäsu a varíme, kým je všetko mäkké.
3. Mäso a časť zeleniny vyberieme a nasekáme na drobné kúsky (prípadne mäso rozmixujeme a zeleninu roztlačíme vidličkou).
4. Zvyšnú vodu a zeleninu spoločne rozmixujeme a pridáme do nich nasekané mäso a zeleninu, olej, zamiešame a podávame.

TIP!

Pokiaľ už Vaše dieťaťko pozná a konzumuje rôzne potraviny a pokrmy v ich prírodzenej podobe, skúste v období medzi 8. a 10.

mesiacom vyskúšať nový rozmer varených pokrmov a pridávajte do nich niektoré bylinky a korenie.

Okrem majoránu, petržlenu alebo ligurčeka môžete vyskúšať bazalku, oregano či tymian. Bylinky musia byť dobre umyté a môžu byť nasekané čerstvé, ale aj sušené. Do varených zemiakov sa hodí troška rasce, do ryže nové korenie, bobkový list alebo klinček.

Prvé lyžičky mäsa a zeleniny?

Sme v tom
s Vami!



Vyskúšajte aj Hami mäsovo-zeleninové príkrmy



Sú najobľúbenejšou značkou českých rodičov*



Obsahujú až 18 druhov zeleniny varenej na pare.



Nájdete v nich až 8 druhov mäsa a rýb z voľného rybolovu.



Neobsahujú konzervanty ani farbivá, ako požaduje
legislatíva pri akejkoľvek dojčenskej výžive.



Všetky Hami príkrmy od ukončeného 4. a 6. mesiaca
sú bez pridanej soli

* HAMI je č. 1 v kategórii mäsovo-zeleninových príkrmov na základe dát Nielsen v predanej hodnote za klientsku kategóriu mäsovo-zeleninové príkrmy za obdobie 1 - 12/2023 na maloobchodnom trhu v SR (© 12/2023, Nielsen).



Stále máte otázky ohľadom zavádzania
mäsa a rýb do jedálničky svojho dieťatka?
Neváhajte sa obrátiť na poradňu
Klubu mamičiek na

www.klubmaminek.cz

Infolinka Hami

PO-PI 8:30-16:00 VÓLAJTE ZADARMO

0800 444 004



Výborne!

**Druhý krok máte za sebou
a ide Vám to úžasne!**



3. KROK OVOCIE

Teraz sa Vaše dieťaťko môže začať
zoznamovať so sladkým ovocím.
Tento krok pôjde určite hladko!

PREČO JE OVOCIE DÔLEŽITÉ?



Ovocie je bohatým zdrojom sacharidov, vitamínov, minerálnych látok a vlákniny. Vaše bábätko ocení skvelú chuť ovocia a vy o ďalší krok zvýšite pestrosť jeho stravy.

NAJSKÔR JEDNODUCHÉ CHUTE

Podobne ako pri zelenine začnite jednoduchými chuťami. **Dieťaťku najskôr ponúknite jeden druh, a ak sa do dvoch dní neobjaví žiadna alergická reakcia, môžete pokračovať s ďalším druhom.** To bude ale novinka! Nečudujte sa, keď si bude chcieť dieťaťko príkrm chytiť do rúčky. Neskôr mu môžete nakrájať na prúžky napríklad jablčka, čím si vyskúša ostré zúbky aj samostatné kŕmenie.

AKO ZAČAŤ



Ak opäť váhate nad správnym poradím, verte, že hoci ani tu jediný správny postup neexistuje, jablčkom rozhodne nič nepokazíte. **Skvelým začiatkom sú domáce rýchle kompóty - ovocie umyte, ošúpte, nakrájajte na malé kúsky, poduste domäkka a po vychladnutí rozmixujte alebo roztlačte vidličkou.** Nasledovať môže ďalšie ovocie z nášho mierneho pásma, ako sú hrušky, slivky, marhule, broskyne, čučoriedky, maliny a ďalšie, opäť aspoň nastrúhané či roztlačené vidličkou. V začiatkoch je lepšie väčšinu druhov ovocia tepelne upraviť, neskôr už podávajte aj ovocie surové z dôvodu vyššieho zachovania predovšetkým vitamínu C.



TIP!

OVOCNÉ TÉGLIKY HAMI

Ovocné chute patria k tým, ktoré majú deti najradšej. Určite si ich čoskoro obľúbi aj Vaše bábätko. Vyskúšajte napríklad Hami ovocné tégliky v praktickom štvorbalení.



Hami ovocné tégliky:

- ✓ Obsahujú 100 % starostlivo vybraného ovocia.
- ✓ Sú bez pridaného cukru (obsahujú iba prirodzené sa vyskytujúce cukry).

UŽITOČNÉ RADY

- **Hoci ovocie deti väčšinou priam zbožňujú, niektoré druhy si obľúbia až neskôr.** Určite sa preto nenechajte odradiť a za pár dní ich vyskúšajte znova. Keby ste to neurobili alebo počkali niekoľko mesiacov, je možné, že už by ich dieťaťko neprijalo a jeho jedálny lístok by nebol taký pestrý. Konzumácia pestrej stravy je pritom jedným z najlepších návykov, ktorým môžete svoje bábätko naučiť!
- **Fantázii sa medze nekladú! Teraz môžete ovocie a zeleninu kombinovať!** A aj s mäsom. Čo tak napríklad mrkvička a jablko? Alebo mrkvička, jablko a kura?
- **Na prípravu pyré kupujte ovocie vždy čerstvé a zrelé.** Plody vždy dobre umyte, očistite a zbavte jadrovníkov a kôstok.
- **Zo začiatku podávajte ovocie bez šupky.** Starším deťom už ovocie šúpať nemusíte. Stačí, keď ich dobre umyjete. Vďaka zubkom si poradia aj s tvrdšími kúskami.



KEDY PODÁVAŤ OVOCIE?

Ovocie je pre Vášho malého objaviteľa ideálnou desiatoú či olovrantom. Ovocie podávajte v menšej porcii dvakrát denne.



VIETE, ŽE...

... ovocie môžete podávať čerstvé, ale aj upravené? Môžete ho strúhať, mraziť na neskoršie použitie (po rozmrazení), variť, mixovať.

Ovocie je vhodné aj ako súčasť zdravých múčnikov. Už ste premýšľali, z čoho bude prvá narodeninová torta?



Keď je Hami
ovocná „desiata“
zabalená v hravom
obale, každý okamžik
nechá vyklápania
báboviek na piesku
a ide maškrtiť!



TIP!

Chystáte sa na ihrisko, na plávanie alebo na výlet a nechcete si so sebou brať lyžičku? Potom si určite obľúbite ovocné kapsičky. Môžete si kúpiť kapsičky opätovne plniteľné a pripraviť do nich domáci ovocný príkrm alebo si vybrať zo širokej ponuky tých kupovaných. Hami ponúka ovocné kapsičky s rôznymi príchuťami, sú bez pridaného cukru (obsahujú len prirodzene sa vyskytujúce cukry z ovocia) a niektoré aj s obľúbenými detskými postavičkami na obale. Ako Vaše dieťaťko porastie, bude si vedieť kapsičku čoskoro samo držať v ruke a obrázok na obale si bude so záujmom prezerať, uvidíte. A časom už spozná svoju obľúbenú príchuť a bude Vám ju vedieť ukázať.

HAMI ovocné kapsičky:

- ✓ Sú vyrobené zo starostlivo vybraného ovocia, ktoré je zbierané v optimálnej dobe zrelosti.
- ✓ Sú bez pridaného cukru (obsahujú iba prirodzene sa vyskytujúce cukry).
- ✓ Neobsahujú konzervanty a farbivá podľa požiadaviek legislatívy.



Recepty



VIETE, ŽE...

... v prvých 6 mesiacoch veku dieťaťa sa odporúča používať na prípravu príkrmov výhradne dojčenskú vodu. Od ukončeného 6. mesiaca však neurobíte chybu, ak použijete pitnú vodu, ktorá pri príprave prejde varom, tzn. prevarenú pitnú vodu.

MARHUĽOVÉ PYRÉ

- ☒ 2 zrelé marhule
- ☒ dojčenská alebo pitná voda



Príprava

1. Marhule umyte, vykôstkujte a nakrájajte na kúsky.
2. Vložte ich do hrnca, zalejte trochu vodu a varte 5 – 7 minút domäkka.
3. Po varení časť vody odložte.
4. Uvarené marhule prepasírujte cez sitko tak, aby šupky zostali v sitku.
5. Zmiešajte ovocie s trochou vody z varenia a mixujte, kým nevznikne hladké pyrė, prípadne roztlacite marhule vidličkou. Konzistenciu môžete regulovať pridaním vody.

JABLKOVÉ PYRÉ

- ☒ 1 malé jablko – sladšie mäkkšie jablká sa lepšie varia
- ☒ dojčenská alebo pitná voda



Príprava

1. Jablko ošúpte a nakrájajte na malé kúsky.
2. Kúsky jablka nasypťte do menšieho hrnca a pridajte vodu. Privedte do varu.
3. Znížte plameň a varte pod pokrievkou ešte cca 10 – 15 minút. Občas zamiešajte.
4. Ak sa kúsky jablka lepia k okraju hrnca, pridajte 1 – 2 lyžice vody. Znížte plameň.
5. Keď sa dajú kúsky jablka ľahko prepichnúť nožom, vypnite sporák, vyberte ovocie z vody a nechajte vychladnúť.
6. Pridajte 4 – 5 lyžíc vychladnutej vody z varenia. Mixujte, kým nevytvoríte hladké riedke pyrė, alebo jablko roztlacite vidličkou.
7. Keď si na novú chuť jabĺčka Vaše bábätko zvykne, môžete k nemu pridať iné ovocie.

Rovnaký postup môžete uplatniť na prípravu hrušky, broskyne alebo napríklad sliviek.

RYŽOVÝ NÁKYP S ČEREŠŇAMI



- ✓ 20 g vykôstkovaných čerešní, môžu byť čerstvé, mrazené alebo kompót
- ✓ 30 g guľatozrnnej ryže
- ✓ 1/2 vajíčka
- ✓ 50 ml dojčenského mlieka (alebo pre deti od ukončeného 10. mesiaca veku plnotučné kravské mlieko)
- ✓ repkový olej na vymazanie zapekacej misky
- ✓ dojčenská alebo pitná voda

Príprava:

1. Ryžu dôkladne prepláchnite pod tečúcou vodou a uvarte v neosolenej vode domäkka.
2. Oddel'te bielok od žltka, z bielka vyšľahajte tuhý sneh a žltok zmiešajte s pripraveným dojčenským mliekom.
3. Ryžu zmiešajte najskôr s dojčenským mliekom so žltkom a potom aj so snehom z bielka.
4. Zmes vlejte do olejom vymastenej zapekacej misky, posypte čerešňami a obrátenou lyžicou ich trochu pretlačte dovnútra, aby ich ryža prekryvala.
5. Zapekajte na 180 – 200 °C približne 20 minút podľa hrúbky vrstvy ryže, kým sa nezačne odlepovať od okrajov zapekacej misy.
6. Hotový nákyp nechajte mierne vychladnúť a premiestnite ho do misky alebo na tanierik. Ak je ryža naozaj dobre uvarená a Vaše dieťaťko dobre hryzie aj prehĺta, nemusíte hotové jedlo vôbec mixovať.



VIETE, ŽE...

... dojčenské mlieko by sa nemalo tepelne upravovať, aby sa neznižovalo množstvo cenných látok, ako sú nenasýtené mastné kyseliny či vitamíny, o ktoré je obohatené? Pre zachovanie živín je vhodnejšie pridávať pripravené dojčenské mlieko až do hotového pokrmu na jeho zjemnenie, v tomto recepte to však nie je možné.



Ste skvelí!

Spolu so svojím bábätkom ste
úspešne zvládli aj tretí krok!



4. KROK OBILNINÝ

Hurá! Hurá!
Nadišiel čas na vynikajúce obilné kašičky.
Vaše bábätko si ich zamiluje!

PREČO SÚ OBILNINY DÔLEŽITÉ?

Obilniny obsahujú sacharidy, vitamíny skupiny B, bielkoviny a minerálne látky. Ich zloženie podporuje zdravý vývoj, správnu mozgovú činnosť a prispieva k rozvoju imunitného systému. Navyše sú prirodzeným zdrojom energie, ktorú deti v tomto veku veľmi potrebujú.

Vášmu bábätku dodajú na celý deň tú správnu energiu na objavovanie sveta všetkými zmyslami. A veruže je na čo pozerieť, čo ohmatať, ochutnať a owoňať!

Obilniny je vhodné zaviesť včas kvôli predchádzaniu vzniku alergie na lepok, ktorá je v dnešnej dobe pomerne častá. Obilniny do stravy svojho bábätka zavediete jednoducho s pomocou obilninových kaší s najrôznejšími príchutami, ideálne v podobe detských kaší s vekovým určením.

Tieto kašičky sú často obohatené o niektoré vitamíny a minerálne látky.

KEDY PODÁVAŤ OBILNINY?



Kašičku môžete podať dieťaťu kedykoľvek počas dňa. Aj preto sú medzi rodičmi také obľúbené! Môžu byť zdravými raňajkami, ktoré sú plné energie do nového dňa, chutným obedom alebo výdatnou večerou. Je skrátka na Vás, v ktorej časti dňa ju zaradíte. Je rýchlo hotová a bábätká si jej chuť väčšinou rýchlo obľúbia.

Ideálne je začať s ryžovou kašou, napríklad Hami Nemliečna kaša ryžová s banánmi. Potom môžete zaradiť ochutené a viaczrnné kaše.

KTOROU KAŠOU ZAČAŤ?



Na výber sú dva typy kaší – kaše nemliečne a kaše mliečne. Na začiatok sa väčšinou odporúčajú kaše nemliečne a pridáva sa do nich materské alebo dojčenské mlieko, ktorého chuť už dieťa dobre pozná. Bábätko sa na Vás možno zvedavo pozrie. To je dobré! Čo je to? Známa chuť mlieka v ňom prebudí dôveru. Ďalšie príchute si potom ľahšie obľúbi.

TIP!

Zo začiatku pripravte kašu radšej redšiu. Nechajte bábätko, nech ju z lyžičky vysrkne. Lepšie si tak zvykne na novú konzistenciu aj chuť.



AKO TEDA ZAČAŤ S KAŠAMI



Zo začiatku nechajte bábätko najskôr vypíť asi polovicu z jeho pravidelnej dávky mlieka. Až potom mu ponúknite kašu. S prázdny bruškom by si prvé pokusy a novú chuť tak neužilo. Chutí? Kašou postupne nahradte druhú polovicu jeho bežnej mliečnej porcie.

Pokiaľ sa Vám dobre darí, začnite mliečnou kašou nahrádzať celú pravidelnú mliečnu dávku, napríklad večeru. Ak to ide ešte lepšie, skúste dať dieťaťu do ruky vlastnú lyžičku. To je pokrok! Možno bude celé zašpinené, ale jeho úprimná radosť z novo nadobudnutej samostatnosti obmäkčí aj tých najväčších milovníkov poriadku. Postupne sa tak naučia samostatnému kŕmeniu.

Ak máte pocit, že by Vaše dieťaťko malo jesť väčšie porcie, než aké zvládne, nerobte si starosti. Chuť a hlad detí sa veľmi menia nielen v závislosti od ich aktuálnej nálady, ale aj od rastovej fázy. V tomto veku svoje zohráva aj rast zúbkov. Skúšajte kŕmenie trpezlivo ďalej v pravidelnom čase, pokojne a s úsmevom. Pokojne si k tomu hovorte napríklad básničku alebo si vytvorte vlastný jedáľenský rituál. Chuť do jedla určite príde.



VIETE, ŽE...

... strava najmenších detí musí byť naozaj výdatná? Kvôli malej kapacite žalúdka a vysokej energetickej spotrebe by mala byť každá lyžička až trikrát energeticky hodnotnejšia ako rovnaká lyžička jedla pre dospelých.

TIP!

Nemliečne kaše Hami neobsahujú pridaný cukor ani bielkovinu kravského mlieka (obsahujú len prirodzené sa vyskytujúce cukry z obilnín alebo z obilnín a ovocia), a preto sú vhodné aj pre bábätká s prípadnou alergiou. Keďže majú veľmi jemnú konzistenciu, sú vhodné aj ako prvé lyžičky kaše, napríklad aj pre bábätká, ktorým pediater odporučil skoršie prikrмлиvanie.



Pokračovať môžete s mliečnymi kašami.

Tie už obsahujú pridané mlieko a ich príprava je preto ešte jednoduchšia – stačí ich zaliať prevarenou vodou.

Na výber je z veľkého množstva príchuť. Niektoré sú vhodné na dobrú noc, napríklad obľúbená Hami Kaša krupicová s vanilkovou príchuťou. Iné sú pre svoj obsah ovocia a viac druhov cereálií vhodnejšie ako šťart do nového dňa, napríklad Hami Kaša so 7 obilninami, banánom a jahodami.



AKO SA KAŠE PRIPRAVUJÚ?



Kaše si rýchlo obľúbia nielen deti, ale aj rodičia. Ich príprava je veľmi jednoduchá a rýchla. **Stačí podľa návodu zmiešať dojčenskú kašu s materským či dojčenským mliekom (pri nemliečnych kašiach) alebo s prevarenou dojčenskou vodou (v prípade mliečnej kaše) – a môže sa podávať!**

Detské kaše obsahujú nielen rôzne druhy obilnín, ale aj najrôznejšie ovocné príchute. Hneď ako si bábätko na kaše trochu zvykne, nebojte sa experimentovať a nájsť jeho obľúbenú chuť. Kaše navyše priamo lákajú na ozdobenie!

Neskôr môžete pridať dekorácie z ovocia alebo na kaše nakresliť veselú tváričku z ovocnej výživy. **Do kaše nepridávajte cukor.**

KTORÉ ĎALŠIE OBI LNINY MÔŽETE VYSKÚŠAŤ



Okrem hlavného jedla vo forme kaší plnia obilniny najčastejšie funkciu prílohy. Ktoré si vybrať? Skvelé je začať napríklad cestovinovými fliačkami, pretože sú malé, ľahko sa varia, ľahko sa naberajú na lyžičku a do bruška skĺznu takmer samé aj bez dôkladného hryzenia.

Starším deťom, ktoré už vedia dobre hrýzť a prehĺtať, postupne skúšajte ponúknuť väčšie cestoviny – vrtulky, mašličky, kolienka alebo aj penne, prípadne kuskus či bulgur.

Keby ste chceli skúsiť špagety alebo makaróny, nakrájajte ich po uvarení na menšie kúsky.

Do mixovaných príkrmov sa výborne hodí ryža, pohánka, pšeno a najrôznejšie vločky. Ale pozor: sú to malé kúsky a dieťa by ich mohlo ľahko vdychnúť. Preto s nimi začnite radšej v omáčke alebo ich rovno jemne rozmixujte. Ak sa mixovaniu vyhýbate, jednoducho počkajte, kým budete mať istotu, že Vaše dieťaťko nielen dobre hryzie, ale aj správne prehĺta.

Detské sušenky Hami
Safari alebo Keksíky!

Vyskúšajte napríklad



Máte otázky ohľadom zavádzania obilnín do stravy dieťaťa? Neváhajte sa obrátiť na našu poradiu na

www.klubmaminek.cz

**Tím našich odborníkov je pripravený
Vám s čímkolvek poradiť.**

PO-PI 8:30-16:00 VOLAJTE ZADARMO

0800 444 004



Medzi deťmi (pre svoju chuť) a medzi rodičmi (z praktických dôvodov) sú predovšetkým na desiatu a olovrant veľmi obľúbené aj najrôznejšie detské chrumky a sušienky. Pri výbere dajte pozor, aby boli bez pridaného cukru a so zodpovedajúcim vekovým určením.

Naopak s bežným pečivom, rožkami, chlebom, koláčmi, a to vrátane celozrnných, ešte radšej počkajte pár týždňov, pokojne aj do jedného roka dieťaťa, keďže obsahujú vysoké množstvo soli. Celozrnné pečivo zase obsahuje veľa vlákniny, a preto je vhodné ho začať ponúkať až starším deťom. Navyše má často celé semiačka, pri ktorých je vyššie riziko vdýchnutia a dusenia. Deťom po roku ich môžete občas v malom množstve zaradiť do jedálneička, dávajte však pozor na veľkosť zŕn, ktoré by dieťa mohlo vdýchnuť. A keď si od Vás občas celozrnný chlieb napriek tomu odhrýzne, nijako ho neohrozíte.

S LEPKOM ČO NAJSKÔR

Veľa dospelých a aj detí sa stretáva s celiakiou. Je to chronické ochorenie tenkého čreva, spôsobené precitlivosťou na lepok. Niektorí môžu mať na lepok alergiu, podobne ako napríklad na orechy alebo mlieko. Lepok sa nachádza v zrnách pšenice, raže, jačmeňa a ovsu.

Keďže nebolo preukázané, že oddaľovanie príkrmov s alergénmi zabráňuje vzniku alergií, je najvhodnejšie potraviny s obsahom lepku zaradiť do jedálneička dieťaťa spolu s ďalšími druhmi potravín, a to

TIP!

Okrem obilninových kaší môžete svojmu malému neposedníkovi ponúknuť v rámci zavádzania obilninových príkrmov aj pár lyžičiek príkrmu s cestovinami (napríklad Hami príkrm Špagety s paradajkami a mozzarellou, 200 g).

6+

OD UKONČENÉHO
6. MĚSÍCE

Pri kašiach s vekovým určením sú zákonom strážené:

- ✓ kvalita a bezpečnosť
- ✓ neprítomnosť konzervačných látok a farbív
- ✓ výživové hodnoty a zloženie zodpovedajúce veku bábätka

vrátane ostatných alergénov, do 26. týždňa veku (ideálne v kombinácii s pokračujúcim dojčením). Nikdy však nepodávame stravu s obsahom lepku pred 17. týždňom veku.



... klasická krupicová kaša nie je pre najmenšie deti veľmi vhodná? Kvalita obilniny totiž nie je kontrolovaná podľa prísnych pravidiel, ktoré platia pre detskú výživu. V obchode preto radšej hľadajte kaše pre malé bábätká so symbolom vekového určenia na obale. Napríklad Hami Mliečna kaša krupicová s vanilkovou príchuťou na dobrú noc.

Recepty

KAŠA S HRUŠKOVÝM PYRÉ

- ✓ 1 zrelá hruška - použiť môžete všetky druhy, najlepšie sú tie mäkšie
- ✓ dojčenská alebo pitná voda
- ✓ obľúbená mliečna kašička Vášho dieťatka (napr. Hami Mliečna kaša so 7 obilninami piškótová).

Príprava



1. Hrušku ošúpte a odstráňte vnútrojšok. Nakrájajte ju na kúsky.
2. Kúsky vložte do hrnca, pridajte 4 lyžice vody a varte domäkka asi 10 - 12 minút. Občas zamiešajte.
3. Zmes nechajte vychladnúť.
4. Nasypte do mixéra a rozmixujte na hladké pyrė. Opäť si môžete pomôcť trochou vody z varenia.
5. Hruškové pyrė zmiešajte s obľúbenou mliečnou kašou Vášho dieťatka.

TIP!

Suroviny v receptoch sú uvedené na jednu porciu, ale pokojne uvarťe napríklad aj tri naraz.

Môžete ich potom zamraziť v uzatvárateľných formách na ľad alebo zavaríť v pohároch a po vychladnutí uložiť do chladničky na ďalšie pokusy s rovnakým jedlom!



Inšpirujte sa ďalšími
receptami na
www.klubmaminek.cz



CESTOVINY S CUKETOU A MORČACÍM MÄSOM

- ✓ 1/4 malej cukety
- ✓ 1/3 ošúpaného jablka
- ✓ 30 g morčacieho mäsa
- ✓ 40 g makarónov alebo špagiet –
radšej ich nalámate na malé kúsky
- ✓ 1 lyžička repkového oleja
- ✓ dojčenská alebo pitná voda



Príprava

1. Cestoviny uvarte vo vode podľa návodu domáčka.
2. Cuketu a jablko umyte a ošúpte. Oboje nakrájajte na kocky.
3. Morčacie mäso nakrájajte na drobné kúsky.
4. Cuketu poduste v hrnci s trochou oleja domáčka.
5. Zmiernite plameň a zeleninu podlejte vodou.
6. Pridajte jablko a mäso, hrniec prikryte pokrievkou a ešte asi 10 minút varte. Mäso pred podávaním skontrolujte, aby v ňom nezostali žiadne ružové miesta a bolo dostatočne mäkké.
7. Všetky ingrediencie zmiešajte a rozmixujte dohľadka alebo každú zvlášť roztlačte vidličkou a na tanieriku vytvorte samostatné kôpky. Príkrm bábätku nesolte ani ničím neochucujte.



CESTOVINY S PARADAJKOVOU OMÁČKOU A KURACÍM MÄSOM

- ✓ 40 g cestovín, napr. fliačkov
- ✓ 30 g kuracích prs
- ✓ 50 g cherry alebo
kríčkových paradajok
- ✓ repkový olej
- ✓ dojčenská alebo pitná voda

Príprava

1. Cestoviny uvarte v neosolenej vode domáčka.
2. Mäso dôkladne očistite, nakrájajte na menšie kúsky a uvarte v neosolenej vode domáčka.
3. Paradajky sparte, ošúpte, prípadne vydlabte aj zrníčka, pokiaľ má Vaše dieťaťko ešte problémy s prehĺtaním.
4. Paradajkovú dreň roztlačte vidličkou a krátko poduste s repkovým olejom. Ak je dreň veľmi hustá, pridajte ešte trochu vody z hrnca s kuracím mäsom.
5. Všetko nechajte trochu vychladnúť, vložte do mixéra a s trochou vody z varenia pomixujte na požadovanú konzistenciu, prípadne rozmixujte aspoň mäso.



Prvé lyžičky kaše?

Sme v tom s Vami!



TIP!

NEMLIEČNE KAŠE HAMI

Najskôr začnite s kašami, ktoré majú jemnú chuť a hladkú konzistenciu. Ideálna je napríklad Hami Nemliečna kaša ryžová s banánom.

Hami nemliečne kaše:

- ✓ Pridajte materské alebo dojčenské mlieko, pretože jeho chuť už bábätko pozná.
- ✓ Neobsahujú lepok ani pridaný cukor (obsahujú len prirodzené sa vyskytujúce cukry z obilnín, prípadne z obilnín a ovocia).





TIP!

MLIEČNE KAŠE HAMÍ

Začať môžete napríklad s jemnou Hami Mliečnou kašou krupicovou s vanilkovou príchuťou na dobrú noc. Ako krásne vonia! Postupne môžete zaraďovať rôzne ochutené a viacvrstvné kaše. Cereálie sú prirodzeným zdrojom energie. Začnite deň s raňajkami plnými farieb a ovocných chutí! Alebo pred spaním vyskúšajte kaše od Hami na dobrú noc.



Hami mliečne kaše:



Obsahujú starostlivo vybrané a kontrolované obilniny a mlieko.



Obsahujú cereálie, ktoré sú prirodzeným zdrojom energie. Sú vhodné aj na postupné zavádzanie lepku do stravy dieťaťa.



Väčšina našich kaší neobsahuje žiaden pridaný cukor (len prirodzene sa vyskytujúce cukry z obilnín alebo ovocia).



Sú obohatené o vitamíny a minerály, ako napríklad vitamíny A, C, D a vápnik (vápnik, vitamíny A a D podľa požiadaviek legislatívy).



Sú bez palmového oleja.





5. KROK MLIEKO A MLIEČNE VÝROBKÝ

**Hurá! Veľa ďalších možností,
čo pripraviť na lahodnú desiatu
a olovrant pre Vášho malého objaviteľa!**

Aj keď už Vaše bábätko konzumuje rôzne príkrmy (zeleninu, ovocie, mäso, ryby a kaše), stále potrebuje dostatočný prísun tekutín a aj vitamínov a minerálnych látok. Kvôli rýchlemu rastu a výdaju energie ich potrebuje niekoľkokrát viac ako dospelý.

MLIEKO JE AJ NAĎALEJ DÔLEŽITOU SÚČASŤOU JEDÁLNIČKA



Aj po zavedení príkrmov v rámci vyváženej stravy hrá mlieko stále dôležitú úlohu až do troch rokov veku Vášho dieťaťa. V jednom roku veku by malo mlieko pokrývať približne polovicu celkového denného pitného režimu, teda zhruba 500 ml. Nezabudnite, že dojčenie je najprirodzenejším spôsobom výživy dojčiat.

Ak dojčenie nie je možné, na odporúčanie pediatra sú k dispozícii dojčenské mlieka alebo neskôr následné dojčenské mlieka (od ukončeného 6. mesiaca). Mlieko vždy vyberajte podľa veku Vášho dieťaťa – jeho zloženie zodpovedá jeho potrebám.

ODPORÚČANÉ DÁVKOVANIE MLIEKA



Vek dieťaťa	Minimálny počet odporúčaných dávok na deň
6-8 mesiacov	5× 200 ml mlieka
9-10 mesiacov	4× 200 ml mlieka
11-12 mesiacov	2-3× 200 ml mlieka

Presné množstvo mlieka pre Vaše dieťaťko Vám poradí pediater.



...ročné dieťa potrebuje až 3 x viac vápnika, 2 x viac železa, 4 x viac vitamínu D a 2,5 x viac jódu ako dospelý!*

Vápnik podporuje správny rast a vývoj kostí Vášho dieťaťa, vitamín D pomáha vápniku ukladať sa do kostí, a zároveň podporuje normálne fungovanie imunitného systému, a železo spolu s jódom napomáhajú napríklad normálnemu vývoju kognitívnych schopností.**

*v prepočte na kilogram telesnej hmotnosti a v súlade s Referenčnými hodnotami pre príjem živín DACH (Spoločnosti pre výživu, z. s.), 2019, Spoločnosť pre výživu ČR: Výživové odporúčané dávky (DACH) – referenčné hodnoty pre príjem živín, Výživa servis s.r.o., 2011.

PREČO RADŠEJ MLIEKO PRE BATOLÁŤA?

Oproti kravskému mlieku zodpovedajú mlieka pre batoláťa svojím zložením lepšie potrebám malých detí, napríklad z hľadiska obsahu železa alebo vitamínu D:

266 ml* kravského mlieka obsahuje iba 10 % odporúčanej dennej dávky železa a 4 % vitamínu D. Mlieko pre batoláťa Hami 3 (od ukončeného 12. mesiaca) dodá dieťaťku v 266 ml mlieka 43 % odporúčanej dennej dávky železa a 123,5 % vitamínu D.

	V 266 ml mlieka pre batoláťa Hami	V 266 ml kravského mlieka
Železo	😊 43 %	😞 10 %
Vitamín D	😊 123,5 %	😞 4 %
Vápnik	😊 58 %	😊 60 %

* odporúčaná dávka mlieka podľa informácií na obale Hami 3

TIP! MLIEKA PRE BATOLÁŤA HAMI

od ukončeného 12. a 24. mesiaca

Hoci už Vaše dieťaťko získava množstvo živín z rôznych príkrmov, stále potrebuje materské mlieko, alebo pokiaľ nemôže byť dojčené, mlieko pre batoláťa. Hami ponúka veľký výber mliek pre batoláťa od jedného roku do troch rokov. Spolu s vyváženým a pestrým jedálničkom môžu tieto mlieka Hami pomôcť zabezpečiť dostatočný príjem živín potrebných na podporu jeho normálneho rastu, vývoja a imunitného systému.**

Mlieka pre batoláťa Hami 3 a 4 obsahujú:

- ✓ ** vitamín D a vápnik potrebné na správny rast a vývin kostí dieťaťa,
- ✓ ** železo a jód na rozvoj poznávacích funkcií,
- ✓ ** vitamíny A, C a D prispievajúce k normálnej funkcii imunitného systému.



KRAVSKÉ MLIEKO – ÁNO, ALEBO NIE?



Veľa potrebných vitamínov a minerálnych látok sa prirodzene vyskytuje aj v kravskom mlieku, avšak práve **železo a vitamín D sú dva dôležité prvky, ktorých má kravské mlieko zvyčajne pre deti nedostatok.**

Kvalita a obsah niektorých vitamínov v kravskom mlieku závisí od mnohých faktorov. Napríklad od ročného obdobia, krmiva kravičiek alebo aj od toho, či sa môžu voľne pásť. Kvalitu ovplyvňuje aj spôsob jeho spracovania.

Veľký rozdiel je aj v obsahu bielkovín.

Kravské mlieko ich obsahuje dvojnásobok v porovnaní s materským mliekom, dojčenskými mliekami či mliekami pre batolátá, hoci tie sa snažia svojím zložením materskému mlieku čo najviac približovať. Dôsledkom konzumácie nadmerného množstva bielkovín z kravského mlieka môže byť v ranom veku väčší rozvoj tukového tkaniva a dieťaťko by neskôr mohlo zbytočne zápasiť s nadváhou a tiež je bielkovina nevhodným zaťažením pre detské obličky.



Náš tím je pripravený Vám pomôcť

PO-PI 8:30-16:00 VOLAJTE ZADARMO

0800 444 004

AKO TEDA ZARADIŤ KRAVSKÉ MLIEKO DO JEDÁLNIČKA

Jednou z foriem je mlieko ako nápoj. Keďže deti v tomto veku potrebujú mlieka, kvôli vitamínom a minerálnym látkam, skutočne veľa, nie je kravské mlieko najvhodnejšie. Ako nápoj teda radšej naďalej ponechajte materské alebo dojčenské mlieko. **Plnotučné kravské mlieko môžete samozrejme v menšom množstve používať pri varení alebo na zjemňovanie pokrmov pre malých jedákov.**

Na desiatu alebo na olovrant sú vhodné jogurty. Sú ľahko stráviteľné, neobsahujú toľko bielkovín ako tvarohy alebo tvrdé syry a hlavne, na rozdiel od tvrdých syrov, neobsahujú soľ.





Jogurt aj tvarohy môžete kombinovať nielen s ovocím (aj vo forme ovocných výživ), ale aj s čerstvou zeleninou na prípravu nátierky, napríklad mrkvovej. Niekoľkokrát do týždňa môžete jogurt nahradiť jednou až dvomi polievkovými lyžicami tvarohu. Vo väčšom množstve sa pre vysoký obsah bielkovín odporúčajú tvarohy a tvarohové výrobky dávať deťom až od 1 roku.

A keďže deti v tomto veku potrebujú veľmi vysoké množstvo tuku, začnite do pokrmov pridávať aj čerstvé maslo. No pozor – nikdy ho už tepelne nespracováajte. Tým sa zbytočne ničí. Stačí ho len pridať do hotového pokrmu, napríklad obilninovej kaše, a nechať rozpustiť. Neskôr, keď Vaše dieťa bude jesť aj pečivo (napr. ražný chlieb), môžete ho pochopiteľne použiť aj na natieranie.

S ČÍM EŠTE NAOZAJ POČKAŤ

Kravsé mlieko ako nápoj podávajte skôr až dieťaťu v staršom batolacom veku (dva až tri roky). Tvrdé syry, ani v malom množstve, nie sú pre vysoký obsah bielkovín a soli v ranom veku vhodné. Úplne nevhodné sú syry plesňové, zaúdené, nakladané alebo tavené.

Keďže majú deti v tomto veku naozaj vysoký výdaj energie, a pre svoj správny rast a vývoj potrebujú v jedálničku veľký príjem tukov, nevšímajte si v obchode výrobky so zníženým obsahom tuku.

TIP!

Vyskúšajte našu **NOVINKU**
od 3 rokov

HAMI TVAROHOVÝ OLOVRANT ČI DESIATU.

Je spojením ovocného pyré
a vanilkového extraktu,
smotany a tvarohu, s hustotou
ako stvorenou na prvé samostatné
pokusy s lyžičkou. A lahodná
a chutná desiata či olovrant
je na stole!



80 % tvarohu a smotany.



S vápnikom a vitamínom D
potrebnými na normálny rast
a vývoj kostí dieťaťa.



V dvoch lahodných príchuťach:
vanilka a jahoda-marhuľa



Tvarohový dezert s vápnikom a vitamínom D, pre deti od 3 rokov.



Recepty

JOGURTOVÝ POHÁRIK S OVOCNÝM PYRÉ

- ✓ 1/2 bieleho jogurtu
- ✓ 1/2 téglíka výživy Hami Jablko a banán
alebo pyrė uvareného z jedného jablka

Príprava

Jogurt zmiešajte s pyrė a máte hotovo.
Tento olovrant sa výborne hodí aj na cestu.



TIP!

Chuť pyrė môžete jednoducho
obmieňať a každý deň pripraviť
olovrant s novou príchuťou.



MRKVOVÁ NÁTIERKA

- ✓ 3 polievkové lyžice bieleho jogurtu
- ✓ 30 g jemne nastrúhanej mrkvy

Príprava



Mrkvu dôkladne očistite, postrúhajte na jemnom strúhadle a prípadne krátko poduste v dojčenskej vode.

Po vychladnutí zmiešajte s jogurtom.

Hoci je to nátierka, nemusíte ju vôbec natierať. Môže sa pokojne konzumovať rovnako ako ostatné príkrmy – lyžičkou.

TIP!

Nátierku môžete pripraviť napríklad aj zo šalátovej uhorky, červenej repy či strúhaného a poduseného kalerábu.



Máte otázky ohľadom kŕmenia alebo dojčenského mlieka? S dôverou sa môžete obrátiť na poradňu Klubu mamičiek.

www.klubmamičiek.cz

Náš tím je pripravený Vám pomôcť.

PO-PI 8:30-16:00 VOLAJTE ZADARMO

0800 444 004





6. KROK

SPRÁVNE STRAVOVACIE NÁVYKY

alebo raňajky, desiata, obed,
olovrant, večera

Ten čas ale leť! Blahoželáme k Vášmu spoločnému pokroku! Vaše bábätko už ochutnalo všetky základné druhy potravín. Teraz je ten správny čas začať si zvykať na pravidelný stravovací režim.

RAŇAJKY, OBED, VEČERA A DESIATA ČI OLOVRANT



Vaše bábätko už nie je až také malé bábätko. V posledných týždňoch sa naučilo prijímať pevnú stravu. A to je veľký krok v jeho živote! Teraz nastáva čas, kedy začnete nastavovať jeho pravidelný stravovací režim.

Kľúč je veľmi jednoduchý: tri hlavné jedlá, desiata, olovrant a k tomu mlieko hneď po prebudení a pred spaním. Správny jedálniček zaisťuje priebežný príjem energie a živín po celý deň, aby malé teličko Vášho dieťaťa dobre fungovalo a správne rástlo. Medzi jednotlivými jedlami by mal byť ideálne časový odstup približne tri hodiny. Avšak dobre vieme, že bábätká v tomto veku ešte radi a veľa spinkajú. Preto sa netrápte, keď občas nestihnete desiata či olovrant alebo keď je obed až po spaní a nie pred ním. Je to normálne a Vaše bábätko vynechané jedlo ľahko doženie, uvidíte!

Vďaka príkrmom od Hami je ľahšie dodržiavať stravovací režim, a to aj na cestách. Váš deň potom môže vyzeráť napríklad takto (všetky príkrmy uvedené nižšie sú vhodné od ukončeného 6. mesiaca veku, vždy vyberajte výrobky so zodpovedajúcim vekovým určením).



Raňajky:

Hami Mliečna kaša
ovseno-ražná s banánom,
jahodami a malinami



Desiata:

Ovocný príkrm Hami
Ovocný koktail, Hami
sušienky Safari



Obed:

Mäsovo-zeleninový
príkrm Hami Zelenina
s morkou a paradajkami



Olovrant:

Ovocná kapsička so
snehuliakom Olafom
Jablká, jahoda, banán



Večera:

Mliečna kaša krupicová
banánová s broskyňou

Mliečna dávka:

Materské alebo dojčenské
mlieko, napr. Hami 2



Pitný režim:

Dojčenská voda,
prevarená pitná voda
alebo detský čaj
s vekovým určením

TIP!

Viac príkladov zostavenia
jedálnička podľa veku dieťaťa
nájdete v kapitole Jedálničky
pre Vašu inšpiráciu.

UŽITOČNÉ RADY

- Možno sa Vám zdá, že nový stravovací režim Vášmu dieťaťku zatiaľ príliš nevyhovuje. Nemusíte sa však báť. **Vytrvalo ponúkajte jedlá v pravidelných časoch.** Uvidíte, že si malý nezbedník čoskoro zvykne.
- Neprestávajte s dojčením alebo podávaním náhradnej mliečnej výživy.** Vaše bábätko stále potrebuje vitamíny a minerálne látky z materského či dojčenského mlieka alebo mlieka pre batolátá. Svojím zložením sú presne prispôsobené potrebám malých detí. Hoci si Vaše dieťaťko už zvyklo na pevnú stravu, je pre neho mliečna výživa stále dôležitým zdrojom živín a mala by byť súčasťou každodenného jedálnička až do troch rokov.
- V pravidelnom stravovacom režime vytrvajte aj na cestách.** Zoberte si so sebou mäsovo-zeleninový príkrm v pohári, obľúbenú kašu, ovocné výživy v kapsičke či detské chrumky a sušienky.

NEZABÚDAJTE NA PITNÝ REŽIM

Nielen dobre poskladaný jedálniček, ale aj dostatok tekutín je pre zdravý vývoj Vášho dieťaťka veľmi dôležitý. Kým bábätko iba dojčíte alebo krmíte dojčenskou výživou z fľašky, jeho denná potreba je plne krytá materským alebo dojčenským mliekom aj počas horúceho leta. V období prechodu na nemliečne príkrmy však množstvo tekutín získaných z mlieka prirodzene klesá a je nutné bábätku dodávať tekutiny aj z iných zdrojov.

Detské telíčko tvorí zo 70 % voda a je veľmi citlivé aj na minimálne straty tekutín. Dodržiavanie pitného režimu je preto



nevyhnutné pre jeho bezproblémové trávenie, správnu funkciu obličiek a dobré vyprázdňovanie. Pomáha ako prevencia únavy a pri zvýšenej telesnej teplote bez infekčnej príčiny. Bábätká vo veku 6 - 12 mesiacov by mali denne vypiť približne 130 ml najrôznejších nápojov na 1 kg hmotnosti (tzn. asi 1000 ml/deň). Do tohto objemu radíme aj vodu obsiahnutú v dojčenskej výžive a materskom mlieku.

Malé dieťa ešte nemá dostatočne vyvinutý pocit smädu. Nápoj si samo vypýtať nevie, a preto, ak ste už začali s príkrmami, bábätku pitie pravidelne ponúkajte. Najmä počas horúceho leta dbajte na pravidelný prísun tekutín. Okrem materského alebo dojčenského mlieka ponúkajte dieťaťu cca od 10. mesiaca veku aj dojčenskú alebo vychladnutú prevarenú pitnú vodu. Na rozdiel od vody z kohútika je dojčenská voda prísnejšie sledovaná z hľadiska obsahu možných patogénov či kontaminujúcich látok.

Vyskúšať môžete aj najrôznejšie bylinkové a ovocné čaje, ktoré sú určené priamo pre dočatá (na ich obale je označenie vekového určenia). Dávajte vždy prednosť nápojom bez pridaného cukru, iba s cukrami prirodzene sa vyskytujúcimi v ovocí. Dieťa si tak nevytvorí návyk na sladkú chuť.

SPOLU PRI JEDNOM STOLE PLNOM VYVÁŽENEJ STRAVY

Dieťa sa najlepšie učí napodobňovaním svojich rodičov a ďalších ľudí, s ktorými sa stretáva. Buďte mu tým najlepším príkladom! Po zavedení pravidelného stravovacieho režimu sa snažte aj vy nájsť si čas na spoločné stolovanie. Dieťaťko by malo mať pri stole svoje vlastné miesto, svoju stoličku, misku a lyžičku. Určite sa mu to bude veľmi páčiť. Buďte veľkorysí a majte s ním trpezlivosť.

Podobne to platí aj čo sa týka zloženia jedálnička. **Pestrá a vyvážená strava rodičov sa pre bábätko stane prirodzenosťou a tento vzorec bude nasledovať aj v budúcnosti.**



ČO DIEŤAŤU URČITE NEDÁVAŤ

Nezabudnite, že hoci už má Váš drobček jedálniček o dosť pestrejši, ako mal pred pár týždňami, **stále existujú niektoré potraviny, ktoré do jedálnička do roka dieťaťa nepatria.**

Ktoré to sú?

- ☒ Minerálne vody
- ☒ Bežné, celozrnné a sladké pečivo
- ☒ Ostré korenie, zmesi korenín, muškátový oriech
- ☒ Cukríky, kakao, čokoláda
- ☒ Celé orechy, semiačka, mak
- ☒ Káva a čaje bez vekového určenia
- ☒ Solené pochutiny (chipsy a pod.)
- ☒ Nakladané potraviny (sterilizovaná zelenina a pod.)
- ☒ Ochucujúce zmesi, huby (až po 3. roku)
- ☒ Kupované sušienky a oblátky bez vekového určenia
- ☒ Soľ
- ☒ Sladké nápoje, pridaný cukor do nápojov, med
- ☒ Vyprážané jedlá
- ☒ Tvrdé, plesňové, údené a tavené syry, nízkotučné mliečne výrobky, tvaroh, smotana, bryndza, nepasterizované mlieko (kravské, kozie, ovčie) alebo nepasterizované mliečne výrobky
- ☒ Údeniny, párky, paštéty, klobásy a pod., vnútornosti, divina
- ☒ Zmrzliny
- ☒ Alkoholické nápoje
- ☒ Kečup, horčica
- ☒ Vývary z mäsových kostí
- ☒ Sójová omáčka a iné ochucujúce omáčky
- ☒ Mrazené polotovary
- ☒ Instantné jedlá, pudinky
- ☒ Citrusy a exotické ovocie – figy, datle, ananás, mango





Blahoželáme!

Naučili ste svoje bábätko spoznávať už toľko nových chutí, farieb a vôní! Vieme, koľko trpezlivosti a úsilia si vyžaduje naučiť dieťaťko zdravo jesť, a dúfame, že Vám náš sprievodca pomohol.

Vaše bábätko už okrem mlieka ochutnalo veľké množstvo najrôznejších príkrmov. Hryzenie, strkanie prstíkov do výživy a prvé samostatné pokusy s lyžičkou ho určite veľmi bavia a vy ho s radosťou pozorujete. Obaja si zaslúžite veľkú pochvalu!

Vyrástol už Vášmu bábätku prvý zúbok? Viete, že podľa tradície kupovali oteckovia, keď „prvýkrát cinkla lyžička o zúbok“, mamičke nové šaty? Občas je fajn si niektoré tradície pripomenúť, nemyslíte?

A už čoskoro Vaše bábätko oslávi prvé narodeniny. Nezabudnite, že sú to aj Vaše narodeniny! Oslava toho, čo všetko sa hlavne vďaka Vám bábätko za posledný rok naučilo. Môžete byť na seba právom pyšní! My Vám aj Vášmu dieťaťku prajeme všetko najlepšie, hlavne veľa zdravia a radosti.



**V príkrmoch sme
s Vámi!**



 JEDÁLNIČKY,
KTORÉ VÁS MOŽNO INŠPIRUJÚ

JEDÁLNIČKY, KTORÉ VÁS MOŽNO INŠPIRUJÚ

Pri zostavovaní jedálničky sa vždy riadte individuálnymi potrebami svojho dieťaťa a odporúčaním pediatra alebo nutričného terapeuta či špecialistu, ktorý má s výživou malých detí skúsenosti.

ORIENTAČNÁ VEĽKOŠ PORCIE PODĽA Veku



POTRAVINA	8-MESAČNÉ	10-MESAČNÉ	12-MESAČNÉ
ZELENINA	2 porcie denne (1 porcia je 1/2 malého kúsku zeleniny alebo množstvo zodpovedajúce detskej hrsti)	2 porcie denne (1 porcia je 1/3 – 1/2 stredne veľkého kúsku zeleniny alebo množstvo zodpovedajúce detskej hrsti)	2 porcie denne (1 porcia je 1 menší kusok zeleniny alebo množstvo zodpovedajúce detskej hrsti)
MÄSO A RYBY	Podľa druhu mäsa 10 – 20 g väčšinu dní v týždni	Podľa druhu mäsa 10 – 20 g	Podľa druhu mäsa 20 – 40 g za deň
OVOCIE	3 porcie denne (1 porcia je 1/3 – 1/2 stredne veľkého kúsku ovocia alebo množstvo zodpovedajúce detskej hrsti)	3 porcie denne (1 porcia je 1/3 – 1/2 stredne veľkého kúsku ovocia alebo množstvo zodpovedajúce detskej hrsti)	3 porcie denne (1 porcia je 1/2 stredne veľkého kúsku ovocia alebo množstvo zodpovedajúce detskej hrsti)
OBILNINY A PRÍLOHY	3 – 5 porcií denne (1 porcia je obilninová kaša z 2 polievkových lyžíc, 25 g cestovín a ryže v suchom stave, detské chrumky v množstve zodpovedajúcom detskej hrsti)	3 – 5 porcií denne (1 porcia je obilninová kaša z 2 – 4 polievkových lyžíc, podľa výrobcu, 35 g cestovín a ryže v suchom stave, detské chrumky v množstve zodpovedajúcom detskej hrsti, pečivo iba na odhryznutie)	4 – 5 porcií denne (1 porcia je 1/2 ks pečiva, obilninová kaša z 2 – 4 polievkových lyžíc kaše, podľa výrobcu, 50 g cestovín a ryže v suchom stave, detské chrumky v množstve zodpovedajúcom detskej hrsti)
MLIEKO	800 – 1000 ml materského alebo dojčenského mlieka v 3 – 5 porciách denne	500 – 800 ml materského alebo dojčenského mlieka v 2 – 3 porciách denne	500 ml materského mlieka alebo mlieka pre batolátá, najčastejšie v 2 porciách
MLIEČNE VÝROBKY	1 ďalšia porcia občas, napríklad 2x do týždňa (1 porcia je 1/2 pohárika jogurtu, 2 polievkové lyžice tvarohu alebo tvarohového syra)	1 ďalšia porcia (porcia je 1/2 – 2/3 pohárika jogurtu, 2 – 3 polievkové lyžice tvarohu alebo tvarohového syra)	1 ďalšia porcia (1 pohárik jogurtu, 1/3 pohárika tvarohu a tvarohového syra alebo výnimočne 1 plátek tvrdého syra)
TUKY VOĽNÉ	5 – 10 g kvalitného repkového oleja počas celého dňa (1 čajová lyžička)	5 – 10 g kvalitného repkového oleja počas celého dňa (1 čajová lyžička) 2x do týždňa 1 vajčko	15 g kvalitného repkového oleja počas celého dňa (2 – 3 čajové lyžičky) 2x do týždňa 1 vajčko
NÁPOJE okrem mlieka	200 – 400 ml dojčenskej alebo prevarenej pitnej vody	200 – 500 ml dojčenskej alebo prevarenej pitnej vody	500 – 700 ml dojčenskej alebo prevarenej pitnej vody



VZOROVÝ DENNÝ JEDÁLNIČEK PRE DETI OD 8 MESIACOV

PO ZOBUDENÍ

160 – 200 ml materského alebo dojčenského mlieka (napr. Hami 2 Pokračovacie mlieko, od ukončeného 6. mesiaca)

RAŇAJKY

Obilninová mliečna kaša z 1 – 2 lyžíc suchej zmesi (napr. Hami Mliečna kaša ovseno-ražná s banánom, jahodami a malinami)

OLOVRANT

1/2 pohára ovocno-mliečneho príkrmu (napr. 1/2 roztlačeného banánu s 1 – 2 lyžicami bieleho jogurtu) alebo ovocné pyré (napr. Hami 100 g téglík Jablko a slivka)

OBED

200 g mäsovo-zeleninového príkrmu (napr. Hami Zelenina s morkou a paradajkami), dojčenská voda, prevarená pitná voda, prípadne nesladený dojčenský čaj

OLOVRANT

160 – 200 ml materského alebo dojčenského mlieka (napr. Hami 2 Pokračovacie mlieko, od ukončeného 6. mesiaca)

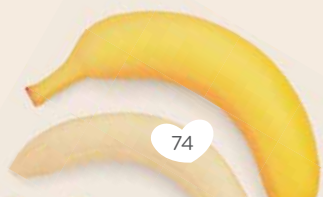
VEČERA

Mliečna obilninová kaša pripravená z 1 – 2 lyžíc suchej zmesi (napr. Hami Mliečna kaša krupicová banánová s broskyňou na dobrú noc)

PRED SPANÍM

160 – 200 ml materského alebo dojčenského mlieka (napr. Hami 2 Pokračovacie mlieko, od ukončeného 6. mesiaca)

+ počas dňa 200 – 400 ml ďalších nápojov-
dojčenská alebo prevarená pitná voda,
detský čaj s vekovým určením





VZOROVÝ DENNÝ JEDÁLNIČEK PRE DETI OD 10 MESIACOV



PO ZOBUDENÍ

165 ml materského alebo náhradného mlieka (napr. Hami 2 Pokračovacie mlieko, od ukončeného 6. mesiaca)

RAŇAJKY

Mliečna obilninová kaša z 2 – 4 lyžíc suchej zmesi (napr. Hami Mliečna kaša so 7 obilninami s jablkom a slivkami), 1/2 banánu

OLOVRANT

60 g rozpučeného bobuľovitého ovocia (čučoriedky, maliny, jahody a pod.), neochutené detské kukuričné chrumky (napr. Hami Bio Šošovicové chrumky s kukuricou)

OBED

250 g mäsovo-zeleninového príkrmu vrátane prílohy (napríklad Hami Záhradná zelenina s morkou), dojčenská voda, prevarená pitná voda alebo nesladený dojčenský čaj

OLOVRANT

Biely jogurt s ovocným pyré, 4 detské sušienky s vekovým určením (napr. Hami Safari sušienky, od ukončeného 6. mesiaca)

VEČERA

1/2 bieleho toastu alebo plátok veku nakrájanej na prúžky a natretej maslom, niekoľko lyžíc jemne strúhanej mrkvy s jablkom

PRED SPANÍM

165 ml dojčenského alebo náhradného mlieka (napr. Hami 2 Pokračovacie mlieko, od ukončeného 6. mesiaca)

+ počas dňa 200 – 500 ml ďalších nápojov (dojčenská voda, prevarená pitná voda, čaj s vekovým určením)





VZOROVÝ DENNÝ JEDÁLNIČEK PRE DETI OD 12 MESIACOV



PO ZOBUDENÍ

165 ml materského mlieka alebo mlieka pre batolátá (napr. Hami 3 alebo Hami 3 s vanilkovou príchuťou)

RAŇAJKY

Obilninová kaša z 2 – 4 lyžíc suchej zmesi (napr. Hami Mliečna kaša ryžová stracciatella)

OLOVRANT

1/2 stredne veľkého ovocia alebo 1/2 detskej výživy (napr. Hami 100 g téglík Ovocný koktail) a detské sušienky (napr. Hami Keksíky)

OBED

250 g mäsovo-zeleninového príkrmu (napr. Hami Penne s morskou šľukou, paradajkami a cuketou), voda alebo nesladený dojčenský čaj

OLOVRANT

Ovocno-mliečny príkrm (napr. roztláčený banán s bielym jogurtom) a detské sušienky alebo chrumky

VEČERA

1/2 krajca kváskového chleba s čerstvým maslom, 1/2 plátku detskej šunky, 2 polievkové lyžice strúhanej šalátovej uhorky

PRED SPANÍM

165 ml materského mlieka alebo mlieka pre batolátá (napríklad mlieko Hami 3 Na dobrú noc)

+ 700 ml ďalších nápojov počas celého dňa (voda alebo detský čaj s vekovým určením)





KVALITA HAMI VÝROBKOV

Vaše bábätko si zaslúži len to najlepšie. V Hami preto starostlivo vyberáme suroviny pre Vašich najmenších a veľmi šetrne ich spracovávame. Kvalita a bezpečnosť sú našou najvyššou prioritou.

KVALITA HAMI VÝROBKOV



Ako výrobca detskej výživy spĺňame vysoké nároky na kvalitu a prísne požiadavky českej aj európskej legislatívy nielen ohľadom pestovania a výberu surovín, ale aj procesu ich spracovania do konečného výrobku. Sme pod pravidelným dohľadom štátnych kontrolných orgánov. Každý deň pracujeme na tom, aby boli Hami výrobky stopercentne bezpečné a v najvyššej kvalite. Testujeme každý krok vo výrobe, od kvality pôdy cez zber až po doručenie hotových výrobkov do predajní.

✓ Z POĽA AŽ NA TANIER



Kvalita príkrmov od Hami je kontrolovaná od pestovania surovín až po balenie výsledných produktov. Plodiny zberáme veľmi šetrne, mnohé z nich dokonca zbierame ručne. Mnohé kontroly surovín i kvality hotového výrobku prebiehajú aj priamo na výrobní linke. Rozsiahlu kontrolu kvality vykonávame aj po etiketovaní a balení. Našu továreň opustia iba tie poháre, ktoré spĺňajú všetky prísne požiadavky na kvalitu.



**Tím našich odborníkov je pripravený
Vám s čímkolievk poradiť.**

PO-PI 8:30-16:00 VOLAJTE ZADARMO

0800 444 004

✓ OVERENÁ KVALITA SUROVÍN

Pri výrobe produktov Hami vyberáme najlepšie a najkvalitnejšie suroviny, vyhradené špeciálne na spracovanie do detskej výživy. Tieto ingrediencie sa od bežných čerstvých aj trvanlivých surovín veľmi líšia. Podliehajú prísny kontrolám zameraným predovšetkým na obsah dusičnanov, mykotoxínov, ťažkých kovov a iných kontaminantov.





✓ FARMY A SADY, S KTORÝMI SPOLUPRACUJEME



- spĺňajú náročné požiadavky na detskú výživu,
- sú ďaleko od hlavných cestných ťahov a od ťažkého priemyslu, aby sa minimalizovalo akékoľvek nežiaduce znečistenie surovín v našich produktoch,
- sa nachádzajú v miestach, kde je vhodné počasie na pestovanie daného druhu suroviny, aby sa predišlo používaniu chemickej ochrany rastlín. Namiesto toho sa používajú prírodné ochranné prípravky a podporuje sa prírodná biodiverzita, napríklad aj podporovaním užitočného hmyzu, ako sú čmeliaky,
- pestujú svoje plodiny v pôde s veľmi nízkou hladinou prirodzene sa vyskytujúcich ťažkých kovov, dusičnanov a iných kontaminantov,
- sú s nami v neustálom kontakte. Pomáhame im pri zavádzaní nových postupov, ktoré zvyšujú kvalitu ovocia a zeleniny.

✓ NAŠE MÄSO



Mäso získavame od dlhodobu spolupracujúcich chovateľov a kontrolovaných fariem. Hovädzí dobytok žije v prirodzenom prostredí, vo voľnom chove s dostatkom trávy a zelene. Kurence sú chované voľne na podstielke.

Ryby pochádzajú z voľného chovu z výlovov schválených organizáciou pre udržateľný rybolov. Tento rybolov neohrozuje iné morské tvory a telá rýb neobsahujú ťažké kovy. Okrem tresky používame napríklad aj tuniaka či morskú štuku.

✓ ŠETRNE SPRACOVANIE



Suroviny do našich mäsovo-zeleninových pohárov sa najskôr šetrne opracujú, **zeleninu potom varíme na pare, aby stratila minimum vitamínov a minerálnych látok.** Pri balení sa príkrmy od Hami v uzavretých pohároch veľmi krátko zahrejú na vysokú teplotu a zavarí, čím si uchovávajú všetky živiny a chute. Preto sa dajú dlho skladovať pri izbovej teplote bez použitia konzervačných látok. Všetky Hami výrobky s vekovým určením sú bez pridaných konzervantov a farbív, ako požaduje platná legislatíva.





? ČASTO KLADENÉ OTÁZKY

o prvních příkrmech

● Mám začať svojmu dieťaťu najskôr podávať ovocie, alebo zeleninu?

Síce neexistuje žiadne jediné správne a presne dané poradie, v akom nové potraviny zavádzať, ale odporúčame začať radšej zeleninou. Deti, ktoré najskôr ochutnali zeleninové príkrmy, jedia v neskoršom veku viac zeleniny ako deti, ktoré začínali s ovocím. Na prvú lyžičku je najvhodnejšia sladkastá mrkvička, pretože si ju malí objavitelia ľahko a rýchlo obľúbia. Navyše má zelenina aj napriek sladkej chuti výrazne menej cukru ako ovocie.

● Prečo nesmiem dieťaťu príkrmy soliť?

Príveľa soli zťažuje detské obličky. Veľké množstvo soli spolu s nezdravými tukmi a nadbytkom cukru prispieva k nadváhe, obezite aj vysokému krvnému tlaku, ktoré môžu už v mladom veku viesť k chorobám srdca a ciev. Ak si dieťa na slaná chuť zvykne príliš skoro, má potom tendenciu soliť viac alebo preferovať viac slané potraviny a pokrmy. A navyše nespozná prirodzené chute jedál. A to by bola predsa škoda!

● Viem, že malé deti nesmú rožky. Môj syn (16 mesiacov) mi však zobral rožok, ktorý som mala odložený, a začal ho cmúľať. Ako mám teraz postupovať, aby som mu ešte viac neublížila? Bojím sa, že bude mať celiakiu.

Vôbec sa nemusíte báť ani podnikať žiadne ďalšie kroky. Pečivo s lepkom, rovnako ako napríklad detské sušienky, môžete spolu s ďalšími príkrmami do stravy zaradiť aj u takýchto malých detí. Celiakia je predovšetkým dedičné ochorenie a ani skoršie zaradenie potravín s lepkom by ju nevyvolalo, ak na ňu dieťa nemá vrodené dispozície. Problémom u bežného pečiva je však vysoký obsah soli – nie je vhodný pre detské obličky, u dieťaťa spôsobuje nepotrebný návyk na slaná chuť a môže

neskôr prispievať k vysokému krvnému tlaku. Ak Váš syn rožok len trochu pocmúľal, iste do seba nedostal také veľké množstvo soli ani lepku, ktoré by ho akokoľvek ohrozilo. Určite sa k bežnému rožku v najbližších dňoch nedostane.

● Prečo nesmiem dieťaťu príkrmy dosládzat'?

Deti sladkú chuť milujú. Je to prirodzené, pretože podobne chutilo aj mamičkinu mliečko. No príkrmy svojmu bábätku nesladte. Mohlo by sa stať, že bude neskôr odmieťať všetku stravu, ktorá nie je vyslovene sladká. Cukor navyše poškodzuje malé detské zúbky, pretože sú náchylnejšie na tvorbu zubného kazu. Pokiaľ má Vaše bábätko radšej sladšie chute, ponúknite mu napríklad rozmixovanú mrkvičku, jablko alebo hrušku.

● Nahrádza zeleninový či ovocný príkrm dojčenie alebo mliečnu výživu z fľašky?

Nenahrádza, ale je to ďalší dôležitý krok v jeho vývoji. Vo veku do jedného roka je mlieko najdôležitejšou a najväčšou časťou jedálničky a aj naďalej zostáva jeho súčasťou. Zeleninové a ovocné príkrmy sú určené na postupný prechod na pevnú stravu a na postupné privykanie na novú paletu chutí, vôní a konzistencií.



**Tím našich odborníkov je pripravený
Vám s čímkoľvek poradiť.**

PO-PI 8:30-16:00 VOLAJTE ZADARMO

0800 444 004

● Ako zistím, či je pohár príkrmu od Hami správne vákuovaný?

Pred otvorením pohára zatlačte prstom stred viečka. Ak sa dá stlačiť smerom dovnútra a cvakne, pohár už nie je vákuovaný. V takom prípade ho dieťaťu rozhodne nedávajte. Viečko musí pri prvom otvorení cvaknúť a vypúliť sa na opačnú stranu. Ak je všetko v poriadku, môže byť cvaknutie signálom pre malého neposedníka: „Pozor, naši mi opäť chystajú niečo dobré!“

● Mám dieťaťu kupovať radšej bio potraviny?

Každý producent, chovateľ a výrobný závod, ktorý vyrába detskú výživu, musí spĺňať vysoké požiadavky na kvalitu a prísne pravidlá Európskej únie pre potraviny určené dojčatám a malým deťom. Vďaka nim sú suroviny použité v detskej výžive maximálne bezpečné. Požiadavky na kvalitu sú rovnaké pre detskú výživu s označením bio a aj pre výživu, ktorá toto označenie nemá. V prípade kupovaných detských príkrmov s označením vekového určenia neexistuje kvalitatívny rozdiel medzi bio výživou a bežnou výživou. Označenie bio nám napovedá, že daný produkt je ešte navyše vyrobený šetrne k životnému prostrediu – pochádza z ekologického poľnohospodárstva.

● Ako je možné, že príkrmy od Hami majú taký dlhý dátum spotreby?

Trvanlivosť príkrmov od Hami je daná vysokou kvalitou vstupných surovín, šetrným spracovaním a starostlivým procesom výroby – všetky poháre po príprave krátko zahrievame na vysokú teplotu. Počas tohto procesu poháre pravidelne otáčame, aby v nich nezostal vzduch. Kým nedôjde k porušeniu vákua, obsah je zaručene bezpečný až do dátumu spotreby, ktorý je uvedený na obale. Podľa požiadaviek legislatívy nepridávame do produktov Hami žiadne umelé farbivá ani konzervačné látky.

● Neviem, ako mám naučiť moju ročnú dcéru dostatočne jesť. Asi nebude veľký jedák, ale zatiaľ bojujeme s každou lyžičkou.

Je možné, že Vaša dcéra má, ako píšete, prirodzene menšiu potrebu jesť a naozaj nebude veľký jedák. Aj to môže byť úplne v poriadku. Alebo, keďže sú na nás naše deti veľmi napojené, možno cíti Váš strach z toho, že sa zase dostatočne nenaje, a nemá na jedlo potrebnú pohodu.

Skúste s ňou prestať bojovať a nechajte na nej, aby zjedla len toľko, koľko sama chce. Keď nejde nič, nedávajte jej žiadne náhradné jedlo, ale až ďalší denný chod. Napríklad keď nejde celé raňajky, ponúknite jej najskôr o dve hodiny desiatu atď.

Pokiaľ bude jesť z Vášho pohľadu stále málo, ale napriek tomu bude stále rovnako vitálna a nebude chudnúť, zrejme jej menšie množstvo jedla naozaj stačí. Ak budete mať akékoľvek pochybnosti, poraďte sa s Vaším detským lekárom.

**Prajeme Vám veľa úspechov
a radosť z objavovania pestrých chutí
spolu s Vaším bábätkom!**



**Vaše Hami –
V príkrmoch sme s Vami!**



**V príkrmoch sme
s Vami!**



**Tím našich odborníkov
je pripravený Vám s čímkoľvek poradiť.**

PO-PI 8:30 - 16:00 VOLAJTE ZADARMO

0800 444 004

© **03/2024 Danone s.r.o.**

Exkluzívne pre mamičky vydalo Danone, nepredajná publikácia BF359311. Rozdáva sa zadarmo u detských lekárov.

DÔLEŽITÉ UPOZORNENIE: Dojčenie je pre dieťa to najlepšie a zdravá a vyvážená strava matky je pri dojení veľmi dôležitá. Rozhodnutie nedožiť či prestať dojiť môže byť nevratné. Dojčenská výživa by mala byť používaná na základe odporúčaní lekára alebo osoby kvalifikovanej v oblasti výživy ľudí, farmácie alebo starostlivosti o matku a dieťa a mali by sa zväžť aj jej finančné a sociálne dôsledky. Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) odporúča plné dojčenie počas prvých 6 mesiacov života s pokračovaním až do 2 rokov a dlhšie, spolu so zavádzaním bezpečnej a vhodnej doplnkovej stravy. Pre zdravie dieťaťa je dôležité dôsledne dodržiavať odporúčaný postup prípravy a dávkovania a použitia výživy, ktorý je uvedený na obale. Mlieka, kaše, mliečka s kašou, sušenky, príkrmy či chrumky pre batoláta majú byť iba súčasťou zmiešanej a vyváženej stravy dieťaťa.

Spôsob použitia a ďalšie informácie sú uvedené na obaloch výrobkov Hami a na www.klubmaminek.cz.

