



**UČÍME SE
SPRÁVNĚ JÍST**
Krůček po Krůčku

Připraveno s nutriční terapeutkou Mgr. Jitkou Tomešovou



MILÁ MAMINKO, MILÝ TATÍNKU,

od chvíle, kdy se vaše miminko narodilo, jste spolu prožili už tolik nového! Nyní vás čeká další krok – ochutnat první lžičky jídla.

V Hami věříme, že na všem, co vaše děťátko ochutná a prožije v prvních letech života, opravdu záleží. Proto jsme v tom s vámi. Přípravě příkrmů pro vaše nejmenší věnujeme tu největší péči, stejně jako vy. Na pestrosti si dáváme záležet, protože čím více různých druhů jídla děťátko ochutná, tím větší je pravděpodobnost, že si je oblíbí i v budoucnu.

Nezapomeňte, že každé miminko je jiné, má svoje tempo, proto na něj nespěchejte, zpočátku jde hlavně o ochutnávání. Abychom vám to usnadili, připravili jsme pro vás tohoto průvodce. Obsahuje návod, kdy a jak začínat s jednotlivými druhy příkrmů, snadné recepty i vzorové jídelníčky. Další tipy najdete i na www.klubmaminek.cz.

Přejeme vám hodně radosti z objevování pestrých chutí a vůní spolu s vaším miminkem!



Připraveno ve spolupráci s nutriční terapeutkou Mgr. Jitkou Tomešovou, DiS.

PŘEDMLUVA

PROČ JE VÝŽIVA DĚTÍ TOLIK DŮLEŽITÁ?

Výživa v dětském věku předurčuje spolu s dědičným potenciálem zdraví vašeho dítěte. Právě první stravovací návyky, které vaše dítě získává, jsou přitom jednou z prvních zkoušek vaší trpělivosti i péče o vašeho potomka.

V rámci první výživy dítěte je samozřejmě prioritní mateřské mléko. Výlučné kojení plně zajišťuje výživu dítěte po prvních šesti měsících jeho věku. Kolem šestého měsíce věku dochází k prořezávání prvních zoubků dítěte, což je signálem pro změnu

původní konzistence tekuté výživy i potřeby příjmu nových složek výživy z dalších skupin potravin. Mateřské mléko zůstává i nadále významnou součástí jídelníčku dítěte, ale je již nutné doplňovat některé živiny i z jiných zdrojů potravin.

Tato brožurka shrnuje postupy, jak nejlépe zabezpečit počáteční nemléčnou výživu dítěte, aby jeho organismus dostal vše, co potřebuje ke svému růstu a vývoji. Významným pomocníkem a rádcem na této cestě je také váš praktický dětský lékař, který společně s vámi sleduje zdraví, růst a vývoj vašeho dítěte. Na vás, rodičích, však je, aby teorie přešla do praktických aspektů nového života, a v tom vám přeji mnoho úspěchů!

**MUDr. Petr Tláskal, CSc.,
předseda Společnosti pro výživu
a dětský lékař z FN Motol**





Na cestě k první lžičce

Proč jsou první příkrmy tak důležité?	6
Kdy začít s prvními příkrmy?	7
Potravinové alergie	7
Jak poznáte, že je vaše dítě zralé na příkrmy?	8
Jak se připravit na první lžičku?	9
Jak na první příkrmy	10
Jak připravit dětské příkrmy	11
Kolik příkrmu mám dávat a kdy?	12
Jaká je tedy správná velikost porce	12
Kterým denním jídlem začít a kterým pokračovat	13
Učíme se jíst	14
Jak naučit dítě správně jíst lžičkou	14
Tipy na první pokusy se lžičkou	14
Připraveni začít?	15

1. KRŮČEK:

Zelenina

Proč je zelenina tak důležitá?	20
Jak si zamilovat zeleninu	20
Nejprve jednoduché chutě	20
Jak na to?	21
Myslete na rozmanitost	21
Užitečné rady	22
Recepty	24

2. KRŮČEK:

Maso a ryby

Proč je maso, včetně ryb, důležitou složkou stravy dítěte	28
Na co se zaměřit?	29
Užitečné rady	30
Recepty	31

3. KRŮČEK:

Ovoce

Proč je ovoce důležité?	38
Jak začít	38
Užitečné rady	39
Recepty	42

4. KRŮČEK:

Obilniny

Proč jsou obilniny důležité?	46
Kdy podávat obilniny?	46
Kterou kaši začít?	46
Jak tedy začít s kašemi	47
Jak se kaše připravují?	48
Které další obilniny můžete vyzkoušet	48
S lepkem co nejdříve	49
Recepty	50

5. KRŮČEK:

Mléko a mléčné výrobky

Mléko je i nadále důležitou složkou jídelníčku	56
Kravné mléko – ano, nebo ne?	58
S čím ještě opravdu počkat	59
Recepty	60

6. KRŮČEK:

Správné stravovací návyky

Snídaně, oběd, večeře, svačina	64
Užitečné rady	65
Nezapomínejte na pitný režim	65
Společně u jednoho stolu plného vyvážené stravy	66
Co rozhodně dítěti nedávat	67

Jídelníčky pro vaši inspiraci

Orientační velikost porce	70
Denní jídelníček pro děti	71

Kvalita výrobků Hlami

Často kladené otázky	79
-----------------------------	-----------



JEŠTĚ NENÍ DOST VELKÁ, ABY
MĚLA SVÉ *nejoblíbenější* jídlo,
ALE UŽ BY MĚLA
OCHUTNÁVAT *pestré* chutě.



NA CESTĚ *k první lžičce*

Už se těšíte, až vaše miminko ochutná svou první lžičku jídla?
Jsme v tom s vámi a poradíme, kdy a jak začít!

PROČ JSOU PRVNÍ PŘÍKRMY TAK DŮLEŽITÉ?

ZDRAVÝ ZAČÁTEK

Pro vaše dítě jsou první příkrmy začátkem dobrodružné cesty od mléka k pevné stravě a postupně i k rodinnému stolování. Připadá vám to neuvěřitelné? Za pár měsíců už to pro vás bude samozřejmé. **Pokud svému miminku pomůžete, aby si od začátku zamilovalo zdravé jídlo, dáte mu to nejcennější – základy pro jeho zdravý růst a vývoj nejen v dětství, ale i po celý jeho život.**

PESTRÉ CHUTĚ

Pokud vám pediatr nedoporučí jinak, vaše miminko je **nejpozději od ukončeného 6. měsíce (ne dříve než od ukončeného 17. týdne a ne později než od ukončeného 26. týdne)** na nové chutě připravené. Jeho bříško je v této době velmi dobře přijímá, a proto je pro první příkrmy ta správná chvíle. Mateřské mléko nebo mléko z lahvičky však ještě nějaký čas zůstane nejdůležitější součástí jeho výživy. Zeleninové, masozeleninové, obilné a ovocné příkrmy jsou určeny nejen ke zpestření mléčné výživy, ale především k tomu, aby se dítě seznámilo s novými chutěmi a zvyklo si na ně. **Čím více různých druhů zeleniny, masa nebo ovoce ochutná, tím větší je pravděpodobnost, že si je oblíbí i v budoucnu.**

NOVÉ KONZISTENCE

Vaše miminko zatím poznalo jen chuť a konzistenci mléka. Příkrmy pro něj budou velkou novinkou. Možná na vás při prvním krmení překvapeně vykulí oči. Co to je? Co mi to ta máma dává? Co s tím mám dělat? Nenechte se vyvést z míry a buďte svému miminku oporou. Správné přijímání stravy je důležitou součástí jeho vývoje a učení. Postupně si osvojí nejen polykání, ale i krmení lžičkou, a nakonec se naučí i samostatně jíst. **Uvidíte, že z krmení se brzy stane radost jak pro vaše miminko, tak pro vás.**

KAŽDÉ MIMINKO JE JINÉ

Víme, že o příkrmech můžete v dnešní době najít mnoho různých informací a někdy může být docela těžké se v nich vyznat. **Přitom každé miminko je jedinečné a stejně tak, jako dospělí mají různé chutě, i vaše miminko bude mít svůj vlastní přístup k objevování světa jídla.** Některá miminka si potřebují jídlo nejdříve osahat ručičkami, jiná potřebují všechno nové jídlo nejdříve několikrát ochutnat, než si ho oblíbí. Zatímco jedno miminko miluje vše najemno rozmixované, jiné má jídlo raději třeba rozmačkané vidličkou na malé kousky.

Vy svoje miminko znáte nejlépe. Věřte proto své intuici a všimněte si signálů, které vysílá. Neznepokojte se, když se vám nebude hned napoprvé dařit a miminko bude mít menší chuť k jídlu nebo jídlo zcela odmítne. Možná potřebuje více času, než pochopí, co po něm chcete, nebo mu začaly růst zoubky a nemá na jídlo ani pomyšlení. Nenuťte ho, ale dál mu jídlo nabízejte.



... vaše dítě při jídle posiluje tytéž svaly, které bude později potřebovat k mluvení?



Pro případ, že Vašemu miminku nezachutná nové jídlo, které chcete vyzkoušet, mějte doma vždy v zásobě příkrm, který už zná a má ho rádo. Třeba jeho oblíbený druh příkrmu ve skleničce nebo kaši pro kojence nebo batolata, kterou lze snadno nahradit jakékoliv jídlo během dne.

Každá pečující maminka je ta nejlepší. Vy to zvládnete!

KDY ZAČÍT S PRVNÍMI PŘÍKRMY?

 **Nejnovější vědecké výzkumy prokázaly, že v období mezi 17.–26. týdnem života dokáže organismus dítěte lépe tolerovat alergenů v potravě, a tak si vytvořit lepší imunitu a odolnost. Je to jedinečné období v našem životě, kterému se říká okno imunologické tolerance.**

Je preferováno výlučné kojení dětí do 6 měsíců věku, ale tam, kde se to plně nedaří, je alergologie doporučováno, aby rodiče začátky s příkrmy zbytečně neoddalovali a začali miminku nabízet první lžičky příkrmů během 5.–6. měsíce věku, samozřejmě za stálého pokračování kojení nebo podávání kojeneckého mléka. Zpočátku miminko sní opravdu jen pár lžiček a mléko je pro něj stále nejdůležitějším zdrojem živin, energie i tekutin a pomáhá také posilovat jeho imunitu. **Zda již nadešel čas na první příkrmy, vám nejlépe poradí váš pediatr. Neváhejte se na něj proto obrátit.**

POTRAVINOVÉ ALERGIE

Někteří rodiče oddalují zavádění některých příkrmů (např. ryb nebo vaječného bílku) z obavy, aby na ně dítětko nezískalo alergii. Neexistují však žádné důkazy, že by oddalování konzumace jakýchkoliv potravin včetně těch s alergeny snižovalo výskyt alergických onemocnění. Lékaři proto naopak postupně zavádění všech druhů vhodných potravin od prvních příkrmů doporučují, ideálně za současně pokračujícího kojení, které miminku poskytne potřebné ochranné látky. Zbytečné oddalování nebo úplné vynechávání potenciálních alergenů může naopak k rozvoji alergie vést, stejně jako příliš brzké zavádění příkrmů.



JAK POZNÁTE, ŽE JE VAŠE DĚTÁTKO PŘIPRAVENÉ ZAČÍT S PŘÍKRMY?

Vaše dítě sice ještě neumí mluvit, ale v jeho chování můžete sledovat signály, kterými vám říká, že už je na svou první lžičku připravené. Jak je poznáte? Všimněte si zejména, když:

- ... chce více kojit než obvykle nebo vyžaduje více mléka z lahvičky,
- ... si cucá ručičku nebo si strká hračky častěji do pusy,
- ... se často budí, i když předtím už spávalo celou noc,
- ... intenzivně mlaská nebo dělá kousavé pohyby a má takový hlad, že už mu mlíčko nestačí,
- ... vás se zájmem sleduje při jídle, sahá vám do talíře, dává si jídlo do pusinky a zkouší, co všechno s ním může dělat,
- ... se již dokáže s oporou posadit, umí dobře kontrolovat pohyb hlavičky a ruky směrem k ústům a má okolo 6 kg.



Víte, že...

... veškeré nádobí, které budete používat pro přípravu, uchovávání a podávání dětských příkrmů, by mělo být vyhrazeno pouze pro dítě? Dávejte přednost pomůckám, které jsou vyrobeny z materiálů, jež lze pravidelně sterilizovat ve vařící vodě.

Prkénko na krájení používejte raději z omyvatelného potravinářského plastu. Ideálně používejte i speciální čisticí prostředky určené na umývání dětského nádobí. A nikdy nekrájejte syrové maso na stejném prkénku jako uvařené suroviny.

JAK SE PŘIPRAVIT NA PRVNÍ LŽIČKU?

Na okamžik, kdy vaše dítětko poprvé ochutná svou první lžičku jídla, je vhodné se včas dobře připravit. Mějte proto doma vše potřebné:

● Barevné plastové dětské lžičky a misky.

Nebojte se volit atraktivní obrázky a barvy. Vaše miminko je bude milovat! Vybírejte vždy jen ty, které mají certifikát bezpečnosti pro děti od narození. Lžičky by měly být ploché a dostatečně široké. Až je přinesete domů, pečlivě je umyjte vhodným mycím prostředkem, případně vyvařte, pokud to výrobce doporučuje, a dejte je dítěti na hraní ještě dřív, než s příkrmy začnete. Dítětko už bude lžičku při prvním setkání s jídlem znát a nebude se jí bránit.

● Bryndáčky, utěrky, látkové plenky a vlhčené ubrousky – připravte se na to, že příkrm bude všude. Prostor pod židličkou můžete přikrýt třeba utěrkou nebo starším ubrusem, ze kterého po jídle snadno vyklepete zbytky, můžete ho vyprat a používat opakovaně.

● Ze stolu sejměte ubrus nebo si pořiďte omyvatelný. Jídlo bude velmi často mimo mističku, lžičku i dětskou pusinku. Ovšem pozor! Děti vše berou do ruky, všeho se chytají. Pokud se nechcete dekorace jídelního stolu vzdát, hlídejte pečlivě, aby dítětko na sebe nestrhlo ubrus i s veškerým obsahem.

● Kvalitní hrnec na vaření a napařovací nádobu (tzv. pařáček), pokud budete vařit příkrmy doma. Pro vaření dětských příkrmů je vhodné mít vyčleněné zvláštní nádoby.

● Kuchyňský robot nebo ruční mixér – s nimi připravíte tu správnou konzistenci jídla pro malá bříška. Pokud však chcete začít rovnou drobnými kousky, postačí vám na vše

kromě masa příborová vidlička, kterou můžete příkrm snadno důkladně rozmačkat.

● Jídelní židlička – pokud už vaše dítětko umí samostatně sedět. Některé dětské židličky mají polohování opěrky, což je pro tuto fázi velmi praktické, a jedna židlička vám tak vystačí od prvních lžiček třeba až do dvou let dítěte. V případě, že dítě zatím sedět neumí, můžete je nakrmit například v dětském vajíčku do auta nebo v dětském lehátku – houpátku. Nemáte-li k dispozici ani jedno, můžete dítě při jídle držet na předloktí jedné paže v polosedě.

Nesnažte se krmit miminko vleže, může to pro něj být nebezpečné.

JAK NA PRVNÍ PŘÍKRMY

NA CO JE TŘEBA DÁVAT POZOR

Pro domácí přípravu příkrmů vybírejte jen ty nejlepší suroviny. Při nákupu zeleniny nebo ovoce se ujistěte, že jsou čerstvé, bez známek plísně nebo hniloby. Při přípravě všechny suroviny důkladně omyjte, případně oškrábejte, oloupejte. Velkou pozornost věnujte hygieně rukou a čistotě veškerých pomůcek, aby byly pokrmy pro dítě hygienicky bezpečné od hrnce až k talíři.

Pokud si nejste kvalitou surovin pro přípravu příkrmů jisti, můžete sáhnout po kupovaných příkrmech, které jsou určeny speciálně pro kojence a malé děti do tří let. Poznáte je podle věkového určení uvedeného na obalu, tj. měsíce věku, od něhož je jídlo pro dítě vhodné.

Toto označení zaručuje, že je potravinou pro vaše miminko skutečně bezpečná a splňuje přísná kritéria kvality stanovená evropskou i českou legislativou pro potraviny pro zvláštní výživu určené pro kojence a malé děti. U takto označených výrobků máte jistotu, že neobsahují žádné konzervanty nebo barviva, splňují veškeré normy pro kojence a malé děti a je u nich přísně hlídán obsah škodlivin (dusičnanů, pesticidů, mykotoxinů, těžkých kovů a jiných kontaminantů).



Při krmení nikdy nenechávejte miminko samotné. Malá miminka se nejdříve musí naučit dobře polykat a mohou se snadno při jídle zakuckat anebo dokonce vdechnout kousek jídla a začít se dusit. Buďte mu proto nablízku.



U potravin s věkovým určením je zákonem hlídáno:

- ✓ ***kvalita a bezpečnost***
- ✓ ***nepřítomnost konzervačních látek a barviv***
- ✓ ***výživové hodnoty a složení odpovídající věku miminka***

Potraviny s věkovým určením navíc zaručují správnou konzistenci (velikost kousků), přizpůsobenou věku dítěte.



JAK PŘIPRAVIT DĚTSKÉ PŘÍKRMY



PŘÍPRAVA V PÁŘE

Přípravou v páře se nejlépe zachovají vitamíny, minerální látky a chuť potravin. Proto pro přípravu masozeleninových příkrmů Hami používáme zeleninu vařenou v páře. Pro domácí přípravu nepotřebujete žádné drahé přístroje. Suroviny, například zeleninu, jednoduše vložíte do cedníku nebo paňáku a ten následně umístíte do hrnce s vroucí vodou. Dbejte, aby suroviny nebyly ponořené přímo ve vodě. Vařte, dokud zelenina zcela nezměkne.



VAŘENÍ

Pokud svému miminku vaříte, používejte při přípravě výhradně kojeneckou vodu. **Vodu, která po vaření zbude, nevylévejte.** Obsahuje cenné látky a můžete s ní třeba po rozmixování zředit výsledný pokrm. Potraviny raději nevařte příliš dlouho, protože tím ztrácí některé cenné látky, například kyselinu listovou nebo vitamin C.



SPRÁVNÁ KONZISTENCE

Obecně se doporučuje začínat spíše s rozmixovanými příkrmy v tekutější konzistenci, neboť si je miminko může ze lžičky vycucnout podobně, jak už to umí s mlíčkem. Postupně, jak roste a umí lépe polykat, již můžete zeleninu nebo ovoce jen rozmačkat vidličkou a ponechat v nich menší kousky. A až vyrostou první zoubky, v příkrmech ponechávat i větší kousky, aby se dítě učilo zuby používat. Masozeleninové příkrmy Hami pro vás proto připravujeme v té správné konzistenci podle věku – od nejmenších prvních lžiček (např. Hami Dýně s rýží) až po příkrmy s kousky, které připomínají jídlo dospělých, třeba Hami Boloňské špagety.



✓ ZELENINA
VAŘENÁ
V PÁŘE



METODA BLW

Některá miminka mají raději, když jídlo nedostanou rozmixované, ale mohou si ho osahat ručičkou a zkusit i sama dát do pusinky a pocumlat. Odborníci tuto přirozenou tendenci k samostatnosti zpracovali do metody baby-led weaning (BLW), v překladu odstavení řízené dítětem.

Dítě si samo určí, kdy začne objevovat svět jídla – třeba tím, že vám sáhne do talířku, vezme kousek jídla a dá si ho do pusinky. To, že už je na jídlo připravené, poznáte tak, že sousto nevyplivne, ale dokáže ho požvýkat a bezpečně spolknout.

Při příkrmování touto metodou se potom zelenina nebo ovoce nakrájí na přiměřeně malé kousky, uvaří se doměkka a nemixuje se, ale podává se po kouskách velkých tak akorát do ručičky (malá růžička kvěťáku nebo brokolice, hranolek mrkve apod.).

Děťátko pak objevuje, jak jídlo vypadá, může si ho osahat a ochutnávat svým vlastním způsobem. Navíc takové jídlo více vypadá jako to, které mají na talíři jeho rodiče. A to je pro mnohé děti zajímavější. **Důležité ale je, aby vše bylo uvařené opravdu doměkka a abyste měli vyzkoušeno, že už vaše dítě umí žvýkat. Pro malá miminka mohou být větší kousky nebezpečné z důvodu možného vdechnutí.** Zvláště při krmení touto metodou platí zásada, že vždy musíte být s dítětem. **Samozřejmostí i v přístupu BLW je pokračování v kojení nebo podávání náhradní mléčné výživy, protože v období začátku s příkrmy zůstává mléko hlavním zdrojem energie a dalších nezbytných látek.**



Je třeba upozornit na to, že vzhledem k nedostatku důkazů jsou zatím vyjádření odborných společností, jako je Evropská společnost pro dětskou gastroenterologii, hepatologii a výživu (ESPGHAN), zdrženlivá. Problematické může být u uvedené metody především zvýšené riziko dušení u dítěte, nedostatečný přísun energie pro dětský organismus a nízký příjem železa.

Všímejte si, co právě vašemu miminku chutná nejvíce! **Nespěchejte a užijte si radost z objevování nových barev a chutí společně! Určitě vám to půjde skvěle!**

KOLIK PŘÍKRMU MÁM DÁVAT A KDY?

Pro první lžičku si zvolte okamžik, kdy dítě není příliš unavené, nemá veliký hlad, ale ani nemá břicho plné mléka. **Vhodný čas je například v poledne. Ze začátku děťátku dávejte jen pár lžiček.** V této počáteční fázi nejde o to, aby snědlo celou porci a najedlo se dosyta, ale aby ochutnalo a pomalu se učilo jíst ze lžičky přijímat a polykat.

Nelekňte se proto, když trochu vyplivne – zatím pořádně neví, co s ním. Ideální je začít rozmixovanou vařenou mrkvičkou nebo dýní, protože jsou lehce nasládlé. Jde to dobře? Nechte ho přistě, ať si samo určí, kolik sní.

JAKÁ JE TEDY SPRÁVNÁ VELIKOST PORCE



Je jasné, že když začínáte s prvními lžičkami, vaše miminko sní opravdu třeba jen jednu lžičku. Při zkoušení prvního příkrmu je to naprosto v pořádku a nesnažte se je hned dostat na plnou porci. V prvních dnech opravdu nečekejte víc.

Jak bude vaše dítě získávat důvěru ke lžičkám a k tomu, co mu na nich dáváte, bude počet snědených narůstat. Navíc se nemusíte bát, že by vaše miminko náhle trpělo hladu, protože přece stále pokračujete s kojením nebo kojeneckým mlékem. Jak budete postupně společně rozšiřovat výběr potravin, bude počet lžiček během dne narůstat.

Přesto si ale pamatujte, že každé miminko je jiné, každé má jinou potřebu jíst a také je momentálně například v jiné růstové fázi. Může se stát, že na oběd sní jen malinko nebo téměř nic, protože mělo větší svačinku a svačinkou po odpoledním spánku se opět dosytí. Nezalekňte se ani toho, že váš bezproblémový jedlík najednou sní třeba jen polovinu toho, co doposud. Možná mu rostou zoubky.

To, zda jí vaše dítě dostatečně, poznáte podle toho, že je stále zhruba stejně aktivní, stále se zajímá o vše kolem tak, jako když jí více, není mrzuté a především nehubne, nýbrž pokračuje ve svém tělesném růstu.

Tip!

Malá miminka snědí zpočátku vždy jen pár soust. Nemusíte tedy příkrmu připravovat moc. Hotové příkrmy můžete zamrazit do malých uzavíratelných krabiček nebo do kryté formy na led. Ideální je mít po ruce i pár hotových příkrmů ve skleničkách, které splňují přísné normy kvality pro kojence a malé děti.



KTERÝM DENNÍM JÍDLEM ZAČÍT A KTERÝM POKRAČOVAT

Bude lepší začít hned od rána, postupně, nebo raději největším denním jídlem – obědem? Ani v tomto případě se nebojte, že uděláte chybu. Žádné denní jídlo není pro začátek lepší než jiné. Miminko by však v době prvních pokusů nemělo být příliš unavené, velmi hladové ani přejedené. V takových situacích by ho nová lžička nijak nezaujala a hned by mohlo přijít první zklamání.

Protože je nejlepší začít zeleninou, a ta se hodí nejlépe na obědy a večere, zkuste začít třeba obědem. Pokud se ale rozhodnete pro odpoledne, kdy je miminko vyspíkané, a ještě nemá po poledním kojení nebo lahvičce obrovský hlad, i to je zcela v pořádku. Vždyť se možná bude jednat opravdu jen o jednu jedinou lžičku. Až už bude děťátko vědět, o co jde, můžete ji plynule přesunout k polednímu kojení nebo lahvičce.

První zeleninové příkrmy byste měli zkoušet samostatně třeba dva týdny, a pokud vše půjde dobře, můžete přidat další krok – maso a ryby a se zeleninou je různě kombinovat.

Nevadí, že váš jedlík zatím nesní celý oběd jen z příkrmu a má po něm stále ještě mateřské nebo kojenecké mléko. Pokud ochutnávání zeleniny a masa postupuje zdárně, můžete zkusit další denní chod a dopoledne nebo odpoledne přidat ovocné pyré, ať už zvolíte dušené, nebo čerstvě rozmačkané. Tím zavedete do jídelníčku svého děťátka další skupinu – ovoce.



A pokud ani ovoce nedělá problémy a svačinky už jsou běžnou součástí jeho jídelníčku, zkuste večer před spaním před mlíčkem přidat ještě obilnou kaši na dobrou noc nebo jinou na snídani.

Nemusíte čekat, až vaše dítě dokáže sníst plnou porci z příkrmu, abyste přešli k nácvičku dalšího denního chodu. Mateřské nebo kojenecké mléko budou totiž nedílnou součástí jeho jídelníčku ještě řadu dalších měsíců, možná i déle než další rok.

Tip!

Nechat velikost snědené porce na dítěti a nenutit ho jíst více má ještě další výhodu pro budoucnost: Dítě pozná vlastní míru sytosti a nebude mít potřebu se později v dospělosti přejídat.





UČÍME SE JÍST

Přechod z kojení nebo z lahvičky na pevnou stravu chvíli trvá. Dítě si musí nejdříve zvyknout na jídlo ze lžičky a na polykání. **Bud'te proto trpěliví a na miminko nijak nespěchejte.** Občas zkrátka něco ukápně. A někdy bude bryndáků nebo bodýček potřeba více než dvě na den. Je úplně normální i to, když miminko příkrm hned vyplivne. Vždyť je to pro jeho pusinku úplně nový pocit. Pro některá je zase lžička zajímavou hračkou, na kterou si chtějí okamžitě sáhnout, příkrm nepřijmou. Nenechte se vyvést z míry a zkoušejte dál. **Jistě to zvládnete s úsměvem** a váš malý neposeda si brzy zvykne.

JAK NAUČIT DÍTĚ SPRÁVNĚ JÍST LŽIČKOU

Dítě krmte nejlépe speciální plastovou lžičkou a neplňte ji až po okraj. Miminko bude první sousta ze lžičky nejprve vysávat, jako by pilo z prsu nebo z lahvičky. Postupně se naučí, jak používat jazyk a polykat. **Nejvíce mu pomůžete, když mu lžičku vložíte do pusy vodorovně.** Neotírejte ji o patro, nechte na dítěti, ať jídlo ze lžičky samo spolkne. Tak se totiž naučí nejen optimálně využívat svaly svých úst a tváře, ale navíc si určí i vlastní tempo, kterým bude jíst. Možná při tom bude dělat i legrační obličejky.

Tipy

Na první pokusy se lžičkou

- ➔ Dítě posad'te zpříma, nesnažte se krmit vleže, v této poloze nemůže dobře polykat. Pokud ještě nesedí, použijte lehátko, vajíčko do auta nebo ho usad'te do polosedu.
- ➔ Přesvědčte se, že je konzistence prvního příkrmu dostatečně jemná, aby ho malá pusinka zvládla, a pokrm přiměřeně teplý (asi 37 °C, to je totiž teplota lidského těla). Správnou teplotu příkrmu snadno zjistíte na hřbetu ruky podobně jako u mlíčka.
- ➔ Lžičkou mírně stiskněte kořen jazyka, tím vyvoláte polykačí reflex.
- ➔ Nabízejte příkrm tak, aby na něj miminko vidělo.
- ➔ Při krmení buďte trpěliví. Mluvte na něj klidným hlasem a povzbuzujte ho. Dítě do jídla nenuťte. Pokud zrovna nechce, nedávejte mu ho. Respektujte jeho přirozené projevy. Ani s dítětem u jídla nebojujte, nepřemlouvejte ho, neříkejte mu „Za maminku, za tatínka.“ Děti jsou na nás velmi napojené a vycítí každou známku stresu. A ten nám naučit dítě správně jíst nepomůže.

- ➔ Nechte dítě, aby si samo určilo množství jídla, které sní. Nucení k větším dávkám může mít za následek pozdější odmítání stravy nebo podvědomé přejídání se, až bude dítě větší.
- ➔ Pokud se vám to povede, připravte i pro sebe vždy podobné jídlo. Například první mrkvičku můžete pro sebe upravit jako klasiku – maso s mrkví a bramborem.



PŘIPRAVENI ZAČÍT?

PODLE NAŠEHO NÁVODU TO PŮJDE SNADNO!

Na začátku zavádění příkrmů se můžete inspirovat tímto návodem. Respektujte však vlastní tempo svého děťátka. Zavádění příkrmů rozhodně není závod. Pokud se u některé příchutě zdržíte déle, vůbec to nevadí. **Snažte se ale podávat příkrm pravidelně v podobnou dobu každý den, aby si miminko vytvořilo určitý rituál.**

Tip!

Abyste rozpoznali případnou alergickou reakci svého miminka, zkoušejte vždy maximálně 1 nový druh potravin, a to s odstupem jednoho až tří dní. Není kam spěchat, miminko přece stále kojíte nebo mu dáváte kojenecké mléko. Návod je sestavený od první lžičky příkrmu, jakmile tedy budete mít některý druh potravin zavedený, pak nebude v pauze mezi novým druhem příkrmu pouze mléko, ale již zavedený druh příkrmu. Rozestupy mezi jednotlivými ochutnáními nového druhu potravin jsou na vás, není nutné dodržovat přesně rozstup jednoho dne, může být delší.

1. DEN

Prvním příkrmem zpravidla začínáme postupně doplňovat polední mléčnou dávku. První den nečekejte zázraky. **Příkrm dejte miminku jen trochu ochutnat. Ideální jsou 1–2 lžičky příkrmu z jednoho druhu zeleniny (např. Hami První lžička – mrkvička).** Následně je doplňte běžnou plnou dávkou mateřského nebo kojeneckého mléka. Rozhodnete-li se pro koupený příkrm ze skleničky, odeberte z ní první porci čistou plastovou lžičkou, ohřejte ve vodní lázni a zbytek si nechte schovaný v lednici v uzavřené skleničce na další den. Doma vařený příkrm můžete rozdělít do malých skleniček a zavařit nebo zamrazit do tvořítek na led.

2. DEN

Miminku dejte jeho **běžnou polední mléčnou dávku**. Snášelo nový druh potravin z 1. dne dobře? Nebo se u něj vyskytla alergická reakce? Dělejte si poznámky – **snadný návod najdete na str. 17 a na vloženém plakátku mezi str. 18 a 19 této brožurky.**





3. DEN

Snášelo miminko nový druh jídla dobře?

Nabídněte mu stejný druh příkrmu jako první den. Pokud používáte hotové příkrmy pro kojence a máte-li z prvního dne schovanou skleničku, můžete v ní pokračovat. Stačí z ní opět odebrat porci a ohřát ve vodní lázni. Pokud jste ukládali do tvořítek na led, stačí jedna nebo dvě kostičky vyloupnout, šetrně rozmrazit a ohřát.

Dnes nabídněte děťátku 3–4 lžičky a poté doplňte běžnou dávkou mléka. Jde vám to skvěle!

U kupovaných příkrmů ve skleničkách se vždy řiďte návodem na použití uvedeným na obalu. Hmami příkrmy ve skleničkách je třeba spotřebovat do 48 hodin od otevření. Tzn. případný zbytek příkrmu z 1. dne je třeba již dnes dojíst a déle nepoužívat.

4. DEN

Miminku nabídněte jeho **běžnou polední mléčnou dávku**. Opět si můžete poznačit, jak pokračuje ochutnávání nového druhu jídla.

5. DEN

První příkrm potřetí! Dejte miminku tolik lžiček, na kolik má chuť. Nabízejte, ale nenuťte. Ze začátku jde hlavně o ochutnávání a poznávání pestrých chutí jídla. Oběd opět doplňte běžnou dávkou mléka.

6. DEN

Miminku dejte jeho **běžnou polední mléčnou dávku**. Opět si můžete poznačit, jak pokračuje ochutnávání nového druhu jídla.

7. DEN

Přichází na řadu **nová chuť!** Co třeba dýně? **Dodržujte stejný postup jako první den a dostatečné rozestupy mezi novou chutí.** Vždy ochutnávejte maximálně jeden nový druh potraviny.

8. DEN

Protože již první příkrm máte bezpečně otestovaný, nemusí být děťátko ve „dnech volna“ od druhého druhu zeleniny úplně bez lžiček. **Vesele můžete pokračovat v podávání prvního příkrmu.** Tzn. např. mrkvičky, pokud jste se začínali právě s ní. Každý den také doplňte potřebnou dávkou mléka.

9. DEN

Nabídněte dítěti **3–4 lžičky nového příkrmu, druhého zkoušeného druhu zeleniny**, a opět doplňte plnou dávkou mléka.





Víte, že...

... dětem zpočátku spíše zachutnají sladké druhy zeleniny, protože i mlíčko je sladké a na tuto chuť jsou zvyklé? S první lžičkou mrkve, dýně či batátů tedy určitě uspějete!

10. DEN

Opět **pokračujete bezpečně otestovaným prvním příkrmem** (např. mrkvička) a doplňte potřebnou dávkou mléka.

11. DEN

Druhý příkrm potřetí! Dejte miminku tolik lžiček, na kolik má chuť, a doplňte mlékem.

12. DEN

Stále všechno v pořádku? Děťátku první dva druhy zeleniny chutnají, nemá žádné problémy, je spokojené, nemá vyrážku nebo bolení bříška? Tak to je ten **nejlepší čas vyzkoušet třetí druh zeleniny** a zaváděním nových potravin pokračovat podle uvedeného rozvrhu až do zhruba prvních narozenin, kdy by už mělo mít vaše děťátko v jídelníčku téměř vše. Jak na to? To se dočtete na dalších stránkách průvodce!

Tip!

Zapíšte si, co již vaše miminko ochutnalo a případné alergické reakce.

Potravina	1. ochutnání	2. ochutnání	3. ochutnání
např. zelené fazolky	●	●	✓

● = bez reakce

● = mírná reakce (pupínky, bolení bříška)

● = silná reakce (zvracení, průjem) ✓ = 3. vyzkoušení nového druhu jídla bez reakce



UŽ JE DOST VELKÝ,
ABY POZNÁVAL *chuť zeleniny,*
ALE NE JEN TAK *ledajaké.*



1. KRŮČEK

Zelenina

Nejdříve začněte přikrmovat jednoduchovými zeleninovými příkrmy.

PROČ JE ZELENINA TAK DŮLEŽITÁ?



Zelenina by měla být to první, co malé miminko z pevné stravy ochutná.

Je cenným zdrojem vitamínů, minerálních látek a vlákniny a v jídelníčku by neměla chybět. Zelenina navíc chutná sladce, podobně jako mlíčko, jehož chuť už miminko dobře zná, ale přitom má mnohem méně cukru než ovoce.

JAK SI ZAMILOVAT ZELENINU



Děti, které začínají se zeleninovými příkrmami, jedí později více zeleniny než děti, které začínají ovocem.

Když svému miminku naservírujete nejdříve brokolici nebo mrkev, bude v pozdějším věku k chuti zeleniny vstřícnější. Stane se zkrátka přirozenou součástí jeho jídelníčku.

NEJPRVE JEDNODUCHÉ CHUTĚ



Začněte s jednoduchými a jemnými nasládlými chutěmi, jaké má mrkvička, květák, brokolice, dýně nebo batáty. Tyto chutě přijme vaše děťátko snadněji. Později můžete zařadit další druhy zeleniny, jako je například brambor, cuketa, špenát a jejich různé kombinace. Ale nelekejte se, že vaše kamarádka zaváděla různé druhy zeleniny v jiném pořadí.

Žádné přesné a jediné správné pořadí neexistuje a je jen na vás, po čem sáhnete dříve. Pouze se prozatím vyhněte více nadýmavým druhům zeleniny, jako je česnek, cibule, zelí, kapusta nebo syrové papriky, přestože i tuto zeleninu můžete dobře tepelně upravit a nadýmavé látky budou pryč.

Nepraktické pro nacvičování jídla jsou také listové saláty, neboť je miminko zatím nemůže dobře rozkousat a lepí se mu na patro. S těmi raději počkejte, až bude mít i stoličky. Nevhodná je také například sterilovaná zelenina, a to z důvodu vysokého obsahu soli.





Víte, že...

... zelenina, kterou používáme do Hami masozeleninových příkrmů, prochází od semínka po skleničku více než 600 kontrolami kvality?



JAK NA TO?



Na přípravu zeleninových příkrmů můžete použít zeleninu čerstvou nebo mraženou. Ujistěte se, že je dostatečně kvalitní a bez známek plísně, hniloby nebo klíčení. Také je dobré vědět, jestli zelenina pochází od důvěryhodných pěstitelů. Některé způsoby hnojení obsahují příliš mnoho dusičnanů a dusitanů a ty jsou pro malé děti nevhodné. Příkladem takové zeleniny může být zelenina rychlená ve sklenicích a bohatě hnojená nebo někdy i zelenina od farmářů poctivě přihnojovaná chlévskou mrvou. Stejně tak by se do břicha vašeho miminka neměla dostat zelenina, která byla pěstovaná s využitím pesticidů nebo herbicidů. Všimněte si proto původu plodin, a je-li to možné, ověřte si způsob jejich pěstování.

Pokud si nejste jistí, vždy můžete sáhnout po dětských příkrmech ze skleničky s věkovým určením. Jejich kvalita a bezpečnost jsou pravidelně kontrolovány podle přísných požadavků legislativy na kojeneckou výživu.

MYSLETE NA ROZMANITOST

Zelenina by měla v jídelníčku malých dětí zaujímat významné místo a neměla by být jen doplňkem. Při výběru myslíte také na pestrost chutí, vůní i barev. Jíst zeleninu může být zábava pro dospělé i pro děti!

Nejlepší je dítěti podávat ovoce a zeleninu, které zrovna dozrávají, a stravovat se tedy podle ročního období.

Co třeba chřest, cuketu, špenát, čekanku, batáty, lilek nebo dýni? **Dochází-li vám fantazie, můžete sáhnout i po příkrmech od Hami, se kterými váš malý objevitel může poznat chutě až 19 druhů zeleniny.**



UŽITEČNÉ RADY

- **Hlavně s úsměvem!** Snažte se nešklebit, i když rozmixovaná zelenina nevypadá zrovna nejvábněji. Stejně tak nemáte-li vy sami rádi špenát, vašemu miminku může naopak zachutnat, vyzkoušejte to! Miminko nemá ještě žádnou představu o tom, co je dobré a co ne, a zbytečně byste tak omezili pestrost jeho jídelníčku svými vlastními chutěmi.
- **Připravte se na to, že dítě si s jídlem rádo hraje.** Je to přirozená součást dětského vývoje a poznávání okolního světa. Nedivte se proto, když vám sáhne po lžičce nebo přímo do příkrmu strčí prstíky. Ať už se vám to líbí, nebo ne, je to tak v pořádku. Pro klid duše mu oblékněte třeba větší bryndáček – ať si klidně cintá!
- **Bud'te přítomní a soustředění, starosti hod'te za hlavu a užívejte si jeho reakce na první lžičku.** Jak při prvním soustu legračně kouká!
- **Jídlo nesolte, nekořeňte ani neslad'te.** Výrazné chutě nejsou k malému bříšku příliš šetrné. Sůl navíc zatěžuje dětské ledviny.
- **Pokud to vypadá, že příkrm dítěti nechutná, nenechte se odradit a zkuste stejnou potravinu za pár dní.** Někdy je třeba 10–15 pokusů, než si miminko na novou chuť zvykne.
- **Jídelní židličku můžete postavit ke stolu, případně mezi ostatní členy rodiny.** Jak si bude děťátko připadat najednou důležité! Učíte jej tak i rodinnému stolování.
- **Nekrmte děťátko, když je unavené, hodně hladové nebo mrzuté.** Pravděpodobnost, že odmítne, je v takové situaci větší. Navíc si jídlo nespojí s příjemnými pocity. Počkejte, až bude mít dobrou náladu.
- **Pro sebe, připravte na talíř nejlépe podobné jídlo,** k dětské dýňové kaši třeba dýňový krém, restované fazolky s brambory a masem, když dáváte děťátku fazolkové pyré. Sobě samozřejmě jídlo dochuťte podle svých zvyklostí a mixovat ho pochopitelně také nemusíte. Malý strávník se nebude cítit vzdálený rodinnému stravování a váš talíř ho nebude lákat tolik, jako kdybyste si naložili něco úplně jiného.



... takto malé děti potřebují denně obrovské množství tuku, okolo 30 g denně? Většinu z toho pochopitelně pokryjete kojením nebo kojeneckým mlékem. Do prvních lžiček mu však přidejte 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 střídat s čerstvým máslem.

- **Nelekněte se!** Po prvních lžičkách se téměř všem dětem změní režim vyprazdňování a charakter stolice. Některé mohou mít spíše sklon k zácpě, jiné první lžičky proženou a příkrm se objeví v plence po pár hodinách. Je-li to však jen jednorázové a během dalších dní se nový režim ustálí, nemusíte hned běžet k lékaři.
- **I malé miminko umí dát najevo, že už má dost.** Netlačte proto na pilu, přestože nesnědlo tolik, kolik jste předpokládali. Mezi znamení plného břicha patří odvrácení hlavy, svírání rtů nebo neklid, když se ho snažíte krmit dál.



Tip!

Zeleninové příkrmy Hami

Pokud si zpočátku netroufáte příkrmy připravit doma nebo potřebujete kvalitní oběd s sebou třeba na výlet nebo na plavání, zkuste dětské příkrmy ve skleničkách od Hami.

Jejich přípravě věnujeme tu největší péči a soustředíme se i na pestrost chutí.



Hami zeleninové příkrmy

Začít můžete i s příkrmy Hami
První lžička!

- ✓ Z pečlivě vybrané zeleniny z prověřených farem.
- ✓ Zeleninu vaříme v páře pro zachování chuti.
- ✓ Bez lepek a přidané soli.

RECEPTY

MRKVIČKOVÉ PYRÉ

- ✓ 20 g mrkve
- ✓ kojenecká voda
- ✓ řepkový olej



Tip!

Suroviny uvedené v receptech jsou určeny na jednu porci, ale uvařte si raději třeba tři najednou. Můžete je potom zmrazit v uzavíratelných tvořítkách na led nebo zavařit ve skleničkách a po zchladnutí uložit do ledničky na další pokusy se stejným jídlem!

Příprava

1. Mrkev omyjte a dobře očistěte.
2. Nakrájejte ji na kolečka o tloušťce zhruba 1/2 cm.
3. Nakrájenou mrkvičku uvařte doměkka (asi 8–10 minut). Používejte kojeneckou vodu. Zelenina je hotová, když ji můžete snadno propíchnout vidličkou.
4. Nechte mrkev vychladnout.
5. Přidejte dvě lžice vody z vaření a rozmixujte do hladkého pyré nebo rozmačkejte vidličkou.
6. Přimíchejte kapku oleje a v případě potřeby přidejte ještě trochu kojenecké vody z vaření, abyste dosáhli požadované konzistence.



Nechte se inspirovat
dalšími recepty na

www.klubmaminek.cz



Tip!

Při přípravě květáku nebo brokolice vařte pouze vrchní růžičky, neboť obsahují nejméně nadýmavých látek.

FAZOLKOVÉ PYRÉ

- ✓ 20 g zelených fazolek
- ✓ kojenecká voda
- ✓ řepkový olej



Příprava

1. Fazolky dobře omyjte a nakrájejte na kousky o tloušťce zhruba 1/2 cm. Odstraňte případné tvrdé stopky.
2. Fazolky duste doměkka (asi 8–10 minut). Platí zásady z předchozích receptů.
3. Nechte fazolky vychladnout.
4. Přidejte 2–3 lžice vody z vaření a rozmixujte nebo rozmačkejte vidličkou.
5. Přimíchejte kapku oleje a v případě potřeby přidejte trochu kojenecké vody z vaření.

Podobným způsobem můžete připravit například brokolici, dýni nebo třeba batáty.

KVĚTÁKOVÉ PYRÉ

- ✓ 20 g kvěťákových růžiček
- ✓ kojenecká voda
- ✓ řepkový olej



Příprava

1. Růžičky květáku dobře omyjte a rozkrojte na poloviny.
2. Nakrájený květák poduste doměkka (asi 10–13 minut). Pro dušení používejte kojeneckou vodu. I zde platí, že zelenina je hotová, když ji lze snadno propíchnout vidličkou.
3. Nechte květák vychladnout.
4. Přidejte tři lžice vody z vaření a rozmixujte květák do hladkého pyré nebo rozmačkejte vidličkou.
5. Přimíchejte kapku oleje a v případě potřeby přidejte ještě trochu kojenecké vody z vaření.

Tip!

Kupovanou dětskou výživu ve skleničce sice není třeba ohřívat, nicméně dosáhnete tím příjemnější chuti. Nikdy skleničku neohřívejte v mikrovlnce, přírům se pak neprohřívá rovnoměrně. Mohou se objevit místa, kde je obsah velmi horký, a to může způsobit poranění dítěte. Jednoduše ponořte skleničku na chvíli do horké vody až po okraj. Přírům vždy důkladně zamíchejte a zkontrolujte správnou teplotu.



**JEŠTĚ NENÍ šéfkuchařem,
ALE UŽ JE DOST VELKÝ
NA PESTRÉ CHUTĚ
*zeleniny i masa.***



2. KRŮČEK

Maso a ryby

Přibližně po dvou týdnech můžete k zelenině začít přidávat i maso a ryby.

PROČ JE MASO, VČETNĚ RYB, DŮLEŽITOU SLOŽKOU VÝŽIVY DÍTĚTE

Nyní nastal čas přidat do jídelníčku vašeho dítěte i maso, včetně ryb. Maso hraje v jídelníčku starších kojenců a batolat velmi důležitou roli.

Je výborným zdrojem hodnotných bílkovin, vitamínů skupiny B a železa, zvláště červené maso. Kolem 6. měsíce života totiž začínají dětem docházet zásoby železa, které měly v těle od narození, a je proto dobré je vhodně doplňovat. V mase je dostanou tou nejpřirozenější a nejlépe vstřebatelnou formou.

A stejně tak i ryby. Jsou zdrojem cenných látek, které jsou pro dítě v tomto věku důležité. **Ryby vašemu miminku dodají nezbytné omega 3 mastné kyseliny a jód.** Všechny tyto látky jsou velmi důležité pro správný růst a vývoj.



MASO PATŘÍ DO JÍDELNÍČKU KAŽDÝ DEN

Maso by mělo být součástí jídelníčku kojenců každý den. Připadá vám to hodně? Jedna porce však zpočátku představuje jen pár gramů a těmi dítě rozhodně nepřekrmíte. Maso by ze začátku mělo být v množství 20 g (1 polévková lžíce, dále jen PL) a postupně se zvyšuje na 35 g (2 PL). Maso důkladně rozmixujte a zamíchejte do zeleninového příkrmu. Postupně je možné jednou nebo dvakrát týdně je nahrazovat dobře uvařeným vaječným žloutkem, později celým vejcem.

KOMBINUJTE A STRÍDEJTE

Vytvořte si vlastní jídelníček! Kombinujte různou zeleninu s masem, rybami a vejci. Váš malý neposeda bude pravidelné obědy ze lžičky od maminky určitě milovat.

NEBOJTE SE RYB

Možná je váš vztah k rybám a rybím pokrmům rezervovaný a máte pocit, že je na ně v jídelníčku ještě brzo. Miminko ale potřebuje poznávat všechny chutě, aby je později neodmítalo, a ryby do zdravého jídelníčku zkrátka patří. Máte-li obavy z možného vzniku alergie na ryby, nejnovější výzkumy neprokázaly, že by odložené zařazení potenciálních alergenů do dětské stravy snižovalo pozdější výskyt potravinových alergií. Nemusíte se proto ničeho obávat a klidně je miminko naservírujte. Samozřejmě vhodně upravené a zbavené všech kostiček.



Mňam, to je dobrota!

NA CO SE ZAMĚŘIT?

To to letí! Od této chvíle už budete svému miminku podávat plnohodnotné obědy. Zeleninové příkrmy nyní kombinujte s masem nebo rybou, případně jednou do týdne s dobře uvařeným vejcem. Přidávat můžete i přílohy jako brambory nebo rýži.

VYBÍREJTE KVALITNÍ MASO

 Maso pro přípravu dětských příkrmů vybírejte vždy kvalitní a čerstvé. Vždy si zkontrolujte, zda je libové, aby se vám dobře připravovalo a děťátku chutnalo. Podávané maso by nemělo být tučné nebo od kostí. Mělo by se podávat jen kvalitní libové maso, vhodné druhy jsou telecí, vepřové, hovězí, krůtí, králíčí, jehněčí a kuřecí maso. Než je začnete připravovat, odstraňte veškeré kosti, chrupavky a tučné okraje. Připravujete-li příkrm z ryby, pečlivě ji zbavte všech šupin, kůže a kostí. Po uvaření rybu raději zkontrolujte znovu, zda v ní nějaké kosti nezbyly.

Všimněte si, jak se po vás malý neposedá otáčí, když pro něj vaříte. Zase bude něco dobrého!

VAŘTE NEBO DUSTE DOMĚKKA

 Při přípravě masa je třeba dodržovat přísné hygienické zásady. Maso uchovávejte v ledničce odděleně od ostatních potravin, nejlépe v uzavřené plastové nebo skleněné dóze a při teplotě ideálně do 5 °C. Před manipulací s masem i po ní si dobře umyjte ruce. Nezapomeňte vždy používat jiné prkénko a jiný nůž než k přípravě zeleniny nebo uvařeného jídla. Maso vždy dobře

uvařte a poduste, aby bylo co nejměkčí. Pokud podáváte ryby, důkladně je zbavte kostí.

KONZISTENCE PŘÍKRMU

 Ať už budete maso dusit, nebo vařit, vždy je předem nakrájejte na drobné kousky. Po tepelné úpravě je raději ještě rozmixujte najemno, aby mělo podobnou konzistenci jako rozmixovaný zeleninový příkrm. Případně kousky podušeného masa rovnou rozmixujte s tepelně upravenou zeleninou. Jestli už vaše miminko umí dobře polykat, postupně můžete nechávat maso i zeleninu v hrubších kouscích.

Tip!

Zkuste vývar

Z masa si můžete snadno připravit i vývar. Stačí vybrat různé druhy zeleniny (mrkev, brambor, pórek, celer, petržel atd.) a vařit je v kojenecké vodě spolu s vybraným druhem masa (kuřecím, hovězím, telecím) na mírném ohni asi 1,5–2 hodiny. Nepoužívejte na vývar kosti z masa, pouze libové maso. Vývar si zamrazte po malých dávkách do mrazáku. Kdykoliv ho pak můžete snadno smíchat se zeleninovým pyré nebo do něj nastrohat nebo nakrájet na malé kousky zeleninu a nabídnout svému miminku polévku. Děti vývary většinou milují!



Můžete vyzkoušet i náš oblíbený příkrm ve skleničce:

Hami Vývar se zeleninou, rýží a telecím, 200 g.



UŽITEČNÉ RADY



- Když začínáte s novým druhem masa nebo ryby, platí totéž, co jsme zmiňovali u zeleniny. **Ochutnávejte vždy maximálně jeden nový druh masa nebo ryby, a to s rozstupem alespoň jednoho dne.**
- **I při zařazování masozeleninových příkrmů platí zásada zkoušení.** Některé pokrmky děťátku pravděpodobně budou chutnat méně než jiné. Někdy to zkrátka chvíli trvá, než si dítě novou chuť oblíbí. Jídlo miminku nenut'te, ale zkoušejte mu ho dál postupně nabízet.
- **Maso připravujte doměkka.** Nesmí v něm zůstat žádná růžová místa, nesmí být nedovařené. Ryba je uvařená, když se její maso rozpadá.
- Různé druhy masa se liší obsahem železa, bílkovin, tuku a dalších látek, stejně tak i tím, jak je maso po uvaření měkké nebo tvrdé. **Pro začátky s masovými příkrmy se nejlépe hodí telecí nebo mladé hovězí maso, neboť mají železa nejvíce a zároveň je nejlépe uvařite.** Skvělé je také kuřecí, krůtí a králíčí maso, ale bát se nemusíte ani libového vepřového. Vynechte tedy jen to opravdu tučné a počkejte také se zvěřinou a vnitřnostmi.
- Stejně tak není ryba jako **ryba**. **Kvůli vysokému obsahu prospěšných omega 3 mastných kyselin dávejte přednost tučným mořským rybám.** Jak je poznáte? Na to je jednoduchá poučka – čím je maso ryby tmavší, tím má více tuku. Ze sladkovodních ryb se tedy skvěle hodí kapr, z mořských třeba tuňák nebo losos. Pokud naopak chcete s chutí ryby začínat pozvolna, zvolte tilapii nilskou, protože svou chutí rybu téměř nepřipomíná. Chybu však neuděláte ani s běžnou treskou.
- Stejně jako to platí pro zeleninu, tak i pro maso a ryby **žádné přesné a jediné správné pořadí neexistuje.** Pokud jste tedy připravila pro své miminko dříve krůtí než telecí, všechno je v naprostém pořádku. Telecí bude prostě přístě.
- **Co ovšem není pro takto malé děti vhodné, jsou polotovary pro dospělé nebo masné výrobky.** Do této kategorie patří uzeniny (párky, šunka, salámy), paštiky nebo masové konzervy. Uvedené potraviny obsahují příliš mnoho soli, tuku a konzervačních látek. Nevhodné jsou také vnitřnosti, zvěřina nebo tučné maso.



Víte, že...

... maso obsahuje velké množství železa? Zásoby železa se od narození v tělíčku miminka ztenčují. Vaše děťátko tento prvek přitom potřebuje například pro správný vývoj svého mozku.

RECEPTY

Tip!

Suroviny v receptech jsou uvedené pro jednu porci, ale uvařte si raději například tři najednou. Můžete je potom zmrazit v uzavíratelných tvořítkách na led nebo zavařit ve skleničkách a po zchladnutí uložit do ledničky na další pokusy se stejným jídlem.

MRKVIČKOVÉ PYŘÉ S TRESKOU

- ☒ 20 g mrkve
- ☒ 1 menší brambora
- ☒ 1/2 filetu z tresky
- ☒ řepkový olej
- ☒ kojenecká voda

Příprava

1. Brambory oloupejte a uvařte ve vodě doměčka (asi 8–10 minut).
2. Očištěnou mrkev nakrájejte na malé kostičky a rovněž ji uvařte doměčka (asi 8–10 minut).
3. Zkontrolujte, zda je treska dobře očištěná, případně ji zbavte šupin, kůže a kostí. Nakrájejte rybu na menší kousky a ty rovněž uvařte v malém množství vody, až se maso bude rozpadat.
4. Slijte vodu a nechte všechny suroviny trochu zchladnout.



5. Tresku, brambory i mrkev vložte do mixéru. Přidejte ještě řepkový olej a rozmixujte dohladka. Máte hotovo! Příkrm miminku nesolte ani ničím neochucujte.

Pokud si trouláte rovňou na jemné kousky, rozmačkejte každou surovinu zvlášť a dejte je miminku na talíř v jednotlivých kupičkách. Samo tak hned uvidí, co jí, a může poznávat, jak která součást pokrmu chutná.

VEPŘOVÁ PANENKA SE ZELENINOU A BRAMBORY

- ☒ asi 30 g různé zeleniny (zelený hrášek, sladká kukuřice, mrkev, fazolky, může být i mražená směs)
- ☒ 20 g libového vepřového masa
- ☒ 1 menší brambor
- ☒ kojenecká voda
- ☒ 1 lžička řepkového oleje

Příprava

1. Zeleninu uvařte ve vodě doměčka.
2. V dalším hrnci uvařte doměčka brambor.
3. Vepřové maso nakrájejte na drobné kousky a poduste v hrnci doměčka. Před podáváním je zkontrolujte, aby v něm nezůstala žádná růžová místa a bylo dostatečně měkké.
4. Buď smíchejte všechny ingredience a rozmixujte je s trochou oleje dohladka, nebo rozmixujte zeleninu, brambor dejte stranou a rozmačkejte ho vidličkou a rozmixujte zvlášť i maso. Na talíř vše dejte jako samostatné hromádky a každou z nich smíchejte s kapkou oleje.

Příkrm miminku nesolte ani ničím neochucujte. Stejnou kombinaci můžete použít také na ostatní druhy masa, třeba na telecí nebo na králíka.

DÝŇOVÉ PYRÉ S LOSOSEM

- ✓ 50 g dýně
(nebo Hami příkrmu Dýně s rýží)
- ✓ 30 g lososa (bez kůže a kostí)
- ✓ 1 malý brambor
- ✓ řepkový olej
- ✓ kojenecká voda



Příprava

1. Brambor. oloupejte a uvařte ve vodě doměčka (asi 8–10 minut).
2. Dýni oloupejte a pokrájejte ji na menší kousky. Vložte ji do kastrolku a duste ji asi 3 minuty doměčka.
3. Mezitím omyjte lososa a osušte ho kuchyňskou utěrkou. Zkontrolujte, zda v něm nejsou kosti. Případně jej zbavte i zbytků šupin a kůže.
4. Položte rybu na dýni a ještě chvíli duste doměčka společně. Losos je hotový, když se maso rozpadá.
5. Nechte lososa, dýni a brambory trochu zchladnout a pak vše vložte do kuchyňského mixéru.
6. Přidejte řepkový olej a vše rozmixujte dohladka.

Tip!

Vedle soli a cukru při vaření příkrmů pro malá miminka nepoužívejte ani bujon v kostce, polévkové koření nebo hotové omáčky. Všechny tyto potraviny obsahují velké množství soli a ta zatěžuje dětský organismus.

Tip!

Pokud chcete zkoušet rovnou jemné kousky, přidejte do každé položky příkrmu trochu oleje, rozmačkejte vidličkou a dejte na talíř jako samostatné hromádky.

BROKOLICOVÉ PYRÉ S KUŘECÍM MASEM

- ✓ 30 g růžiček brokolice
- ✓ 20 g kuřecího masa
- ✓ 30 g rýže
- ✓ řepkový olej
- ✓ kojenecká voda



Příprava

1. Rýži uvařte v neosolené vodě podle návodu.
2. Růžičky brokolice dobře omyjte a překrojte je napůl.
3. Vložte brokolici do kastrolku s trochou vody a duste ji doměčka přibližně 8–10 minut.
4. Kuřecí maso nakrájejte na drobné kousičky.
5. Vložte kuře do kastrolku s trochou vody tak, aby bylo celé maso ponořené, a duste doměčka.
6. Nechte brokolici, kuřecí maso a rýži trochu zchladnout a pak vše vložte do kuchyňského mixéru.
7. Přidejte malou lžičku řepkového oleje a vše rozmixujte dohladka.

KRŮTÍ MASO S HRÁŠKEM

- ✓ 40 g libového krůtího masa
- ✓ 1 lžička řepkového oleje
- ✓ 50 g mraženého zeleného hrášku
- ✓ kojenecká voda

Příprava



1. Krůtí maso omyjeme, nakrájíme na drobné kostičky a podusíme s vodou.
2. Přidáme zelený hrášek a dusíme doměkka.
3. Vše necháme trochu zchladnout a rozmixujeme, případně rozmixujeme pouze maso a hrášek rozmačkáme vidličkou.
4. Přidáme jednu lžičku oleje, promícháme a podáváme.



Tip!



Pokud už vaše dítětko zná a jí různé potraviny a pokrmy v jejich přirozené podobě, zkuste v období mezi 8. a 10. měsícem zkoušet nový rozměr vařených pokrmů a přidávejte do nich některé bylinky a koření. Kromě majoránky, petrželky nebo libečku můžete vyzkoušet bazalku, oregano nebo tymián, a to jak dobře omyté a nasekané čerstvé, tak i sušené. Do vařených brambor se hodí troška kmínu, do rýže nové koření, bobkový list nebo hřebíček.

HOVĚZÍ ZELENINOVÁ POLÉVKA

- ✓ 20 g libového hovězího masa, bez kosti
- ✓ 1 kousek mrkve (20 g)
- ✓ 1 kolečko petržele a stejné množství pórků (20 g)
- ✓ 350 ml kojenecké vody
- ✓ 1/2 lžičky řepkového oleje



Příprava

1. Omyté, nadrobno nakrájené hovězí maso zalijeme vodou a uvaříme do poloměkka.
2. Očištěnou a omytou zeleninu přidáme k masu a vaříme, až je vše měkké.
3. Maso a část zeleniny vyjmeme a nasekáme na drobné kousky (případně maso rozmixujeme a zeleninu rozmačkáme vidličkou).
4. Zbylou vodu a zeleninu společně rozmixujeme a přidáme do nich nasekané maso a zeleninu, olej, zamícháme a podáváme.



UČÍME SE SPRÁVNĚ JÍST *kruček po kručku*

V Hami věříme, že na všem, co vaše děťátko ochutná a prožije v prvních letech života, opravdu záleží. S Hami příkrmy může ochutnat až 19 druhů pečlivě vybrané zeleniny a 9 druhů masa a ryb v té nejvyšší kojenecské kvalitě. I proto jsou Hami příkrmy č.1 nejoblíbenější mezi českými maminkami.¹

Bez přidané soli²



**600+ kontrol kvality
od semínka po skleničku**



**19 druhů zeleniny,
9 druhů masa a ryb**



Zelenina vařená v páře

¹ Hami je č. 1 v kategorii masozeleninových příkrmů na základě Nielsen dat v prodané hodnotě za klientskou kategorii masozeleninové příkrmy za období 01-10/2025 na maloobchodním trhu v ČR (©10/2025, Nielsen). ² kromě příkrmu Hami 250 g Makaróny s dušeným vepřovým, rajčaty a paprikou



VÝBORNĚ!
první kručky
s příkrmy už umíte
A VEDETE SI SKVĚLE!



UŽ JE DOST VELKÝ NA
pořádnou svačinku,
ALE JEŠTĚ NE NA TU
s přidáním cukrem.



3. KRŮČEK

Ovoce

Nyní se vaše dítě může začít seznamovat se sladkým ovocem.
Tento krok půjde určitě hladce!

PROČ JE OVOCE DŮLEŽITÉ?

 Ovoce je bohatým zdrojem sacharidů, vitamínů, minerálních látek a vlákniny. Vaše miminko ocení lahodnou chuť ovoce a vy o další krok zvýšíte pestrost jeho stravy.

NEJDŘÍVE JEDNODUCHÉ CHUTĚ

Podobně jako u zeleniny začněte jednoduchými chutěmi. **Děťátku nejdříve nabídněte jeden druh, a pokud se do dvou dnů neobjeví žádná alergická reakce, můžete pokračovat s dalším druhem.** To bude zase novinka! Nedivte se, když si na příkrm bude chtít děťátko hned sáhnout. Později mu můžete nakrájet na proužky například jablíčka a vyzkoušet ostré zoubky i samostatné krmení.

JAK ZAČÍT

 Váháte-li opět nad správným pořadím, věřte, že i když ani tady jediný správný postup neexistuje, jablíčkem chybu udělat nemůžete. **Skvělým začátkem jsou domácí rychlokompoty – ovoce omyjete, oloupete, nakrájíte na malé kousky, podusíte doměkka a po zchlazení rozmixujete nebo rozmačkáte vidličkou.** Následovat může další ovoce našeho mírného pásma, jako hrušky, švestky, meruňky, broskve, borůvky, maliny a další, opět alespoň nastrohané nebo rozmačkané vidličkou. V začátcích je lépe většinu druhů ovoce tepelně upravit, o něco později už vyzkoušejte i syrové ovoce, a to především z důvodu zachování většího množství vitamínu C.

Tip!

Ovocné kelímky Hami

Ovocné chutě patří k těm, které mají děti nejraději. Určitě si je brzy oblíbí i vaše miminko. Vyzkoušejte třeba Hami ovocné kelímky v praktickém čtyřbalení.



Hami ovocné kelímky:



Obsahují 100 % pečlivě vybraného ovoce.



Jsou bez přidaného cukru (obsahují pouze přirozeně se vyskytující cukry).



UŽITEČNÉ RADY

- **Ačkoliv děti ovoce většinou zbožňují, některé druhy si oblíbí později.** Určitě se proto nenechte odradit a za pár dnů je vyzkoušejte znovu. Pokud byste to totiž neudělali nebo počkali několik dalších měsíců, je možné, že už by je děťátko nepřijalo a jeho jídelníček by nebyl tak pestrý. Konzumace pestré stravy je přitom jeden z nejlepších návyků, kterému můžete své miminko naučit.
- **Fantazii se meze nekladou. Nyní můžete ovoce a zeleninu kombinovat.** A to i s masem. Co třeba mrkvička a jablko? Anebo mrkvička, jablko a kuře?
- **Pro přípravu pyré vždy kupujte čerstvé a zralé ovoce.** Plody vždy dobře omyjte, očistěte a zbavte jádřinců a pecek.
- **Zpočátku podávejte ovoce bez slupky.** Starším dětem už ovoce loupat nemusíte. Stačí, když je dobře omyjete. Díky zoubkům si poradí i s tužšími kousky.



KDY PODÁVAT OVOCE?

Ovoce představuje pro vašeho malého objevitele ideální svačinku. Ovocné svačiny podávejte v menší porci dvakrát denně.



... ovoce můžete podávat jak čerstvé, tak upravené? Můžete je strouhat, mrazit pro pozdější použití (po rozmrazení), vařit, mixovat. Ovoce se také hodí jako součást zdravých moučníků.

Už jste přemýšleli, z čeho bude první narozeninový dort?



NOVINKA



OBJEVTE NOVÉ OVOCNÉ KAPSIČKY

*s vitamínem C pro
podporu imunity¹*

Nové Hami ovocné kapsičky jsou vyrobené z pečlivě vybraného ovoce, které je sbíráno v optimální době zralosti. Jsou vhodné od ukončeného 6. měsíce a vaše děťátko díky nim může ochutnat až 10 různých druhů ovoce.

S vitamínem C pro podporu imunity¹

*Bez přidaného
cukru²*



Ze 100% ovoce

*V novém obalu navrženém k recyklaci.
Snadno vytrháte do žluté popelnice i s víčkem.*

¹ S vysokým obsahem vitamínu C, který přispívá k normálnímu fungování imunitního systému. ² Obsahují pouze přirozené se vyskytující cukry z ovoce.

VYZKOUŠEJTE I NOVÉ ovocné kelímky



Bez přidaného cukru¹
a laktózy

Zdroj vápníku
pro podporu růstu kostí³

100% ovoce
bez přidaného cukru¹

S vitamínem C
pro podporu imunity²



¹ Obsahuje pouze přirozeně se vyskytující cukry z ovoce. ² S vysokým obsahem vitamínu C, který přispívá k normálnímu fungování imunitního systému. ³ Vápník je potřebný pro normální růst a vyvinutí kostí u dětí.

RECEPTY



... v prvních 6 měsících věku miminka se doporučuje používat pro přípravu příkrmů výhradně kojeneckou vodu. Od ukončeného 6. měsíce ale neuděláte chybu, pokud použijete pitnou vodu, která při přípravě projde varem, tzn. převařenou pitnou vodu.

MERUŇKOVÉ PYRÉ

- ☒ 2 zralé meruňky
- ☒ kojenecká
nebo pitná voda



Příprava

1. Meruňky omyjte, vypeckujte a nakrájejte na kousky.
2. Vložte je do hrnce, zalijte je trochou vody a vařte 5–7 minut doměkka.
3. Po vaření část vody oddělte.
4. Uvařené meruňky propasírujte přes cedník tak, aby jejich slupky zůstaly v cedníku.
5. Smíchejte ovoce s trochou vody z vaření a mixujte, až vytvoříte hladké pyré, případně je rozmačkejte vidličkou. Konzistenci můžete regulovat přidáním vody.



JABLEČNÉ PYRÉ

- ☒ 1 malé jablko – sladší měkkí
jablka se lépe vaří
- ☒ kojenecká nebo pitná voda



Příprava

1. Jablko oloupejte a nakrájejte na malé kousky.
2. Kousky jablka nasypete do menšího hrnce a přidejte vodu. Přiveďte k varu.
3. Ztlumte plamen a následně pod pokličkou vařte ještě asi 10–15 minut. Občas zamíchejte.
4. Pokud se kousky jablka lepí k okrajům hrnce, přidejte 1–2 lžice vody navíc. Ztlumte plamen.
5. Když je možné kousky jablka lehce propíchnout nožem, vypněte sporák, vylovte ovoce z vody a nechte zchladnout.
6. Přidejte 4–5 lžic zchlazené vody z vaření. Mixujte, dokud nevytvoříte hladké řídké pyré, nebo jablko rozmačkejte vidličkou.
7. Až si na novou chuť samotného jablíčka vaše miminko zvykne, můžete k němu přidat jiné ovoce.

Stejný postup můžete uplatnit pro přípravu hrušky, broskve nebo švestek.

RÝŽOVÝ NÁKYP S TŘEŠNĚMI

- ✓ 20 g vypeckovaných třešní, mohou být čerstvé, zmražené nebo kompotované
- ✓ 30 g kulatozrné rýže
- ✓ 1/2 vejce
- ✓ 50 ml kojeneckého mléka (nebo pro děti od ukončeného 10. měsíce věku plnotučné kravské mléko)
- ✓ řepkový olej na vymazání zapékové misky
- ✓ kojenecká nebo pitná voda

Příprava:



1. Rýži důkladně propláchněte pod tekoucí vodou a uvařte v neosolené vodě s jedním hřebíčkem doměčka.
2. Oddělte bílek od žloutku, z bílku vyšlehejte tuhý sníh a žloutek smíchejte s připraveným kojeneckým mlékem.

3. Rýži důkladně smíchejte nejprve s kojeneckým mlékem se žloutkem a potom i se sněhem z bílku.
4. Směs vlijte do olejem vytřené zapékové misky, posypte třešněmi a obrácenou lžící je trochu promáčkněte dovnitř, aby je rýže pokrývala.
5. Zapékejte na 180–200 °C asi 20 minut podle tloušťky vrstvy rýže, dokud se nezačne odlepovat od okrajů zapékové misky.
6. Hotový nákyp nechte trochu zchladnout a přemístěte ho do misky nebo na talířek. Je-li rýže opravdu dobře uvařená a vaše dítětko dobře kouše i polyká, nemusíte hotový pokrm již ani mixovat.



✓
Víte, že...

... kojenecké mléko by se tepelně upravovat nemělo, aby se nesnižovalo množství cenných látek, jako jsou nenasycené mastné kyseliny nebo vitamíny, o které je obohacené? Vhodnější pro zachování živin je přidávat připravené kojenecké mléko až do hotového pokrmu pro jeho zjemnění, v tomto receptu to však není možné.



JEŠTĚ NENÍ DOST VELKÁ,
ABY *chodila do školy,*
ALE UŽ TEĎ POTŘEBUJE
vydatnou snídani.



4. KRŮČEK

Obilniny

Hurá! Hurá! Nadešel čas na lahodné obilné kašičky.
Vaše miminko si je zamiluje!

PROČ JSOU OBILNINY DŮLEŽITÉ?

Obilniny obsahují sacharidy, vitamíny skupiny B, bílkoviny a minerální látky. Jejich složení podporuje zdravý vývoj, správnou mozkovou činnost a přispívá k rozvoji imunitního systému. Navíc jsou přirozeným zdrojem energie, kterou děti v tomto věku tolik potřebují.

Vašemu miminku po celý den dodají tu správnou energii pro objevování světa všemi smysly. A že je na co koukat, co osahat, ochutnat a očichat!

Obilniny je vhodné zavést včas kvůli předcházení vzniku alergie na lepek, která je v dnešní době poměrně častá. Snadno obilniny do stravy svého miminka zavedete prostřednictvím obilných kaší s nejrůznějšími příchutěmi, ideálně v podobě dětských kaší s věkovým určením.

Tyto kašičky jsou často obohaceny o některé vitamíny a minerální látky.

KDY PODÁVAT OBILNINY?



Kašičku můžete podat dítěti kdykoli během dne. I proto jsou mezi maminkami tak oblíbené! Mohou být zdravou snídaní, která je plná energie pro nový den, chutným obědem nebo vydatnou večeří. Je zkrátka na vás, ve které části dne ji zařadíte. Je rychle hotová a miminka si její chuť většinou snadno oblíbí.

Ideální je začít s rýžovou kaší, například Hami Nemléčnou kaší rýžovou s banány. Následně můžete zařadit ochucené a vícezrnné kaše.

KTEROU KAŠÍ ZAČÍT?

Na výběr jsou dva typy kaší – kaše nemléčné a kaše mléčné. Pro začátek se většinou doporučují kaše nemléčné a přidává se do nich mateřské nebo kojenecké mléko, jehož chuť už dítě dobře zná. Miminko se na vás možná zvědavě podívá. To je dobré! Co to je? Známa chuť mléka v něm probudí důvěru. Další příchutě si pak snadněji oblíbí.

Tip!

Zpočátku připravte kaši spíše řidší. Nechte miminko, ať ji ze lžičky vysaje. Lépe si tak zvykne na novou konzistenci i chuť.

JAK TEDY ZAČÍT S KAŠEMI



Ze začátku nechte miminko nejprve vypít asi polovinu z jeho pravidelné dávky mléka. Teprve potom mu nabídněte kaši. S prázdným břichem by si první pokusy a novou chuť tolik neužilo. Chutná? Kaši postupně nahradíte druhou polovinu jeho běžné mléčné porce.

Pokud se vám dobře daří, můžete začít mléčnou kaší nahrazovat celou pravidelnou mléčnou dávku, například večeri. Jde-li to ještě lépe, zkuste dítěti dát do ruky vlastní lžičku. To je pokrok! Možná bude celé zapatlané, ale jeho upřímná radost z nově nabyté samostatnosti obměkčí i ty největší milovníky pořádku. Postupně se tak naučí samostatnému krmení.

Jestliže máte pocit, že by vaše děťátko mělo jíst větší porce, než jaké zvládne, nedělejte si starosti. Chuť a hlad dětí se velmi mění nejen v závislosti na jejich aktuální náladě, ale také na růstové fázi. Svě v tomto věku sehrává i růst zoubků. Zkoušejte krmení trpělivě dál v pravidelnou denní dobu, v klidu a s úsměvem. Klidně si k tomu říkejte třeba básničku anebo si vytvořte vlastní jídelní rituál. Chuť k jídlu určitě přijde.



Víte, že...

... strava nejmenších dětí musí být opravdu vydatná? Kvůli malé kapacitě žaludku a vysoké energetické spotřebě by měla být každá lžička až třikrát energeticky hodnotnější než stejná lžička pokrmu pro dospělé.

Tip!



Nemléčné kaše Hami neobsahují přidáný cukr ani bílkovinu kravského mléka (obsahují jen přirozeně se vyskytující cukry z obilovin nebo z obilovin a ovoce), a hodí se tedy i pro miminka s případnou alergií. Navíc mají velmi jemnou konzistenci, a proto se skvěle hodí pro první lžičky kaše, třeba i pro miminka, kterým bylo pediatrem doporučeno začít přikrmovat dříve.



Pokračovat pak můžete s mléčnými kašemi. Ty již obsahují přidané mléko a jejich příprava je tak ještě snadnější – stačí je zalít převařenou vodou.

Na výběr je z velkého množství příchutí. Některé jsou vhodné na dobrou noc, třeba oblíbená Hami Kaše krupicová s vanilkovou příchutí. Jiné jsou pro svůj obsah ovoce a více druhů cereálií vhodnější pro start do nového dne, třeba Hami Kaše se 7 obilninami, banánem a jahodami.



JAK SE KAŠE PŘIPRAVUJÍ?



Kaše si snadno zamilují nejen děti, ale i rodiče. Jejich příprava je totiž snadná a rychlá. **Stačí dle návodu smíchat kojeneckou kaši s mateřským nebo kojeneckým mlékem (u nemléčných kaší) nebo s převařenou kojeneckou vodou (v případě mléčné kaše) a může se podávat!**

Dětské kaše obsahují nejen různé druhy obilovin, ale také nejrůznější ovocné příchutě. Jakmile si miminko na kaše trochu zvykne, nebojte se experimentovat a najít jeho oblíbenou chuť. Kaše navíc přímo lákají k ozdobení!

Později můžete přidat dekorace z ovoce nebo na kaše namalovat veselý obličej z ovocné přesnídávky. **Do kaše nepřidávejte cukr.**

KTERÉ DALŠÍ OBILNINY MŮŽETE VYZKOUŠET



Kromě hlavního jídla ve formě kaší plní obilniny nejčastěji funkci přílohy. Které si vybrat? Skvělé je začít třeba těstovinovými fleky, neboť jsou malé, snadno se vaří, snadno se nabírají na lžičku a do bříška sklouznou téměř samy i bez důkladného kousání.

Starším dětem, které už umí dobře kousat a polykat, postupně zkoušejte nabídnout větší těstoviny – vřetena, mašličky, kolínka nebo i penne, případně kuskus nebo bulgur. Pokud byste chtěli zkusit špagety nebo makarony, nakrájejte je po uvaření na menší kousky.

Do mixovaných příkrmů se skvěle hodí rýže, pohanka, jáhly a nejrůznější vločky. Ovšem pozor: Jsou to malinké kousky a dítě by je mohlo snadno vdechnout. Proto s nimi začněte raději v omáčce nebo je rovnou jemně rozmixujte. Pokud se mixování vyhýbáte, prostě počkejte, až budete mít jistotu, že vaše dítě nejen dobře kousá, ale i správně polyká.

Mezi dětmi (pro svou chuť) a mezi rodiči (z praktických důvodů) jsou především na svačinky velmi oblíbené také nejrůznější dětské

✓ s vápníkem,
železem
a vitamíny
skupiny B



Vyzkoušejte i dětské obilné sušenky, třeba HAMI Safari ve tvaru zvířátek nebo nové sušenky s příchutí jablka a broskve v praktickém uzavíratelném obalu.

Jsou vyrobené z pečlivě vybraných obilovin a jemně křupavé pro první zoubky.



✓ s vitamínem B,
a špalďovou
moukou

krupky a sušenky. Při výběru ohlídejte, aby byly s odpovídajícím věkovým určením.

Naopak s běžným pečivem, rohlíky, chlebem, koláči, a to včetně celozrnných, ještě raději počkejte pár týdnů, klidně i do jednoho roku dítěte. Obsahují totiž vysoké množství soli. Celozrnné pečivo zase obsahuje hodně vlákniny, a proto je vhodné jej začít nabízet až starším dětem. Dětem po jednom roce je možné je v malém množství do jídelníčku tu a tam zařadit, je třeba ale dát i pozor na velikost zrn, které by dítě mohlo vdechnout. Když si však od vás občas celozrnný chléb přesto ukousne, nijak ho neohrožíte.

S LEPEM CO NEJDŘÍVE



Mnoho dospělých i dětí se potýká s celiakií.

Je to chronické onemocnění tenkého střeva, způsobené přecitlivělostí na lepek. Někteří mohou mít na lepek alergii, podobně jako třeba na ořechy nebo mléko. Lepek se nachází v zrnech pšenice, žita, ječmene a ovsa.

Jelikož nebylo prokázáno, že by oddalování příkrmů s alergeny bylo prevencí vzniku alergií, je nejvhodnější potraviny s obsahem lepku zařadit do jídelníčku dítěte spolu s dalšími druhy potravin, a to včetně ostatních alergenů, do 26. týdne věku (ideálně za pokračujícího kojení). Nikdy však nepodáváme stravu s obsahem lepku před 17. týdnem věku.

Tip!

Kromě obilných kaší můžete svému malému neposedovi nabídnout v rámci zavádění obilných příkrmů i pár lžiček příkrmu s těstovinami (například Hami příkrm Špagety s rajčaty a mozzarellou, 200 g).



6+

OD UKONČENÉHO
6. MĚSÍCE

U kaší s věkovým určením jsou legislativou hlídány:

- ✓ *kvalita a bezpečnost*
- ✓ *nepřítomnost konzervačních látek a barviv*
- ✓ *výživové hodnoty a složení odpovídající věku miminka*



... klasická krupička se pro nejmenší děti moc nehodí? Kvalita obiloviny totiž není hlídána podle přísných pravidel, která platí pro dětskou výživu. V obchodě se proto dívejte po kaších pro malá miminka se symbolem věkového určení na obalu. Například Hami Mléčná kaše krupicová s vanilkovou příchutí na dobrou noc.

RECEPTY

KAŠE S HRUŠKOVÝM PYRÉ

- ✓ 1 zralá hruška – použít můžete všechny druhy, nejlepší jsou však ty měkčí
- ✓ kojenecká nebo pitná voda
- ✓ oblíbená mléčná kašička vašeho dítěte (např. Hami Mléčná kaše se 7 obilninami piškotová).

Příprava



1. Hrušku oloupejte a odstraňte vnitřek. Nakrájejte ji na kousky.
2. Kousky vložte do hrnce, přidejte 4 lžice vody a vařte doměkka asi 10–12 minut. Občas zamíchejte.
3. Nechte směs zchladnout.
4. Vsypete do mixéru a mixujte na hladké pyré. Opět si můžete pomoci trochou vody z vaření.
5. Hruškové pyré smíchejte s oblíbenou mléčnou kaší vašeho dítěte.

Tip!

Suroviny v receptech jsou uvedené na jednu porci, ale uvařte si raději třeba tři najednou. Můžete je potom zmrazit v uzavíratelných tvořítkách na led nebo zavařit ve skleničkách a po zchladnutí uložit do ledničky na další pokusy se stejným jídlem!



Nechte se inspirovat
dalšími recepty na

www.klubmaminek.cz

TĚSTOVINY S CUKETOU A VEPŘOVOU PANENKOU

- ✓ 1/4 malé cukety
 - ✓ 1/3 oloupaného jablka
 - ✓ 30 g libového vepřového masa
 - ✓ 40 g makaronů
- nebo špaget – raději je
nalámejte na malé kousky
- ✓ 1 lžička řepkového oleje
 - ✓ kojenecká nebo pitná voda



Příprava

1. Těstoviny uvařte ve vodě podle návodu doměčka.
2. Cuketu a jablko omyjte a oloupejte. Obojí nakrájejte na kostičky.
3. Také vepřové maso nakrájejte na drobné kousky.
4. Poduste v hrnci cuketu s trochou oleje doměčka.
5. Zmírněte plamen a podlijte zeleninu vodou.
6. Přidejte jablko a maso, přiklopte hrncem pokličkou a ještě asi 10 minut vařte. Maso před podáváním zkontrolujte, aby v něm nezůstala žádná růžová místa a bylo dostatečně měkké.
7. Smíchejte všechny ingredience a rozmixujte je dohladka nebo každou součást zvlášť rozmačkejte vidličkou a na talířku vytvořte samostatné hromádky. Příkrm miminku nesolte ani ničím nechucujte.



TĚSTOVINY S RAJČATOVOU OMÁČKOU A KUŘECÍM MASEM

- ✓ 40 g těstovin, např. flíčků
- ✓ 30 g kuřecích prsou
- ✓ 50 g cherry nebo keříčkových rajčat
- ✓ řepkový olej
- ✓ kojenecká nebo pitná voda

Příprava

1. Těstoviny uvařte v neosolené vodě doměčka.
2. Maso důkladně očistěte, nakrájejte na menší kousky a uvařte v neosolené vodě doměčka.
3. Rajčata spaňte, oloupejte, případně vydlabejte i zrníčka, pokud má vaše dítě problémy s polykáním.
4. Rajčatovou dřeň rozmačkejte vidličkou a krátce poduste s řepkovým olejem. Je-li dřeň moc hustá, přidejte ještě trochu vody z hrnce s kuřecím masem.
5. Vše nechte trochu vychladnout, společně dejte do mixéru a s trochou vody z vaření pomixujte na požadovanou konzistenci, případně rozmixujte alespoň maso.





PRVNÍ LŽIČKY KAŠE?

Jsme v tom s vámi!

Nemléčné kaše Hami mají jemnou chuť a hladkou konzistenci a hodí se proto skvěle pro první lžičky kaše. Stačí přidat mateřské nebo kojenecké mléko, jehož chuť už miminko zná. Lépe si tak nový druh jídla oblíbí.

*Bez přidaného cukru¹
a bez lepku*



Jemná chuť a konzistence

*Přidejte mateřské nebo
kojenecké mléko*

¹ Obsahuje pouze přirozeně se vyskytující cukry.

VYDATNÁ SNÍDANĚ NEBO VEČEŘE?

Zkuste mléčné kaše!

Mléčné kaše Hami obsahují pečlivě vybrané a kontrolované obilniny, které jsou přirozeným zdrojem energie. Již obsahují mléko, takže je stačí jen přidat převařenou pitnou vodu pro kojence. Vaše dítětko může postupně ochutnávat několik druhů cereálií od těch nejjemnějších, jako je třeba Hami kaše Krupicová s vanilkovou příchutí až po výraznější kaše, jako je třeba Hami kaše se 7 obilninami s banánem a jahodami. Tak začněte den společnou snídaní plnou barev a ovocných chutí nebo zkuste naše kaše na dobrou noc!

Bez přidaného cukru¹

*S vitamíny A, C a D
a vápníkem²*



*Porce mléka,
obilnin a ovoce*

¹ Obsahuje pouze přirozené se vyskytující cukry. ² Vitamíny A, D a vápník dle požadavků legislativy.



BRZY BUDE DOST VELKÁ
NA *první kručky,*
A PROTO POTŘEBUJE
silné kosti.



5. KRŮČEK *Mléko a mléčné výrobky*

Hurá! Spousta dalších možností, co připravit k lahodné svačince
pro vašeho malého objevitele!

I když už vaše miminko jí různé příkrmy (zeleninu, ovoce, maso, ryby a kaše), stále potřebuje dostatečný přísun tekutin a také vitamíny a minerální látky. Těch potřebuje kvůli rychlému růstu a výdeji energie několikrát více než dospělý.



I po zavedení příkrmů v rámci vyvážené stravy hraje mléko stále důležitou roli až do tří let věku vašeho dítěte. V jednom roce věku by mělo mléko pokrývat ještě asi polovinu celkového denního pitného režimu, tedy zhruba 500 ml.

Nezapomeňte, že kojení je nejpřirozenějším způsobem výživy kojenců. Pokud kojení není možné, jsou na doporučení pediatra k dispozici kojenecká mléka nebo později pokračovací kojenecká mléka (od ukončeného 6. měsíce). Vždy vybírejte mléko přesně podle věku svého dítěte – jeho složení odpovídá jeho potřebám.

MLÉKO JE I NADÁLE DŮLEŽITOU SLOŽKOU JÍDELNÍČKU

DOPORUČENÉ DÁVKOVÁNÍ MLÉKA



Věk dítěte	Minimální počet doporučených dávek na den
6–8 měsíců	5 × 200 ml mléka
9–10 měsíců	4 × 200 ml mléka
11–12 měsíců	2–3 × 200 ml mléka

Přesné množství mléka pro vaše dítětko vám poradí pediatr.



... roční dítě potřebuje až 3× více vápníku, 2× více železa, 4× více vitamínu D a 2,5× více jódu než dospělý?*

Vápník pomáhá podporovat správný růst a vývoj kostí vašeho dítěte, vitamín D pomáhá vápníku ukládat se do kostí, ale také podporuje normální funkčnost imunitního systému a železo spolu s jódem napomáhají například normálnímu vývoji kognitivních schopností.**

*v přepočtu na kilogram tělesné hmotnosti a v souladu s Referenčními hodnotami pro příjem živin DACH (Společnosti pro výživu, z. s.), 2019, Společnost pro výživu ČR: Výživové doporučené dávky (DACH) – referenční hodnoty pro příjem živin, Výživa servis s. r. o., 2011. **Jód a železo přispívají k rozvoji poznávacích funkcí.

PROČ RADĚJI BATOLECÍ MLÉKO?

Oproti kravskému mléku odpovídají batolecí mléka svým složením lépe potřebám malých dětí, například z hlediska obsahu železa nebo vitamínu D:

266 ml* kravského mléka obsahuje pouze 10 % doporučené denní dávky železa a 4 % vitamínu D. Batolecí mléko Hami 3 (od ukončeného 12. měsíce) dodá dítětku v 266 ml mléka 48 % doporučené denní dávky železa a 90 % vitamínu D.

	V 266 ml batolecího mléka Hami	V 266 ml kravského mléka
Železo	😊 48 %	😞 10 %
Vitamín D	😊 90 %	😞 4 %
Vápník	😊 64 %	😊 60 %

*Doporučená dávka mléka dle informací na obalu Hami 3.

Tip!

Batolecí mléka Hami od ukončeného 12. a 24. měsíce

I když už vaše dítětko získává mnoho živin z různých příkrmů, stále potřebuje mateřské mléko, nebo pokud nemůže být kojeno, batolecí mléko. Hami nabízí velký výběr batolecích mlék pro děti od jednoho roku až do tří let. Spolu s vyváženým a pestrým jídelníčkem mohou batolecí mléka Hami pomoci zajistit dostatečný příjem živin potřebných pro podporu jeho normálního růstu a vývoje a imunitního systému.**

Batolecí mléka Hami 3 a 4 obsahují:

- ✓ ** Vitamín D a vápník potřebné pro správný růst a vývin kostí u dětí
- ✓ ** Železo a jód přispívající k rozvoji poznávacích funkcí
- ✓ ** Vitamíny A, E a D přispívající k normální funkci imunitního systému



KRAVSKÉ MLÉKO – ANO, NEBO NE?



Mnoho potřebných vitamínů a minerálních látek se přirozeně vyskytuje i v kravském mléce, avšak právě **železo a vitamín D jsou dva důležité prvky, kterých kravské mléko obvykle nemá pro děti dostatek.** Kvalita a obsah některých vitamínů v kravském mléce závisí na mnoha faktorech. Například na ročním období, krmivu kraviček nebo na tom, zda se mohou volně pást. Kvalitu ovlivňuje i způsob jeho zpracování.

Velký rozdíl je také v obsahu bílkovin.

Kravské mléko jich obsahuje dvojnásobek ve srovnání s mateřským mlékem, kojeneckými nebo batolecími mléky, ačkoliv ta se jinak snaží svým složením mateřskému mléku co nejvíce přibližovat. Důsledkem konzumace nadměrného množství bílkovin z kravského mléka může být v časném věku větší rozvoj tukové tkáně, což může aktivovat rozvoj nadváhy a obezity.



**Tým našich odborníků
je připraven vám s čímkoliv poradit.**

**PO–PÁ 8:30–16:00 VOLEJTE ZDARMA
800 500 700**

JAK TEDY KRAVSKÉ MLÉKO DO JÍDELNÍČKU ZAŘADIT

Jednou z forem je mléko jako nápoj. Přestože děti v tomto věku potřebují mléka, kvůli vitamínům a minerálním látkám, opravdu hodně, není kravské mléko nejvhodnější. Jako nápoj tedy radši nadále ponechte mateřské nebo kojenecké mléko. Určitě ale můžete **plnotučné kravské mléko v menším množství používat při vaření nebo na zjemňování pokrmů pro malé jidličky.**

Jako svačinky se skvěle hodí jogurty. Jsou snadno stravitelné, neobsahují tolik bílkovin jako tvarohy anebo tvrdé sýry a hlavně, na rozdíl od tvrdých sýrů, neobsahují sůl.



S ČÍM JEŠTĚ OPRAVDU POČKAT

Kravné mléko jako nápoj podávejte spíše až dítěti ve starším batolecím věku (2 až 3 roky). Kvůli vysokému obsahu soli se v časném věku nehodí zařazovat ani tvrdé sýry. Zcela nevhodné jsou plísňové sýry, zauzené, nakládané nebo tavené sýry.

Jogurt i tvarohy můžete skvěle kombinovat jak s ovocem (i ve formě ovocných přesnídávek), tak s čerstvou zeleninou na výrobu pomazánky, třeba mrkvičkové. Několikrát týdně můžete jogurt nahradit jednou až dvěma polévkovými lžícemi tvarohu. Ve větším množství dávat dětem až od 1 roku.

A protože děti potřebují v tomto věku opravdu vysoké množství tuku, můžete začít do pokrmů přidávat i čerstvé máslo. Ovšem pozor – nikdy ho již tepelně nezpracovávejte. Tím se zbytečně ničí. Stačí ho jen přidat do hotového pokrmu, třeba obilné kaše, a nechat rozpustit. Později, až vaše dítě bude jíst i pečivo (např. žitný chléb), můžete ho pochopitelně použít i k namazání.

Jelikož děti mají v tomto věku opravdu vysoký výdej energie, a navíc v jídelníčku pro svůj správný růst a vývoj potřebují velký příjem tuků, nevsímejte si v obchodě ani výrobků se sníženým obsahem tuku.





RECEPTY

JOGURTOVÝ POHÁREK S OVOCNÝM PYRÉ

- ✓ 1/2 bílého jogurtu
- ✓ 1/2 kelímku přesnídávky Hami Jablko a banán nebo pyré uvařeného z jednoho jablka

Příprava

Jogurt smíchejte s pyré a máte hotovo. Taková svačinka se skvěle hodí i na cestu.



Chuť pyré můžete snadno obměňovat a každý den připravit svačinku s novou příchutí.



MRKVOVÁ POMAZÁNKA

- ☑ 3 polévkové lžíce bílého jogurtu
- ☑ 30 g jemně nastrouhané mrkve

Příprava



Mrkev důkladně očistěte, nastrouhejte na jemném struhadle a případně krátce poduste v kojenecké vodě.

Po zchladnutí smíchejte s jogurtem.

I když je to pomazánka, nemusíte ji nutně na nic mazat. Může se klidně konzumovat stejně jako ostatní příkrmy – lžičkou.

Tip!

Stejně můžete vyrobit třeba pomazánku ze salátové okurky, červené řepy nebo strouhané a podušené kedlubny.





UŽ JE DOST VELKÝ,
ABY se učil jíst lžicí,
ALE JÍST RUKAMA MU POMÁHÁ
učit se poznávat jídlo.



6. KRŮČEK

Správné stravovací návyky

aneb snídaně, oběd, večeře a svačinky.

To to letí! Gratulujeme k vašemu společnému pokroku! Vaše miminko již ochutnalo všechny základní druhy potravin. Ted' je ten správný čas si začít zvykat na pravidelný stravovací režim.

SNÍDANĚ, OBĚD, VEČEŘE A SVAČINKY



Vaše miminko už není tak úplně miminko. Za posledních několik týdnů si zvyklo přijímat pevnou stravu. A to je velký krok v jeho životě! Nyní nastává čas, kdy začnete společně nastavovat jeho pravidelný stravovací režim.

Klíč je jednoduchý: tři hlavní jídla, dvě svačiny a k tomu mléko hned po probuzení a před spaním. Správný jídelníček zajišťuje průběžný příjem energie a živin po celý den, aby malé tělíčko vašeho dítěte dobře fungovalo a správně rostlo. Mezi jednotlivými jídly by měl být ideálně rozstup přibližně tři hodiny. Nicméně dobře víme, že miminka v tomto věku ještě hodně ráda spinkají. Netrapte se tedy, když občas nestihnete svačinu nebo když je oběd až po spaní, a ne před ním. Je to normální a vaše miminko případné vynechané jídlo snadno dožene, uvidíte! Díky příkrmům od Hami je snazší dodržet stravovací režim, a to i na cestách. Váš den pak může vypadat například takto (všechny příkrmy uvedené níže jsou vhodné od ukončeného 6. měsíce věku. Vždy vybírejte výrobky s odpovídajícím věkovým určením.)



Snídaně:

Hami Mléčná kaše
ovesno-žitná s banánem,
jahodami a malinami



Dopolední svačinka:

Ovocný příkrm Hami
Ovocný koktejl, Hami
sušenky Safari



Oběd:

Masozeleninový příkrm
Hami Zelenina s krůtou
a rajčaty



Odpolední svačinka:

Ovocná kapsička
jahoda, jablko



Večeře:

Mléčná kaše krupicová
banánová s broskví



Mléčná dávka:

Mateřské nebo kojenecké
mléko, např. Hami 2

Pitný režim:

Kojenecká voda,
převařená pitná voda
nebo dětský čaj
s věkovým určením



Tip!

Více příkladů sestavení jídelníčku podle věku dítěte najdete dále v kapitole
Jídelníčky pro vaši inspiraci.

UŽITEČNÉ RADY

- Možná se zdá, že nový stravovací režim vašemu dítětku zatím příliš nejde. Nemusíte se ničeho obávat. **Vytrvale nabízejte jídla v pravidelných časech.** Uvidíte, že si malý rošťák brzy zvykne.
- **Nepřestávejte s kojením nebo podáváním náhradní mléčné výživy.** Vaše miminko stále potřebuje vitamíny a minerální látky z mateřského, kojeneckého nebo batolecího mléka. Ta jsou svým složením přesně uzpůsobena potřebám malých dětí. I když si vaše dítětko již zvyklo na pevnou stravu, je pro něj mléčná výživa stále důležitým zdrojem živin a měla by být součástí každodenního jídelníčku až do tří let.
- **V pravidelném stravovacím režimu vytvrďte i na cestách.** S sebou můžete vzít masozeleninový příkrm ve skleničce, oblíbenou kaši, ovocné přesnídávky v kapsičce nebo dětské krupky a sušenky.

NEZAPOMÍNEJTE NA PITNÝ REŽIM



Nejen dobře poskládaný jídelníček, ale také dostatek tekutin je pro zdravý vývoj vašeho dítěťka velmi důležitý. Dokud miminko výhradně kojíte nebo krmíte kojeneckou výživou z lahvičky, je jeho denní potřeba plně kryta mateřským nebo kojeneckým mlékem i v horkém létě. V období přechodu na nemléčné příkrmy však množství tekutin získaných z mléka přirozeně klesá a je nutné miminku dodávat tekutiny i z jiných zdrojů.

Dětské tělíčko tvoří ze 70 % voda a je velmi citlivé i na zcela minimální ztráty tekutin.

Dodržování pitného režimu je tedy nezbytné pro jeho bezproblémové trávení, správnou funkci ledvin a dobré vyprazdňování.



Pomáhá jako prevence únavy a zvýšené tělesné teploty bez infekční příčiny. Miminka ve věku 6–12 měsíců by měla denně vypít asi 130 ml nejrůznějších nápojů na 1 kg hmotnosti (tzn. asi 1000 ml/den). Do tohoto objemu řadíme i vodu obsaženou v kojenecké výživě a mateřském mléce.

Malé dítě ještě nemá dostatečně vyvinutý pocit žízně. O nápoj si navíc říct neumí, a proto pokud jste již začali s příkrmy, miminku pít pravidelně nabízejte. Zvláště v horkém létě dbejte na pravidelný přísun tekutin. Vedle mateřského nebo kojeneckého mléka nabízejte dítěti cca od 10. měsíce věku i kojeneckou nebo zchladlou převařenou pitnou vodu. Na rozdíl od kohoutkové vody je kojenecká voda přísněji sledovaná z hlediska obsahu možných patogenů nebo kontaminujících látek.

Vyzkoušet můžete také nejrůznější bylinkové a ovocné čaje, které jsou určeny přímo pro kojence (na jejich obalu je označení věkového určení). Dávejte vždy přednost nápojům bez přidaného cukru, pouze s cukry přirozeně se vyskytujícími v ovoci. Dítě si tak nevytvoří návyk na sladkou chuť.



SPOLEČNĚ U JEDNOHO STOLU PLNÉHO VYVÁŽENÉ STRAVY

Dítě se nejlépe učí napodobováním svých rodičů a dalších lidí, se kterými se setkává. Buďte mu skvělým příkladem! Po nastolení pravidelného stravovacího režimu se snažte i vy najít si čas na společné stolování. Děťátko by mělo mít u stolu své vlastní místo, svou židličku, misku a lžičku. Určitě se mu to bude moc líbit. Buďte velkorysí a mějte s ním trpělivost.

Podobně to platí i pro složení jídelníčku. **Pestrá a vyvážená strava rodičů se pro miminko stane přirozeností a tento vzorec bude následovat i v budoucnu.**

CO ROZHODNĚ DÍTĚTI NEDÁVAT

Nezapomeňte, že i když už má vaše miminko jídelníček o tolik pestřejší, než mělo před pár týdny, **stále existují některé potraviny, které by v jídelníčku do roku dítěte být neměly.**

Které to jsou?

- ☒ Minerální vody
- ☒ Běžné, celozrnné a sladké pečivo
- ☒ Ostré koření, směsi koření, muškátový ořech
- ☒ Bonbony, kakao, čokoláda
- ☒ Celé ořechy, semínka, mák
- ☒ Káva a čaje bez věkového určení
- ☒ Solené pochutiny (chipsy apod.)
- ☒ Nakládané potraviny (sterilovaná zelenina apod.)
- ☒ Ochucující směsi, houby
- ☒ Kupované sušenky a oplatky bez věkového určení
- ☒ Sůl
- ☒ Slazené nápoje, přidaný cukr do nápojů, med
- ☒ Smažené pokrmy



- ☒ Tvrdé, plísňové, uzené a tavené sýry, nízkotučné mléčné výrobky, tvaroh, smetana, nepasterizované mléko (kravské, kozí, ovčí...) nebo nepasterizované mléčné výrobky
- ☒ Uzeniny, párky, paštiky, klobásy apod., vnitřnosti a zvěřina
- ☒ Zmrzliny
- ☒ Alkoholické nápoje
- ☒ Kečup, hořčice
- ☒ Vývary z kostí z masa
- ☒ Sójová omáčka a jiné ochucující omáčky
- ☒ Mražené polotovary
- ☒ Instantní jídla, pudinky
- ☒ Citrusy a exotické ovoce



Blahopřejeme!

Naučili jste svoje miminko poznávat už tolik nových chutí, barev a vůní! Víme, kolik trpělivosti a úsilí dá naučit děťátko správně jíst, a doufáme, že vám náš průvodce na této cestě pomohl.

Kromě mléka vaše miminko již ochutnalo velké množství nejrozličnějších příkrmů. Kousání, strkání prstíků do přesnídávky a první samostatné pokusy se lžičkou ho určitě moc baví a vy ho s radostí pozorujete. Zasloužíte si oba velkou pochvalu!

Jestlipak už vašemu miminku vyrostl první zoubek? Víte, že podle tradice kupovali tatínkové, když „poprvé cinkla lžička o zoubek,“ mamince nové šaty? Tradice se někdy hodí připomenout, nemyslíte?

A brzy už nejspíše vaše miminko oslaví první narozeniny. Nezapomeňte, že to jsou i vaše narozeniny! Oslava toho, co vše se hlavně díky vám miminko za poslední rok naučilo. Můžete na sebe být právem pyšní! My vám i vašemu děťátku přejeme všechno nejlepší, hlavně hodně zdraví a radosti.





JÍDELNÍČKY
pro vaši inspiraci

JÍDELNÍČKY PRO VAŠI INSPIRACI



Při sestavování jídelníčku se vždy řiďte individuálními potřebami svého dítěte a doporučením pediatra nebo nutričního terapeuta nebo specialisty, který má s výživou takto malých dětí zkušenosti.

ORIENTAČNÍ VELIKOST PORCE PODLE VĚKU



POTRAVINA	8MĚSÍČNÍ	10MĚSÍČNÍ	12MĚSÍČNÍ
Zelenina	2 porce za den (1 porce je 1/2 malého kusu zeleniny nebo množství odpovídající dětské hrsti)	2 porce za den (1 porce je 1/3–1/2 středního kusu zeleniny nebo množství odpovídající dětské hrsti)	2 porce za den (1 porce je 1 menší kus zeleniny nebo množství odpovídající dětské hrsti)
Maso a ryby	Podle druhu masa 10–20 g po většinu dní v týdnu	Podle druhu masa 10–20 g	Podle druhu masa 20–40 g za den
Ovoce	3 porce za den (1 porce je 1/3–1/2 středního kusu ovoce nebo množství odpovídající dětské hrsti)	3 porce za den (1 porce je 1/3–1/2 středního kusu ovoce nebo množství odpovídající dětské hrsti)	3 porce za den (1 porce je 1/2 středního kusu ovoce nebo množství odpovídající dětské hrsti)
Obilniny a přílohy	3–5 porcí za den (1 porce je obilná kaše ze 2 polévkových lžic, 25 g těstovin a rýže v suchém stavu, dětské krupky v množství odpovídajícím dětské hrsti)	3–5 porcí za den (1 porce je obilná kaše ze 2–4 polévkových lžic, podle výrobce, 35 g těstovin a rýže v suchém stavu, dětské krupky v množství odpovídajícím dětské hrsti, pečivo pouze na ukousnutí)	4–5 porcí za den (1 porce je 1/2 ks pečiva, obilná kaše ze 2–4 polévkových lžic kaše, dle výrobce, 50 g těstovin a rýže v suchém stavu, dětské krupky v množství odpovídajícím dětské hrsti)
Mléko	800–1000 ml mateřského nebo kojenického mléka ve 3–5 porcích denně	500–800 ml mateřského nebo kojenického mléka ve 2–3 porcích za den	500 ml mateřského nebo batolecího mléka, nejčastěji ve 2 porcích
Mléčné výrobky	1 další porce občas, třeba 2× týdně (1 porce je 1/2 kelímku jogurtu, 2 polévkové lžice tvarohu nebo tvarohového sýra)	1 další porce (porce je 1/2–2/3 kelímku jogurtu, 2–3 polévkové lžice tvarohu nebo tvarohového sýra)	1 další porce (1 kelímek jogurtu, 1/3 kelímku tvarohu a tvarohového sýra nebo výjimečně 1 plátek tvrdého sýra)
Volné tuky	5–10 g kvalitního řepkového oleje během celého dne (1 čajová lžička) 1–2× týdně 1 vejce	5–10 g kvalitního řepkového oleje během celého dne (1 čajová lžička) 2× týdně 1 vejce	15 g kvalitního řepkového oleje během celého dne (2–3 čajové lžičky) 2× týdně 1 vejce
Nápoje mimo mléko	200–400 ml kojenického nebo převařeného pitné vody	200–500 ml kojenického nebo převařeného pitné vody	500–700 ml kojenického nebo převařeného pitné vody



UKÁZKOVÝ DENNÍ JÍDELNÍČEK PRO DĚTI OD 8 MĚSÍCŮ



● *Po probuzení*

160–200 ml mateřského nebo kojeneckého mléka (např. Hami 2 Pokračovací mléko, od ukončeného 6. měsíce)

● *Snídaně*

Obilná mléčná kaše z 1–2 lžic suché směsi (např. Hami Mléčná kaše ovesno-žitná s banánem, jahodami a malinami)

● *Svačina*

1/2 skleničky ovocno-mléčného příkrmu (např. 1/2 rozmačkaného banánu s 1–2 lžicemi bílého jogurtu) nebo ovocné pyré (např. Hami 100g kelímeček Jablko a švestka)

● *Oběd*

200 g masozeleninového příkrmu (např. Hami Zelenina s krůtou a rajčaty), kojenecká voda, převařená pitná voda nebo neslazený kojenecký čaj

● *Svačina*

160–200 ml mateřského nebo kojeneckého mléka (např. Hami 2 Pokračovací mléko, od ukončeného 6. měsíce)

● *Večeře*

Mléčná obilná kaše připravená z 1–2 lžic suché směsi (např. Hami Mléčná kaše krupicová banánová s broskví na dobrou noc)

● *Před spaním*

160–200 ml mateřského nebo kojeneckého mléka (např. Hami 2 Pokračovací mléko, od ukončeného 6. měsíce)

+ během dne 200–400 ml dalších nápojů: kojenecká nebo převařená pitná voda, dětský čaj s věkovým určením





UKÁZKOVÝ DENNÍ JÍDELNÍČEK PRO DĚTI OD 10 MĚSÍCŮ



● *Po probuzení*

165 ml mateřského nebo náhradního mléka (např. Hami 2 Pokračovací mléko, od ukončeného 6. měsíce)

● *Snídaně*

Mléčná obilná kaše ze 2–4 lžic suché směsi (např. Hami Mléčná kaše se 7 obilninami s jablkem a švestkami), 1/2 banánu

● *Svačina*

60 g mačkaného bobulovitého ovoce (borůvky, maliny, jahody apod.), neochucené dětské kukuřičné krupky (např. Hami Bio Čočkové krupky s kukuřicí)

● *Oběd*

250 g masozeleninového příkrmu včetně přílohy (například Hami Zeleninové ratatouille s kuřetem), kojenecká voda, převařená pitná voda nebo neslazený kojenecký čaj

● *Svačina*

Bílý jogurt s ovocným pyré, 4 dětské sušenky s věkovým určením (např. Hami Safari sušenky, od ukončeného 6. měsíce)

● *Večeře*

1/2 bílého toastu nebo plátek veku nakrájený na proužky a namazaný máslem, několik lžic jemně strouhané mrkve s jablkem

● *Před spaním*

165 ml kojení nebo náhradního mléka (např. Hami 2 Pokračovací mléko, od ukončeného 6. měsíce)

+ během dne 200–500 ml dalších nápojů (kojenecká voda, převařená pitná voda nebo neslazený kojenecký čaj)



NOVINKA



OCHUTNEJTE I NAŠE NOVINKY *na cesty i na svačinku*

*Bez přidané soli a cukru**



*Zdroj vápníku
pro podporu růstu kostí ***



*Zdroj vitamínů a minerálů
pro správný růst a vývoj vašeho dítěte*

*Obsahuje pouze přirozeně se vyskytující cukry. **Vápník je potřebný pro normální růst a vývin kostí u dětí.



UKÁZKOVÝ DENNÍ JÍDELNÍČEK PRO DĚTI OD 12 MĚSÍCŮ



● *Po probuzení*

165 ml mateřského nebo batolecího mléka (např. Hami 3 nebo Hami 3 s vanilkovou příchutí)

● *Snídaně*

Obilná kaše ze 2–4 lžic suché směsi (např. Hami Mléčná kaše rýžová stracciatella)

● *Svačina*

1/2 středního druhu ovoce nebo 1/2 dětské přesnídávky (např. Hami 100 g kelímek Ovocný koktejl) a dětské sušenky Hami Keksíky

● *Oběd*

230 g masozeleninového příkrmu (např. talířek Hami Boloňské špagety), voda nebo neslazený kojenecký čaj

● *Svačina*

Ovocno-mléčný příkrm (např. rozmačkaný banán s bílým jogurtem) a dětské sušenky nebo křupky

● *Večeře*

1/2 krajíce kváskového chleba s čerstvým máslem, 1/2 plátku dětské šunky, 2 polévkové lžíce strouhané salátové okurky

● *Před spaním*

165 ml mateřského nebo batolecího mléka (například mléko Hami 3 Na dobrou noc)

+ 700 ml dalších nápojů v průběhu celého dne (voda nebo dětský čaj s věkovým určením)





Malí Objevitelé

**VYZKOUŠEJTE
I NAŠE
NOVINKY**
pro větší děti

Nová řada HAMI Malí Objevitelé
je navržena na míru potřebám
větších dětí a podporuje
je v samostatném objevování
světa zdravého jídla.

*Zelenina
vařená v páře*



Talířky plné lahodných
kousků pro větší děti, které
už chtějí jíst samy lžičkou ...
nebo i rukama!



*Nízký
obsah soli*

*Zdroj Omega-3
mastných kyselin*



KVALITA

Vaše miminko si zaslouží jen to nejlepší. V HAMI proto pečlivě vybíráme suroviny pro vaše nejmenší a velmi šetrně je zpracováváme. Kvalita a bezpečnost jsou naší nejvyšší prioritou.

KVALITA VÝROBKŮ OD HAMI



Jako výrobce dětské výživy splňujeme vysoké nároky na kvalitu a přísné požadavky české i evropské legislativy jak ohledně pěstování a výběru surovin, tak i procesu jejich zpracování do konečného výrobku. Jsme také pod pravidelným dohledem státních kontrolních orgánů. Denně pracujeme na tom, aby byly výrobky Hami stoprocentně bezpečné a v nejvyšší kvalitě. Testujeme každý krok ve výrobě, od kvality půdy přes sklizeň až po doručení hotových výrobků do prodejen.



✓ Z POLE AŽ NA TALÍŘ



Kvalita příkrmů od Hami je hlídána od pěstování surovin až po balení výsledných produktů. Plodiny sklízíme velmi šetrně, mnoho z nich je dokonce sbíráno ručně. Řada kontrol surovin i kvality hotového výrobku probíhá i na samotné výrobní lince. Rozsáhlou kontrolu kvality provádíme i po etiketování a balení. Jen skleničky, které splňují všechny přísné požadavky na kvalitu, mohou opustit naši továrnu.

✓ OVĚŘENÁ KVALITA SUROVIN



Při výrobě produktů Hami vybíráme nejlepší a nejkvalitnější suroviny, které jsou vyhrazené speciálně ke zpracování pro dětskou výživu.

Tyto ingredience se od běžných čerstvých i trvanlivých surovin velmi liší. Podléhají přísným kontrolám – zejména se soustřeďují na obsah dusičnanů, mykotoxinů, těžkých kovů a jiných kontaminantů.



✓ FARMY A SADY, SE KTERÝMI SPOLUPRACUJEME



- splňují náročné požadavky na dětskou výživu;
- jsou daleko od hlavních silničních tahů a od těžkého průmyslu, aby se minimalizovalo jakékoliv nežádoucí znečištění surovin pro naše produkty;
- nacházejí se v místech, kde je vhodné počasí pro pěstování daného druhu suroviny, aby se předešlo používání chemické ochrany rostlin. Místo toho se používají přírodní ochranné přípravky a podporuje se přírodní biodiverzita, například i podporováním užitečného hmyzu, jako jsou čmeláci;
- pěstují své plodiny na půdě s velmi nízkou hladinou přirozeně se vyskytujících těžkých kovů, dusičnanů a jiných kontaminantů;
- jsou s námi v neustálém kontaktu. Pomáháme jim v zavádění nových postupů, které zvyšují kvalitu ovoce a zeleniny.

✓ NAŠE MASO



Maso získáváme od dlouhodobě spolupracujících chovatelů a kontrolovaných farem. Skot žije v přirozeném prostředí, ve volném chovu s dostatkem trávy a zeleně. Kuřata jsou chována volně na podestýlce.

Ryby pocházejí z volného moře z výlovů schválených organizací pro udržitelný rybolov. Tento rybolov neohrožuje jiné mořské tvory a zároveň těla ryb neobsahují těžké kovy. Kromě tresky používáme například i tuňáka nebo hejka.

✓ ŠETRNÉ ZPRACOVÁNÍ



Suroviny do našich masozeleninových skleniček jsou nejdříve šetrně opracovány, **zeleninu poté vaříme v páře, aby ztratila minimum vitamínů a minerálních látek.** Při balení se příkrmy od Hamí v uzavřených skleničkách velmi krátce zahřejí na vysokou teplotu a zavaří a tím si uchovají všechny živiny a chutě. Proto se dají dlouho skladovat při pokojové teplotě, aniž bychom používali konzervační prostředky. Všechny výrobky Hamí s věkovým určením jsou bez přidaných konzervantů a barviv, jak požaduje platná legislativa.



**ČASTO
KLADENÉ OTÁZKY**
o prvních příkrmech

● *Mám začít svému dítěti dříve podávat ovoce, nebo zeleninu?*

Sice neexistuje žádné jediné správné a přesné dané pořadí, v jakém nové potraviny zavádět, ale doporučujeme začít raději zeleninou. Děti, které dříve ochutnaly zeleninové příkrmy, jedí v pozdějším věku více zeleniny než děti, které začínaly s ovocem. Pro první lžičku se nejvíce hodí nasládlá mrkvička, neboť si ji malí objevitelé snadno a rychle oblíbí. Navíc má zelenina i navzdory sladké chuti celkově méně cukru než ovoce.

● *Proč nesmím dítěti příkrmy solit?*

Příliš mnoho soli zatěžuje dětské ledviny. Velké množství soli navíc spolu s nezdravými tuky a nadbytkem cukru přispívá k nadváze, obezitě i vysokému krevnímu tlaku a ty mohou už v mladém dospělém věku vést k nemocem srdce a cév. Pokud se dítě na slanou chuť naučí příliš brzy, má pak tendenci solit více nebo preferovat více slané potraviny a pokrmy. Navíc tak nepozná přirozené chutě jídel. A to by byla přece škoda!

● *Vím, že malé děti nesmí rohlíky. Můj syn (10 měsíců) mi ale sebral rohlík, který jsem měla odložený, a začal ho žužlat. Prosím, jak mám teď postupovat, abych mu už víc neublížila? Bojím se, že teď bude mít celiakii.*

Vůbec se nemusíte děsit ani podnikat žádné další kroky. Pečivo s lepkem, stejně jako třeba dětské sušenky, můžete spolu s dalšími příkrmy do stravy takto malých dětí zařadit. Celiakie je dána především dědičně a ani dřívější podání potravin s lepkem by ji nevyvolalo, pokud k ní dítěátko nemá vrozené dispozice. Problémem u běžného pečiva je ale vysoký obsah soli, který není vhodný pro dětské ledviny, navyká dítě na zbytečně slanou chuť a může později přispívat k vysokému krevnímu tlaku. Pokud váš syn rohlík jen trochu pocumlal, určitě do sebe nedostal tak

velké množství soli ani lepku, které by ho jakkoliv ohrozilo. Určitě se k běžnému rohlíku několik dalších dní nedostane.

● *Proč nesmím dítěti doslazovat příkrmy?*

Děti sladkou chuť milují. Je to přirozené, protože podobně chutnalo i maminičino mlíčko. Příkrmy svému miminku však neslad'te. Mohlo by se stát, že bude později odmítat veškerou stravu, která není výhradně sladká. Cukr také poškozuje malé dětské zoubky, neboť jsou náchylnější k zubním kazům. Pokud má vaše miminko rádo sladší chutě, nabídněte mu třeba rozmixovanou mrkvičku, jablko nebo hrušku.

● *Nahrazuje zeleninový nebo ovocný příkrm kojení nebo mléčnou výživu z lahvičky?*

Nenahrazuje, ale jedná se o další krok v jeho vývoji. Ve věku do jednoho roku představuje mléko nejdůležitější a největší část jídelníčku a i nadále zůstává jeho součástí. Zeleninové a ovocné příkrmy jsou určeny k postupnému přechodu na pevnou stravu a k postupnému navykání na novou paletu chutí, vůní a konzistencí.



**Tým našich odborníků
je připraven vám s čímkoliv poradit.**

PO–PÁ 8:30–16:00 VOLEJTE ZDARMA

800 500 700

● ***Jak poznám, že je sklenička příkrmu od Hami správně vakuovaná?***

Před otevřením skleničky zatlačte prstem doprostřed víčka. Pokud jej lze stisknout směrem dovnitř a klapne, sklenička již není vakuovaná. V takovém případě ji dítěti nepodávejte. Víčko musí při prvním otevření klapnout a vypoulit se na opačnou stranu. Je-li vše v pořádku, může být klapnutí také signálem pro malého neposedu: „Pozor, chystají pro mě už zase něco dobrého!“

● ***Mám dítěti kupovat raději bio potraviny?***

Každý producent, chovatel a výrobní závod, který vyrábí dětskou výživu, musí splňovat vysoké požadavky na kvalitu a přísná pravidla Evropské unie pro potraviny pro kojence a malé děti. Díky nim jsou suroviny použité v dětské výživě naprosto bezpečné. Požadavky na kvalitu jsou stejné jak pro dětskou výživu s označením bio, tak pro výživu, která toto označení nemá. V případě kupovaných dětských příkrmů s označením věkového určení tedy neexistuje kvalitativní rozdíl mezi bio výživou a výživou běžnou. Označení bio nám napovídá, že daný produkt je navíc vyroben šetrně k životnímu prostředí – pochází z ekologického zemědělství.

● ***Jak je možné, že příkrmy od Hami mají tak dlouhé datum spotřeby?***

Trvanlivost příkrmů od Hami je dána vysokou kvalitou vstupních surovin, šetrným zpracováním a pečlivým procesem výroby – všechny skleničky po přípravě krátce zahříváme na velmi vysokou teplotu. Během tohoto procesu skleničky pravidelně otáčíme, aby v nich nezůstal vzduch. Dokud nedojde k porušení vakua, je obsah zaručeně bezpečný až do data spotřeby, které je uvedené na obalu. Dle požadavků legislativy nepřidáváme do produktů Hami žádná umělá barviva ani konzervační prostředky.

● ***Nevím, jak mám naučit mou roční dceru dostatečně jíst. Asi nebude velký jedlík, ale zatím bojujeme s každou lžičkou.***

Je možné, že vaše dcera má buď, jak píšete, přirozeně menší potřebu jíst a opravdu nebude velký jedlík. I to může být naprosto v pořádku. Anebo, protože jsou na nás naše děti velmi napojené, cítí váš strach z toho, že se zase dostatečně nenají, a nemá k jídlu potřebnou pohodu.

Zkuste nejprve přestat bojovat a nechte na ní, aby snědla jen tolik, kolik sama chce. Když nesní nic, nedávejte jí ani žádné náhradní jídlo, ale až další denní chod. Například když nesní moc snídaně, nabídněte jí až o dvě hodiny později svačinu atd.

Pokud bude jíst stále z vašeho pohledu málo, ale přesto bude stále stejně vitální a nebude hubnout, zřejmě jí menší množství jídla opravdu stačí. Budete-li mít jakékoliv pochybnosti, poraďte se se svým dětským lékařem.

***Přejeme vám hodně úspěchů
a radosti z objevování pestrých
chutí spolu s vaším miminkem!***



Vaše Hami



UČÍME SE SPRÁVNĚ JÍST

Krůček po krůčku

Máte další dotazy k zavádění příkrrmů? Neváhejte se obrátit na poradnu
v Klubu maminek!

Tým našich odborníků je připraven vám s čímkoliv poradit.

PO–PÁ 8:30–16:00 VOLEJTE ZDARMA

800 500 700

Tuto brožurku si můžete i stáhnout zde
nebo na www.klubmaminek.cz/pruvodce



© 01/2026 Danone, a.s.

Exkluzivně pro maminky vydalo Danone, neprodejná publikace BF359351. K dostání zdarma u dětských lékařů.

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: Kojení je pro dítě to nejlepší a zdravá a vyvážená strava matky je při kojení velmi důležitá. Rozhodnutí nekojit či přestat kojit může být nevratné. Kojenecká výživa by měla být používána na základě doporučení lékaře nebo osoby kvalifikované v oblasti výživy lidí, farmacie nebo péče o matku a dítě a měly by být zvaženy i její finanční a sociální dopady. Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje plné kojení v prvních 6 měsících věku a pokračování až do 2 let a dále, spolu se zaváděním bezpečné a vhodné doplňkové stravy. Pro zdraví dítěte je důležité důsledně dodržovat doporučený postup přípravy a dávkování a použití výživy uvedený na obalu. Batolecí mléka, kaše, mlíčka s kaší, sušenky a příkrmý či krupky mají být pouze součástí smíšené a vyvážené stravy dítěte. Potravina pro zvláštní výživu.

Způsob použití a další informace na obalech výrobků Hami a na www.klubmaminek.cz.



NAČTĚTE QR KÓD

www.klubmaminek.cz/pruvodce