

Začínáme s příkrmy

a objevujeme svět pestrých chutí a vůní

Tipy, recepty
a jídelníčky



mňam!

Prožijte to s



Milá mamko, milý tatko,

vaše miminko se pomalu rozkoukává po světě. Pod hrazdičkou se trefuje do barevných hraček. Miluje, když to šustí a chrastí. Možná vás někdy překvapí svými obličejí. Emoce ještě neuhlídá. Líbí se mu, když ho koupete a nejraději u toho kouše do gumové kačenky. Tolik drobných okamžiků, které tvoří jeho dobrodružný den!

Vaše dítětko se učí každým momentem. Buďte s ním a **pomozte mu objevovat svět všemi smysly**. Prožívejte svůj den společně!

Právě otevíráte další kapitolu, která je plná neznámých chutí, vůní, konzistencí i tvarů. Vaše **dítě se bude poprvé seznamovat s příkrmy**. Taková velká událost! Čekají na vás nové zážitky – upatlané bryndáky, prstíky v přesnídávkách, lžičky po zemi a hlavně spousta zábavy. Hami je na této cestě vaší inspirací a oporou.

Vzhůru do toho!



NA CESTĚ K PRVNÍM PŘÍKRMŮM

Proč jsou první příkrmy tak důležité?
Kdy začít s prvními příkrmy?
Potravinové alergie
Jak poznáte signály, že je vaše dítětko zralé na příkrmy?
Jak se připravit na první lžičku?
Příprava prvních příkrmů je docela věda
Způsoby jak připravit dětské příkrmy
Kdy a kolik příkrmu mám dávat?
Tipy na první pokusy se lžičkou
Jak tedy začít?

1. KROK: ZELENINA

Proč je zelenina tak důležitá?
Užitečné rady
Recepty

2. KROK: MASO A RYBY

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

3. KROK: OBLININY

Proč jsou obilniny důležité?
Kdy podávat obilniny?
Na co si dávat pozor?
S lepkem co nejdříve
Proč právě Hami kaše pro vaše dítětko
Jak se kaše připravují?
Užitečné rady
Recept

4. KROK: OVOCE

Proč je ovoce důležité?
Užitečné rady
Recepty

5. KROK: SPRÁVNÉ STRAVOVACÍ NÁVYKY

Snídaně, oběd, večeře, svačina
Užitečné rady
Společně u jednoho stolu plného vyvážené stravy
Mléko je i nadále důležitou složkou jídelníčku
Kravské mléko – ano, nebo ne?
Jedinečný recept na spokojené bříško malého průzkumníka
Praktické balení Hami kojeneckých mlék
Denní jídelníček vašeho dítětko
Denní jídelníček pro děti od 6 měsíců
Denní jídelníček pro děti od 12 měsíců
Recepty
Dbáme na pitný režim

KVALITA HAMÍ VÝROBKŮ

Často kladené otázky o prvních příkrmech

5
6
7
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
18
19
21
22
24
26
27
29
30
31
32
33
34
36
36
37
39
40
41
42
43
44
44
44
46
47
50
51
52
53
54
55
57
59
66



Na cestě
k prvním
příkrmům

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 každodenní realitou. Pokud si dítě od začátku osvojí správné stravování, dostane do vínku nejen **oblíbenou zdravých potravin**, ale i **správné stravovací návyky**.

PESTRÉ CHUTĚ

Pokud vám pediatr nedoporučí jinak, tak je vaše miminko **od šestého měsíce** připraveno na nové chutě. Jeho bříško je v této době mnohem lépe přijímá, proto je to **správná chvíle pro první příkrmy**. Mateřské mléko nebo mléko z lahvičky ještě ale nějaký čas zůstane nejdůležitější částí stravy dítěte. Zeleninové, obilné či ovocné příkrmy jsou určeny nejen ke zpestření mléčné výživy, ale i k tomu, aby se dítě seznámilo s novými chutěmi a zvyklo si na ně.

NOVÉ KONZISTENCE

Vaše dítě 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 mamka dává? Co s tím mám jako udělat? Nenechte se vyvést z míry a buďte svému miminku oporou. Správné přijímání potravy je důležitou součástí procesu učení. Postupně si osvojí nejen polykání, ale i jehzení lžičkou a nakonec i samostatné krmení.

věděli jste, že...

... vaše dítě při jídle posiluje tyto svaly, které bude později potřebovat k mluvení? S příkrmy tedy pomalu otevíráte i další důležitou kapitolu jeho života, která postupně povede i ke správnému vývoji řeči.

KDY ZAČÍT S PRVNÍMI PŘÍKRMY?

Světová zdravotnická organizace doporučuje **výlučné kojení do 6. měsíce věku** dítěte.

Podle stanoviska, které zaujaly odborné lékařské společnosti na základě výzkumů (doporučení Komise pro výživu ESPGHAN), **nejvhodnější období pro zavádění nemléčných příkrmů** nejlépe **určí lékař** na základě zhodnocení fyziologického vývoje miminka. U kojených dětí je to od končeného 6. měsíce věku.

Po šestém měsíci života se doporučuje pokračovat v kojení a část denního příjmu energie a živin z mléka postupně nahrazovat nemléčnými příkrmy. Právě v šestém měsíci **tolerují děti nové potraviny nejlépe**. Pokud se dítě včas seznámí s pestrými paletou chutí, vůní a konzistencí, je navíc menší pravděpodobnost, že v budoucnu bude některé potraviny odmítat. **Zda již nadešel čas na první příkrmy, vám nejlépe poradí váš pediatr. Neváhejte se na něj proto obrátit.**



POTRAVINOVÉ ALERGIE

Někteří rodiče oddalují zavádění příkrmů (např. ryb) z obavy, aby se na ně dítě nestalo alergické. Lékaři naopak zavádění všech druhů vhodných potravin od prvních příkrmů doporučují. Neexistují totiž žádné důkazy, že by oddalování konzumace jakýchkoliv potravin, včetně těch s alergeny, snižovalo výskyt alergických onemocnění. Podle současného pohledu na vývoj imunitní tolerance je doloženo, že pozdější (ale i příliš brzké) zavádění příkrmů může naopak vést k častějším alergickým onemocněním u dětí se zvýšeným i nízkým rizikem vzniku alergií.

JAK POZNÁTE SIGNÁLY, ŽE JE *vaše dítě* ZRALÉ NA PŘÍKRMY?

Vaše dítě sice ještě neumí mluvit, ale v jeho chování lze vysledovat signály, kterými vám říká, že už je připraveno na svoji první lžičku. 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.
- ... intenzivně mlaská nebo dělá kousavé pohyby.
- ... vás se zájmem sleduje při jídle.
- ... se často budí, i když předtím už spalo celou noc.



Stále si nejste jistí?

Signálem může být i hladové dítě **po deseti kojeních denně** nebo po vypití **1000 ml mléka z lahvičky**. Všimněte si i případného **zpomalení tempa váhových přírůstků** miminka. Nejlepší je se poradit s pediatrem, který zhodnotí fyziologický vývoj vašeho dítěte.

JAK SE PŘIPRAVIT NA PRVNÍ LŽIČKU?

Na moment, kdy vaše dítě poprvé ochutná pevnou stravu, je vhodné se dobře připravit. Mějte proto doma vše potřebné:

- **Barevné dětské lžičky a misky pro krmení.** Nebojte se volit atraktivní obrázky a barvy. Vaše miminko je bude milovat! Vybírejte jen ty, které mají certifikát bezpečnosti pro děti od narození.
- **Bryndáčky, utěrky a vlhčené ubrousky** – připravte se na to, že příkrm bude všude. Prostor pod židličkou můžete přikrýt plastovou fólií.
- **Nerezový hrnc** na vaření nebo napařovací nádobu, pokud budete vařit příkrmy doma.
- **Kuchyňský robot nebo ruční mixér** – s nimi připravíte tu správnou konzistenci pro malá bříška.
- **Jídelní židlička** – pokud je dítě schopné sedět samostatně. Jestliže zatím nesedí, můžete jej nakrmit například v autosedačce nebo v dětském lehátku. Některé židličky mají dokonce polohování opěrky, což je pro tuto fázi velmi praktické.
- **Fotoaparát nebo mobil** – i když byste neměli své miminko při prvním krmení moc rozptylovat, může druhý rodič nenápadně pořídit pár nezapomenutelných záběrů. *Cvak!* I to je součástí procesu!

Pochlubte se ostatním, jak vám to jde!
Podělte se s námi o vaše první pokusy se lžičkou na www.klubmaminek.cz



Věděli jste, že...

...veškeré nádoby, které používáte pro přípravu a podávání dětských příkrmů, by mělo být **vyhrazeno pouze pro dítě**? Dávejte přednost pomůckám, které jsou vyrobeny z materiálu, které lze pravidelně sterilizovat ve vařící vodě. Prkénko na krájení používejte raději z omyvatelného potravinářského plastu.

PŘÍPRAVA PRVNÍCH PŘÍKRMŮ JE DOCELA VĚDA

NA CO JE TŘEBA DÁVAT POZOR PŘI NÁKUPU A PŘÍPRAVĚ PRVNÍCH PŘÍKRMŮ?

Pro domácí přípravu příkrmů vybírejte jen ty **nejlepší suroviny**. Při výběru zeleniny či ovoce se ujistěte, že je 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 pokrm pro dítě hygienicky bezpečné od hrnce až k talíři.

Pokud si nejste kvalitou surovin pro přípravu příkrmů jistí, můžete sáhnout po **kupovaných příkrmech**, které jsou určené speciálně pro kojence a malé děti do tří let. **Poznáte je podle toho, že mají na obalech uvedené věkové určení**, tj. měsíc věku, od kterého je jídlo pro dítě vhodné. **Toto označení zaručuje, že je potravin pro malého objevitele skutečně bezpečná a splňuje přísná kritéria kvality** stanovená evropskou i českou legislativou pro „potraviny pro zvláštní výživu určenou pro kojence a malé děti“. **U takto označených výrobků máte jistotu, že neobsahují žádné konzervanty či barviva, splňují veškeré normy pro kojence a malé děti a na rozdíl od surovin běžně dostupných v obchodě je u nich přísně hlídán obsah škodlivin** (dusičnanů, pesticidů, mykotoxinů, těžkých kovů a ostatních kontaminantů).

OD UKONČENÉHO

6.
MĚSÍCE

U potravin s věkovým určením je zákonem hlídáno:

- ✓ kvalita a bezpečnost
- ✓ nepřítomnost konzervačních látek a barviv
- ✓ nutriční složení

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

ZPŮSOBY JAK PŘIPRAVIT DĚTSKÉ PŘÍKRMY

PŘÍPRAVA V PÁŘE

Přípravou **v páře** se **nejlépe zachovávají vitamíny, minerály a chuť potravin**.



Navíc k tomu nepotřebujete žádné drahé přístroje. Suroviny, například zeleninu, jednoduše vložte do cedníku nebo do paňáku, který následně umístíte do hrnce s vroucí vodou. Dbejte, aby suroviny nebyly ponořené přímo ve vodě. Vařte, dokud zelenina zcela nezměkne.



VAŘENÍ

Pokud vašemu miminku vaříte, **používejte trochu kojenecké vody**. Vodu, která po vaření zbyde, nevylévejte. Obsahuje cenné minerální látky a můžete s ní například zředit rozmixované jídlo. Potraviny raději nevařte příliš dlouho, protože tím ztrácí svoji výživovou hodnotu.



Kdy a kolik PŘÍKRMU MÁM DÁVAT?

Pro první lžičku si zvolte okamžik, kdy dítě není příliš unavené a nemá brýško plné mléka. Vhodný čas je například odpoledne, mezi kojením nebo krmením z lahvičky.

Ze začátku děťátku dávejte jen pár lžiček. Nedivte se, když trochu vyplivne. Není to známka, že mu příkrm nechutná. Spíše zatím pořádně neví, co s ním. Ideální je začít rozmixovanou mrkvičkou, která je lehce nasládlá. Jde to dobře? Nechte ho přistě, ať si samo určí, kolik sní.



Malá miminka snědí zpočátku vždy jen pár soust. Nemusíte si 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.

TIP!

UČÍME SE JÍST

Přechod z kojení nebo mléka z lahvičky na pevnou stravu chvíli trvá. Dítě si musí nejdříve zvyknout na jídlo ze lžičky a na polykání. Obrňte se proto trpělivostí. Občas to zkrátka ukápně. A někdy bude bryndáků potřeba více než dva. Je úplně normální, když miminko příkrm hned vyplivne. Vždyť je to pro něj v pusince úplně nový pocit! Pro některá je zase lžička zajímavou hračkou, na kterou si chtějí okamžitě sáhnout – příkrm, nepříkrm. Nenechte se vyvést z míry a zkoušejte dál. Váš malý neposeda si jistě brzy zvykne.

JAK TO FUNGUJE

Dítě krmit nejlépe speciální plastovou lžičkou, kterou neplňte 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 svalů v ústech, ale navíc si určí i vlastní tempo, kterým bude jíst. Možná při tom bude dělat i legrační obličej. „Nekrmíci“ rodič tak bude mít určitě co fotit.

Tipy NA PRVNÍ POKUSY SE LŽIČKOU

- Dítě posadte zpráma, vleže nemůže dobře polykat. Pokud ještě nesedí, použijte lehátko.
- Přesvědčte se, že je konzistence prvního příkrmu dostatečně jemná, aby ho malá pusinka zvládla a pokrm přiměřeně teplý (cca 20 - 30° C).
- Lžičkou mírně stiskněte kořen jazyka, tím vyvoláte polykací reflex.
- Nabízejte příkrm tak, aby na něj miminko vidělo.
- Při krmení buďte trpěliví. Mluvte na něj klidným hlasem a povzbuzujte jej.
- Nechte dítě, aby si samo určilo množství jídla, které sní. Nucení k větším dávkám může mít za následek pozdější odmítání stravy.

Co to je?
copak to ta mamka
pro mě má?

JAK TEDY ZAČÍT?

Na začátku zavádění příkrmů se můžete nechat inspirovat tímto návodem. **Respektujte však vlastní tempo svého dítěte.** Zavádění příkrmů rozhodně není žádný závod. Pokud se u některé příchutě zdržíte déle, vůbec nevadí.

1. DEN Prvním příkrmem zpravidla začínáme postupně nahrazovat polední mléčnou dávku. První den rozhodně nečekejte žádné záznaky. Příkrm dejte miminku jen trochu ochutnat. Ideální jsou 1 až 2 lžičky příkrmu z jednoho druhu zeleniny (např. Hamí první lžička), které následně doplníte běžnou plnou dávkou mateřského nebo kojeneckého mléka. Pokud se rozhodnete pro příkrm ze skleničky, nechte jej schovaný v lednici na další den.

2. DEN Nabídněte dítěti stejný příkrm jako včera. Máte-li ze včerejšího dne schovanou skleničku, můžete v ní směle pokračovat. Dnes nabídněte dítětku 3 až 4 lžičky tohoto příkrmu, a opět jej doplňte běžnou plnou dávkou mléka.

3. DEN Je čas pokořit první skleničku! Dejte miminku zbytek uschovaného příkrmu, nebo pokud ho uschovaný nemáte, dejte mu 3 až 4 lžičky příkrmu stejného druhu jako tomu bylo doposud a nechte jej vypít tolik mléka, kolik potřebuje.

4. DEN Přichází na řadu nová chuť. Co třeba rozmixovaný hrášek nebo dýně? Zahajte stejný postup jako první den.

5. DEN Nabídněte dítěti 3 až 4 lžičky příkrmu ze včerejšího dne a opět jej doplňte běžnou plnou dávkou mléka.

6. DEN Platí postup ze třetího dne – miminko dojí skleničku a vy mu nabídnete mléko dle jeho potřeby.

chutnalo?

Každý další čtvrtý den přidávejte nový druh zeleniny a zvětšujte porci podávaného příkrmu. Současně zmenšujte mléčnou polední dávku. Během 2-3 týdnů od zahájení příkrmování byste měli zcela nahradit polední mléčnou dávku příkrmem.

TIP!



mňam!

1. krok Zelenina



Nejdříve začněte příkrmovat jednodruhovými zeleninovými příkrmy.

PROČ JE ZELENINA

tak důležitá?

Zelenina je cenným **zdrojem vitamínů, minerálů a vlákniny**. V jídelníčku by proto neměla chybět. **Zelenina by měla být to první, co malé miminko z pevné stravy ochutná.**

JAK SI ZAMILOVAT ZELENINU

Děti, které začínají se zeleninovými příkrmy nejdříve, jedí později více zeleniny než děti, které začínají s ovocem. Když svému miminku naservírujete nejdříve třeba 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 chutěmi jako mrkvička, hrášek, květák, brokolice nebo dýně. Tyto chutě přijme vaše dítětko snadněji. Později můžete zařadit další druhy zeleniny jako je například brambor, cuketa, špenát, čekanka a různé kombinace.



JAK NA TO?

Na přípravu zeleninových příkrmů můžete použít zeleninu čerstvou nebo mraženou. Ujistěte se, že je dostatečně kvalitní – bez známek plísně nebo hníloby. Také je dobré vědět, jestli zelenina pochází od důvěryhodných pěstitelů. Pokud si nejste jisti, vždy můžete sáhnout po dětských příkrmech ze skleničky s věkovým určením, kde je kvalita a bezpečnost hlídána zákonem.

Při výběru domácích či kupovaných surovin pro dětské příkrmy si dávejte pozor také na obsah dusičnanů. Ty se vyskytují v nadměrném množství například v zelenině, která je „rychlená“, tzn. pěstovaná ve sklenících a bohatě hnojená. Taková zelenina by se neměla do břicha vašeho miminka dostat, protože může být nebezpečná. Všimněte si proto původu plodin, případně si způsob jejich pěstování ověřte u dodavatele.

TIP!

MYSLETE NA ROZMANITOST

Zelenina by měla v jídelníčku malých dětí zaujímat významné místo. Neměla by být jen doplňkovým druhem potravy. Při výběru myslte také na pestrost – ať už chutí, vůní, nebo i barev. Zelenina může být zábava!

Podle průzkumu Poradenského centra Výživa dětí z roku 2011 **až 70 % českých dětí do tří let ochutná maximálně pět druhů zeleniny.** *Není to škoda?*

Pestrost stravy je přitom jednou z podmínek ke zdravému růstu. Stačí se rozhlédnout a hned vás napadnou nové chutě, které by dítětko mohlo vyzkoušet.



Co třeba chřest, cuketa, špenát, čekanka, sladké brambory, lilek nebo dýně? Pokud vám dochází fantazie, můžete sáhnout i po příkrmech od Hami, se kterými váš malý objevitel může ochutnat více než 20 druhů zeleniny.



**PESTROST
a KVALITA
u každé lžičky**

UŽITEČNÉ RADY

- Hlavně **s úsměvem!** Snažte se nešklebit, i když rozmixovaná zelenina nevypadá zrovna nejvábněji. Jídlo není trápení, ale zábava. Pomoci si můžete nejrůznějšími hrami.

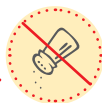
*Znáte letadélko?
Letí, letí... aaaa doletí do pusy!*



- Připravte se na to, že dítě si s jídlem rádo hraje. Je to přirozená součást procesu zkoumání a poznávání okolního světa. Nedivte se proto, když vám sáhne po lžičce nebo přímo do příkrmu strčí prstíky. Ať už se nám to líbí, nebo ne, to je součástí hry. Pro klid duše mu oblékněte třeba větší bryndáček – ať si klidně cíná!

- Budte se svým miminkem přítomni, starosti hodte za hlavu a užívejte si jeho reakce na první lžičku. Jak při prvním soustu legračně kouká!

- Jídlo **nesolte, nekořeňte ani nesladte**. Výrazné chutě nejsou k malému bříšku příliš šetrné. Sůl navíc zatěžuje nevyvinuté dětské ledviny.



- Pokud to vypadá, že příkrm dítěti nechutná, nenechte se odradit a zkuste stejnou potravinu za pár dní. Někdy je třeba **deset až patnáct 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! Učte jej tak i rodinnému stolování.

- Nekrmte děťátko, když je unavené nebo mrzuté. Pravděpodobnost, že odmítne, bude větší. Navíc si jídlo nespojí s příjemnými pocity. Počkejte, až bude mít dobrou náladu.

- I malé miminko umí dát najevo, že už má dost. Netlačte proto na pilu, i když zrovna dneska nesnědlo tolik, kolik jste předpokládali. Mezi znamením plného bříška patří odvrácení hlavy, svírání rtů nebo neklid, když se ho snažíte krmit dál.

RECEPTY

MRKVIČKOVÉ PYRÉ

Suroviny na jednu porci

- 100 g mrkve
- kojenecká voda

Příprava

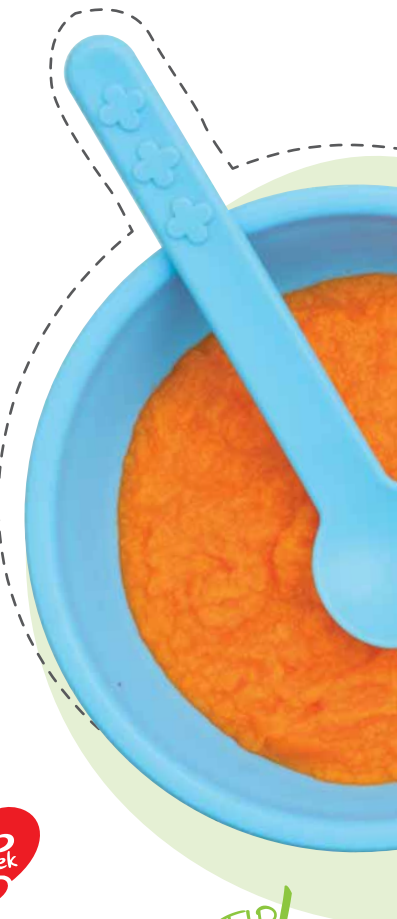
- Mrkev omyjte a dobře očistěte.
- Nakrájejte ji na kolečka o velikosti zhruba půl centimetru.
- Nakrájenou mrkvičku poduste do měkka (cca 8 až 10 minut). Pro dušení použijte kojeneckou vodu. Zelenina je hotová, když ji můžete snadno propíchnout nožem.
- Nechte ji vychladnout a následně vsypte kolečka do kuchyňského robotu nebo mixéru.
- Přidejte dvě lžice vody z vaření.
- Rozmixujte do hladkého pyré. V případě potřeby přidejte ještě trochu vody, abyste dosáhli požadované konzistence.

Nechte se inspirovat
dalšími recepty na
www.klubmaminek.cz

**Klub
maminek**

TIP!

Ústa malých dětí jsou velmi citlivá. Jídlo pro nejmenší proto nesmí být příliš horké, ani příliš studené. Platí podobná zásada, jako při přípravě mléčka. Před podáváním zkontrolujte teplotu pokrmu na hřbetu ruky.



KVĚTÁKOVÉ PYRÉ

Suroviny na jednu porci

- 100 g květákových růžiček
- kojenecká voda

Příprava

1. Růžičky kvěťáku dobře omyjte a rozkrojte na poloviny.
2. Nakrájený květák poduste do měkka (cca 10 až 13 minut). Pro dušení používejte kojeneckou vodu. I zde platí, že zelenina je hotová, když ji lze snadno propíchnout nožem.
3. Nechte květák vychladnout a následně vsypte růžičky do kuchyňského robotu nebo mixéru.
4. Přidejte tři lžíce vody z vaření.
5. Rozmixujte do hladkého pyrě. V případě potřeby přidejte ještě trochu vody z vaření.

Při přípravě kvěťáku nebo brokolice vařte pouze vrchní růžičky, které obsahují nejméně látek, které by dítětko nadýmaly.



TIP!

Podobným způsobem můžete připravit například **brokolici, červenou řepu nebo dýňi**. Kupovanou dětskou výživu není třeba ohřívat, ale u zeleninových příkrmů tím dosáhnete příjemnější chuti. Jednoduše ponořte skleničku na chvíli do horké vody až po okraj. Příkrm vždy důkladně zamíchejte a zkontrolujte správnou teplotu.

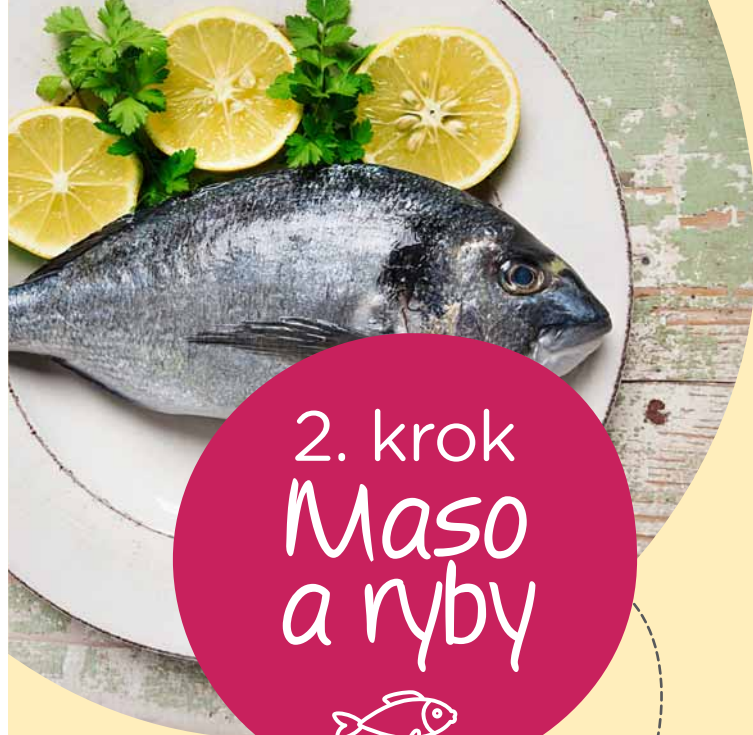
FAZOLKOVÉ PYRÉ

Suroviny na jednu porci

- 100 g zelených fazolek
- kojenecká voda

Příprava

1. Fazolky dobře omyjte a nakrájejte na kousky o velikosti zhruba půl centimetru.
2. Fazolky duste do měkka (cca 8 až 10 minut). Platí zásady z předchozích receptů.
3. Nechte fazolky vychladnout a následně ji vsypte do kuchyňského robotu nebo mixéru.
4. Přidejte dvě až tři lžíce vody z vaření.
5. Rozmixujte do hladkého pyrě. V případě potřeby přidejte trochu vody.



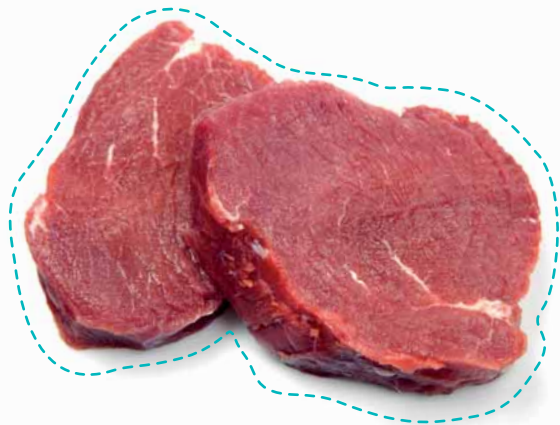
2. krok Maso a ryby



Přibližně po dvou týdnech můžete k zelenině začít přidávat i maso

PROČ JE MASO, VČETNĚ RYB, DŮLEŽITOU SLOŽKOU STRAVY DÍTĚTE?

Nyní nastal čas přidat do jídelníčku vašeho dítěte i maso, včetně ryb. **Maso je výborným zdrojem hodnotných bílkovin, vitaminů B a železa (zvláště maso červené).** Kolem šestého měsíce života totiž začínají dětem docházet zásoby železa, které měly v těle od narození. V masu je dostanou tou nejpřirozenější formou. **Ryby vašemu miminku zase dodají nenasycené omega 3 mastné kyseliny a jód.** Všechny tyto výživné látky jsou velmi důležité pro jeho správný vývoj a růst.



MASO PATŘÍ DO JÍDELNÍČKU KAŽDÝ DEN

U kojenců by mělo být **maso součástí jídelníčku každý den**. Připadá vám to hodně? Postupně je možné maso jednou do týdne nahradit maso dobře uvařeným vaječným žloutkem. Jednoduše jej vidličkou rozdrťte na kousky a zamíchejte do zeleninového příkrmu.

KOMBINUJTE A STŘÍDEJTE

Vytvořte si vlastní jídelníček! Kombinujte pestrou zeleninu s masem nebo rybami, vaječným žloutkem. Váš malý neposeda bude pravidelné obědy ze lžičky od maminky určitě milovat.

NEBOJTE SE RYB

Možná je váš vztah k rybám a rybím pokrmům poněkud rezervovaný a máte pocit, že je na ně v jídelníčku ještě brzo. Nejnovější výzkumy však neprokázaly, že by oddalování přidávání potenciálních alergenů do dětské stravy snižovalo výskyt potravinových alergií. Nemusíte se proto ničeho obávat a klidně je miminku naservírujte také. Samozřejmě zbavené všech kostiček. Ryby obsahují tuky s nenasycenými omega 3 mastnými kyselinami a jsou vynikajícím zdrojem jódu. Všechny tyto živiny jsou velmi důležité pro zdravý vývoj a růst vašeho dítěte.



Nám, 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 žloutkem. Přidávat můžete i sacharidové přílohy jako brambory, rýži nebo těstoviny.

VYBÍREJTE KVALITNÍ MASO

Maso pro přípravu dětských příkrmů vybírejte vždy kvalitní a čerstvé. Vždy se dívejte, zda je **maso pěkně libové**, aby se vám dobře připravovalo a děťátku chutnalo a jeho nosánek hezky vonělo. Všimněte si, jak se po vás malý neposeda otáčí, když pro něj vaříte. Zase bude něco dobrého!

VAŘTE NEBO DUSTE DOMĚKKA

Při přípravě masa je třeba dodržovat přísnější hygienické zásady. Maso uchovávejte v lednici odděleně od ostatních potravin, nejlépe v uzavřené plastové dóze a při teplotě ideálně do 5° C. Před i po manipulaci s ním si dobře umyjte ruce. Nezapomeňte vždy používat jiné prkénko a nůž než pro přípravu zeleniny. Pokud podáváte ryby, důkladně je zbavte kostí. Maso vždy dobře uvařte a poduste, aby bylo co nejměkčí.

KONZISTENCE PŘÍKRMU

Ať už budete maso dusit nebo vařit, vždy jej předem nakrájejte na drobné kousky. Po tepelné úpravě je raději ještě namelte najemno, aby mělo podobnou konzistenci jako rozmixovaný zeleninový příkrm. Případně drobné kousky podušeného masa rovnou rozmixujte s tepelně upravenou zeleninou. Postupně nechávejte maso i v hrubších kouscích.



UŽITEČNÉ RADY

- I v případě masozeleninových příkrmů platí zásada zkoušení. Některé pokrmy děťátku pravděpodobně budou chutnat méně, než jiné. Někdy to zkrátka chvíli trvá, než si dítě novou chuť oblíbí. Vsadte na jeho smysly! Příkrm by měl krásně vonět, hezky vypadat a nakonec sklouzne do bříška jako nic!
- Vybírejte natenko nakrájené libové maso. Než jej začnete připravovat, odstraňte případně veškeré kosti, chrupavky a tučné okraje.
- Pokud připravujete příkrm z celé ryby, pečlivě jí zbavte všech šupin, kůže a kostí. Po uvaření rybu raději zkontrolujte znovu, zda v ní nezbyly nějaké kosti.
- Maso připravujte doměčka. **Nesmí v něm zůstat žádná růžová místa.** Ryba je uvařená, když se její maso rozpadá.
- Není vhodné dávat dítěti v tomto věku 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,** které nejsou pro malá miminka vhodné.

Věděli jste, že...

... maso, obilniny i listová zelenina **obsahují velké množství železa?**
Zásoby železa se totiž od narození v tělíčku miminka tenčí. Vaše děťátko tento prvek přitom potřebuje pro správný vývoj svého mozku.

RECEPTY

MRKVIČKOVÉ PYŘE S TRESKOU

Suroviny na 4-5 porcí

- 500 g mrkve
(nebo Hami příkrmu Mrkvička)
- 3 brambory
- 2 filety z tresky
- 1 lžice kvalitního řepkového oleje nebo čerstvého másla
- kojenecká voda

Příprava

1. Brambory oloupejte a uvařte v kojenecké vodě doměčka (cca 8 až 10 minut).
2. Očištěnou mrkev nakrájejte na malé kostičky a rovněž ji uvařte doměčka (cca 8 až 10 minut).
3. Zkontrolujte, zda je treska dobře očištěná – případně ji zbavte šupin, kůže a kostí. Nakrájejte rybu na menší kousky, které rovněž uvařte v malém množství vody, až se maso rozpadá.
4. Slijte vodu a nechte všechny suroviny trochu vychladnout.
5. Tresku, brambory i mrkev vložte do mixéru. Přidejte ještě čerstvé máslo nebo řepkový olej a rozmixujte dohladka. Máte hotovo! Příkrm miminku nesolte, ani ničím neochucujte.



TĚSTOVINY S CUKETOU A VEPŘOVÝM MASEM

Suroviny na 2 porce

- 1/2 malé cukety (asi 100 g)
- 1/2 oloupaného jablka
- 50 g libového vepřového masa
- 40 g makaronů nebo špaget
– raději je nalámejte na malé kousky
- 50 ml kojenecké vody
- 1 lžička kvalitního řepkového oleje
- kojenecká voda

Příprava

1. Těstoviny uvařte v kojenecké vodě podle návodu doměčka.
2. Cuketu a jablko omyjte a oloupejte. Obojí nakrájejte na kostičky.
3. Také vepřové maso nakrájejte na drobné kousky.
4. Na pánvičce opečte cuketu s trochou oleje doměčka.
5. Zmírněte plamen a podlijte zeleninu kojeneckou vodou.
6. Přidejte jablko a maso, přiklopte pánev 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. Příkrm miminku nesolte, ani ničím neochucujte.

DÝŇOVÉ PYRÉ S LOSOSEM

Suroviny na 6 až 8 porcí

- 400 g dýně (nebo Hami příkrmu Dýně s rýží)
- 100 g lososa (bez kůže a kostí)
- 4 brambory
- 1 lžíce řepkového oleje
- kojenecká voda

Příprava

1. Brambory oloupejte a uvařte v kojenecké vodě doměkka (cca 8 až 10 minut).
2. Dýni oloupejte a pokrájejte ji na menší kousky.
3. Vlozte dýni do kastrolku a duste ji asi 3 minuty doměkka.
4. Mezitím omyjte lososa a osušte ho kuchyňskou utěrkou. Zkontrolujte, zda v něm nejsou kosti. Případně jej zbavte i zbytků šupin a kůže.
5. Položte rybu na dýni a znovu duste hezky do měkka. Losos je hotový, když se maso rozpadá.
6. Nechte lososa, dýni a brambory trochu zchladnout a pak vše vložte do kuchyňského mixéru.
7. Přidejte lžíci řepkového oleje a vše rozmixujte dohladka.

BROKOLICOVÉ PYRÉ S KUŘECÍM MASEM

Suroviny na 6 porcí

- 200 g růžiček brokolice
- 100 g kuřecího masa
- 75 g až 100 g rýže
- 1 lžíce řepkového oleje
- kojenecká voda

Příprava

1. Rýži uvařte v kojenecké vodě podle návodu.
2. Růžičky brokolice dobře omyjte a překrojte je napůl.
3. Vložte zeleninu do kastrolku a duste ji doměkka přibližně 8 až 10 minut.
4. Kuřecí maso nakrájejte na drobné kousíčky.
5. Vložte kuře do kastrolku a duste asi 7 až 9 minut doměkka.
6. Nechte brokolici, kuřecí maso a rýži trochu zchladnout a pak vše vložte do kuchyňského mixéru.
7. Přidejte lžíci řepkového oleje a vše rozmixujte dohladka.



Stále máte dotazy ohledně
zavádění masa a ryb do
jídelníčku svého dítěte?
Neváhejte se obrátit
na Poradnu Klubu maminek
na www.klubmaminek.cz



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

3. krok Obilniny



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

TIP! Vedle soli a cukru při vaření příkrmů pro malá miminka není vhodné používat ani bujón v kostce, polévkové koření nebo hotové omáčky. Všechny tyto potraviny obsahují velké množství soli, která zatěžuje dětský organismus.



PROČ JSOU OBILNINY DŮLEŽITÉ?

Obilniny obsahují sacharidy, bílkoviny, minerály a vlákninu. Jejich složení podporuje **zdravý vývoj svalů, správnou mozkovou činnost a bezproblémovou funkci střev.**

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

Nejlépe je do jeho stravy zavedete prostřednictvím obilných kaší s nejrůznějšími příchutěmi, ideálně v podobě dětských kaší s věkovým určením. Tyto kašičky navíc obsahují vitamíny skupiny B, železo, a zinek.

TIP!

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

KDY PODÁVAT OBILNINY?

Kašičku můžete podat dítěti **kdykoli během dne**. Také proto jsou mezi maminkami tak oblíbené! Mohou být zdravou snídaní, která je plná energie do celého dne. Chutným obědem anebo vydatnou večeří, aby se miminko v noci nebudilo hladem. Je na vás, ve které části dne ji zařadíte.

Ideální je začít s **rýžovou nebo kukuřičnou kaší bez příchutě**, např. Hami mléčná rýžovo-kukuřičná první kaše nebo Hami nemléčná rýžová kaše. Následně můžete zařadit ochucené a vícezrnné kaše.

JAK NA TO?

Napoprvé můžete zkusit přidat nemléčnou kojeneckou kaši do mateřského mléka nebo do mléčné výživy, kterou dítě dobře zná. Miminko se na vás možná zvědavě podívá. To je dobré! Co to je? Známa chuť v něm probudí důvěru. Další příchutě si tak snadněji oblíbí.



Věděli jste, že...

... strava nejmenších dětí musí být opravdu vydatná? Kvůli malé kapacitě žaludku by měla být každá lžička až 3x energeticky hodnotnější než stejná lžička pokrmu pro dospělé.

NA CO SI DÁVAT POZOR?

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 nahradte ideálně druhou polovinu jeho běžné mléčné porce.

Pokud se vám dobře daří, můžete začít postupně kaši nahrazovat celou pravidelnou mléčnou dávkou. 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 nabitě samostatnosti obměkčí i ty největší milovníky pořádku. Postupně se tak naučí samostatnému krmení.

Jestliže máte pocit, že by vaše dítětko mělo jíst větší porce, nedělejte si starosti. Chuť k jídlu určitě přijde. Zkoušejte dál v pravidelnou denní dobu a usmívejte se. Klidně si k tomu říkejte třeba básničku, anebo si vytvořte vlastní rituál.

Vzpomínáte na říkanku Vaříla myšička kašičku?
A co třeba Hrnečku, vař!



Máte dotazy ohledně zavádění obilnin do stravy dítěte? Neváhejte se obrátit na naši poradnu na www.klubmaminek.cz. Tým nutričních specialistek je připraven vám s čímkoliv poradit.



S LEPKEM CO NEJDŘÍVE

Řada lidí se v dospělém věku potýká s tzv. celiakií, což je chronické onemocnění sliznice tenkého střeva, které je způsobené přecitlivělostí na lepek. Ten se nachází například v zrnech pšenice, žita, ječmene nebo ovsu. **Včasně zavedení obilnin s lepkem do kojenecké stravy může snížit riziko výskytu celiakie v pozdějším věku.**

Potraviny s obsahem lepku je z tohoto důvodu nevhodnější zařadit do jídelníčku dítěte hned s prvními příkrmy, ideálně ještě během kojení, a ne později než po ukončeném sedmém měsíci věku dítětka (Výbor ESPGHAN, 2008). Stačí, když svému malému neposedovi dáte v rámci zavádění obilných příkrmů pár lžiček dětské krupicové kaše s věkovým určením (například Hami mléčná kaše krupicová s vanilkovou příchutí vanilky).



PROČ PRÁVĚ HAMI KAŠE

pro vaše dítětko?



Kojenecká kaše Hami

Kaše s věkovým určením zaručují splnění přísných požadavků a norem na kvalitu dětské a kojenecké výživy, všechny suroviny jsou maximálně bezpečné a jsou vystavovány až **500x přísnějším kontrolám** na výskyt kontaminujících látek.

Díky obsahu kojeneckého mléka jsou Hami kaše **vyváženým zdrojem vitamínů, minerálů i vlákniny.**

20x přísnější kontrola mykotoxinů.

Garance, že **neobsahují** přísně díky přísným kontrolám.

Neobsahují geneticky modifikované suroviny.

1500x přísnější limit na rezidua pesticidů.

5x přísnější kontrola na přítomnost těžkých kovů.

Přísná kontrola na přítomnost dusičnanů.

5x striktnější kontrola kadmia.

Naše výrobky procházejí během výroby **více než 600 kontrolami** kvality.

Neobsahují stopy neoznačených alergenů.

Kaše bez věkového určení včetně kaší s označím BIO

Nemají specifické požadavky na pěstování surovin pro dětskou výživu (BIO farmy splňují pouze požadavky pro organické pěstování obilnin), zákonné limity kontaminantů potravin z nich vyrobených jsou stejné jako u běžných potravin.

Neobsahují kojenecké mléko, připravují se s vodou či mlékem kravským.

Limity mykotoxinů jako pro běžné potraviny.

Limity plísň jako pro běžné potraviny.

Mohou obsahovat geneticky modifikované suroviny - musí být označeno ve složení.

Přítomnost reziduí pesticidů splňuje limity pro běžné potraviny, kontrolováno namátkově (u běžných kaší je vysoká pravděpodobnost jejich výskytu, u BIO kaší je tato pravděpodobnost nižší).

Přítomnost těžkých kovů splňuje limity pro běžné potraviny, kontrolováno namátkově.

Přítomnost dusičnanů splňuje limity pro běžné potraviny, kontrolováno namátkově.

Přítomnost kadmia splňuje limity pro běžné potraviny, kontrolováno namátkově.

Kontroly kvality výrobků probíhají namátkově.

Mohou obsahovat **stopy lepků, mléka, lupiny, vajec.**

JAK SE KAŠE připravují?

Kaše si snadno zamilují nejen děti, ale i rodiče. Příprava tohoto pokrmu je totiž snadná a rychlá. Stačí dle návodu smíchat kojeneckou kaši s převařenou kojeneckou vodou (v případě mléčné kaše) anebo s mateřským či kojeneckým mlékem (u nemléčných kaší) – a může se podávat! Máte-li alergii v rodině, můžete sáhnout po speciálním HA mléku (s částečně hydrolyzovanými bílkovinami). Na trhu existují i speciální kaše pro děti, které trápí alergie nebo intolerance laktózy. V případě střevních potíží využijte spíše kaši nemléčných a připravujte je pouze s kojeneckou vodou.

Dětské kaše obsahují nejen různé druhy obilovin, ale také nejrůznější ovocné příchutě. Jakmile si miminko trochu zvykne, nebojte se experimentovat a najít si váš oblíbený druh. Kaše navíc přímo lákají k ozdobení! Později můžete přidat dekorace z ovoce anebo na kaše namalovat veselý obličej z ovocné přesnídávky.

UŽITEČNÉ RADY

- Nezapomínejte na mléko. **I po ukončeném šestém měsíci života miminko stále potřebuje pravidelné kojení nebo mléčnou výživu z lahvičky.** Do ukončeného osmého měsíce podávejte 1000 ml mléka denně, později je možné dávku snížit na 500 ml denně. Pokud vaše dítětko nepatří zrovna mezi velké milovníky mléka, možná vás potěší, že se do toho počítá i mléčná výživa, kterou dostane formou kaše.
- Nemléčné kaše připravujte s mateřským nebo s běžným kojeneckým mlékem. **S kravským mlékem vyčkejte do tří let věku dítěte.**
- **Nepřidávejte do kaše cukr.**
- Klasické pečivo není pro nejmenší děti za účelem zavedení obilnin vhodné – obsahuje velké množství soli, tuků a cukrů. Ani celozrnné pečivo není ideální volbou, děti by jej neměly dostávat dříve než po druhém roce života. Rizikem jsou zrníčka, která může dítětko snadno vdechnout.

RECEPT

KAŠE S HRUŠKOVÝM PYRÉ

Suroviny na 1 proci

- 1 zralá hruška – použít můžete všechny druhy, nejlepší jsou však ty měkčí (nebo Hami příkrm Hruška)
- kojenecká voda
- oblíbená mléčná kašička vašeho dítětko (napr. Hami první kaše) – ideálně bez příchutě

Příprava

1. Hrušku oloupejte a odstraňte vnitřek. Nakrájejte ji na kousky.
2. Kousky vložte do hrnce, přidejte 4 lžice kojenecké vody a vařte doměkka asi 10 až 12 minut. Občas zamíchejte.
3. Nechejte směs zchladnout.
4. Vsypte do mixéru a mixujte na hladké pyré. Opět si můžete pomoci trochou kojenecké vody.
5. Hruškové pyré smíchejte s oblíbenou mléčnou kaší bez příchutě.

TIP!

Klasická krupička se pro nejmenší děti moc nehodí. Složení obiloviny totiž není hlídáno podle přísných pravidel, které platí pro dětskou výživu. V obchodě se proto spíše dříve po instantních kaších pro malá miminka se symbolem věkového určení na obalu.



Nechte se
inspirovat dalšími
recepty na www.klubmaminek.cz

Slovníček vitamínů:

kyselina L-askorbová
retinylacetát
DL-alfa tokoferylacetát
cholecalciferol
thiamin
pyridoxin hydrochlorid
D-panthotenát vápenatý
retinylacetát
D-alfa tokoferyl acetát
kyselina
pteroylmonoglutamová

C
A
A
D
B,
B,
B,
E
E
kyselina
listová

4. krok Ovoce



A to nejlepší na konec!

Nyní se vaše dítětko může začít seznamovat
se sladkým ovocem.

Tento krok půjde určitě hladce!

PROČ JE OVOCE DŮLEŽITÉ?

Ovoce je bohatým zdrojem sacharidů, vitamínů, minerálů a vlákniny. Všechny tyto živiny jsou důležité pro správný vývoj a růst vašeho miminka. Výhodou je také vysoký obsah vody.

NEJDŘÍVE JEDNODUCHÉ CHUTĚ

Podobně jako u zeleniny začněte **nejdříve jednoduchými chutěmi**. I v případě ovoce platí, že děťátku nejdříve nabídnete jeden druh a **v případě, že se do dvou dnů neobjeví žádná alergická reakce, můžete pokračovat s dalším druhem**. To bude zase novinka! Nedivte se, pokud si na příkrm bude chtít děťátko hned sáhnout. Později mu můžete nakrájet na proužky například jablčka a vyzkoušet ostré zoubky i samostatně krmení.



UŽITEČNÉ RADY

- Ačkoli ovoce děti většinou přímo zbožňují, některé druhy si oblíbí později. Určitě se proto nenechte odradit a za pár dnů zkoušejte znovu. Pestrá strava je to nejlepší, co můžete svému miminku dát!
- 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 kupujte vždy čerstvé a zralé ovoce. Plody vždy dobře omyjte, očistěte a zbavte jadřinců 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.
- Pokud miminko pyré nedojí, nedávejte mu jej znovu. Mohou se v něm rozmnožit nebezpečné bakterie.
- Marmelády, džemy a kompoty se pro nejmenší děti nehodí kvůli vysokému obsahu přidávaného řepného cukru.

KDY PODÁVAT OVOCE?

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

Věděli jste, že...

...ovoce můžete podávat jak čerstvé, tak upravené? Můžete jej strouhat, mrazit a rozmrazovat, vařit, mixovat anebo podávat ve formě ovocných džusů. Už jste přemýšleli, z čeho bude první narozeninový dort? Ovoce se také hodí jako součást zdravých moučníků.

RECEPTY

MERUŇKOVÉ PYŘÉ

Suroviny na 1 porci

- 2 zralé meruňky
- kojenecká voda

Příprava

1. Meruňky omyjte, vypeckujte a nakrájejte na kousky.
2. Vložte je do hrnce, zalijte je trochou kojenecké vody a vařte 5-7 min 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 pro své dítě. Konzistenci můžete regulovat přidáním vody.



Věděli jste, že...

...jablíčka v ovocných příkrmech Hami jsou na rozdíl od běžně dostupných jablek v supermarketech pěstované školenými pěstiteli, mnohonásobně testované na přítomnost nežádoucích látek a sbírané ručně? Do Hami výrobků se tak dostanou jen kousky té nejlepší kvality. Bez obav tak můžete použít jablečné pyré od Hami, které jsme pro vaše nejmenší připravili z jableček, které splňují přísné normy na dětskou výživu.

JABLEČNÉ PYŘÉ

Suroviny na 1 porci

- 1 středně velké jablko bez slupky – sladší měkčí jablka se lépe vaří
- kojenecká voda

Příprava

1. Jablko oloupejte a nakrájejte na malé kousky.
2. Kousky jablek nasypete do menšího hrnce a přidejte 5 lžic kojenecké vody. Přiveďte k varu.
3. Ztlumte plamen a následně pod pokličkou vařte ještě asi 10 až 15 minut. Občas zamíchejte.
4. Pokud se jablko lepí k okrajům hrnce, přidejte 1 až 2 lžice vody navíc. Ztlumte plamen.
5. Když je možné jablko lehce propíchnout nožem, vypněte sporák, vyberte ovoce z vody a nechte zchladnout.
6. Uvařené jablko rozmixujte.
7. Přidejte 4 až 5 lžic zchlazené kojenecké vody z vaření. Mixujte dokud nevytvoříte hladké řídké pyré. Opět si můžete pomoci trochou kojenecké vody.

5. krok Správné stravovací návyky

To to letí! Nyní si vaše dítě začíná zvykat na pravidelný stravovací režim.

Že to zní moc „vážně“?!

Nebojte, nové stravovací návyky se za chvíli stanou přirozenou součástí vašeho společného dne.

Snídaně, oběd, večeře, svačina

Vaše miminko už není „tak úplné“ 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. Mezi jednotlivými jídly by měl být ideálně rozestup přibližně tři hodiny.

UŽITEČNÉ RADY

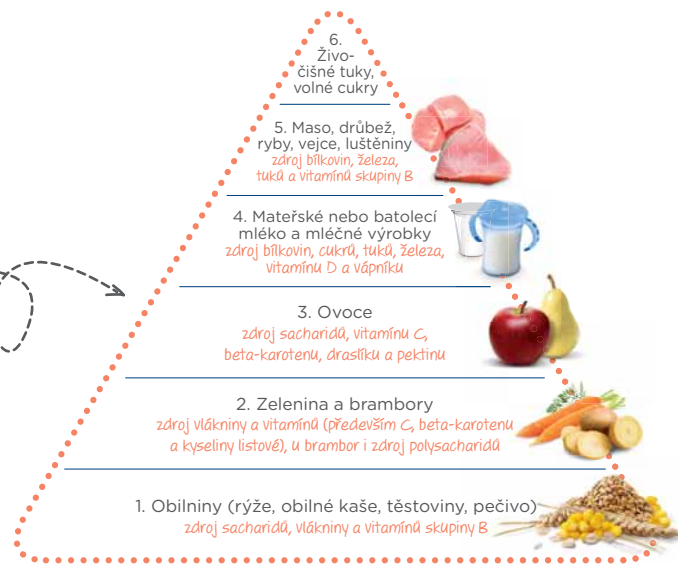
- Možná se zdá, že nový stravovací režim vašemu děťátku zatím příliš nejde. Nemusíte se ničeho obávat. **Vytrvale nabízejte jídla v pravidelných časech.** Uvidíte, že si malý rošťák brzy zvykne.
- Má po obědě ještě hlad? Nabídněte mu jako dezert třeba **ovocné pyré.**
- Nepřestávejte s podáváním mléka.** I když si vaše děťátko již zvyklo na pevnou stravu, je pro něj mléčná výživa stále důležitým zdrojem živin.
- V pravidelném stravovacím režimu **vytvrďte i na cestách.** S sebou můžete vzít masozeleninový přírůbek ve skleničce, oblíbenou kaši, dvě ovocné přesnídávky, nápoj a dětské krupky nebo dětské sušenky.

SPOLEČNĚ U JEDNOHO STOLU *plného vyvážené stravy*

Dítě se nejvíce učí napodobováním svých rodičů a dalších lidí, se kterými se setkává. Buďte mu skvělým příkladem! S nastolením pravidelného stravovacího režimu se snažte i vy najít si čas na společné stolování. Pro malé miminko je to signál, že jídlo je něco výjimečného, čemu je třeba věnovat pozornost. **Děťátko by mělo mít u stolu své vlastní místo, svoji židlička, misku a lžičku.** Určitě se mu to bude moc líbit. Buďte velkorysí

a mějte s ním trpělivost. Podobně to platí i u složení jídelníčku. **Pestrá a vyvážená strava rodičů se pro miminko stane přirozeností a tento vzorec bude následovat i v budoucnu.** Na obrázku potravinové pyramidy vidíte doporučené zastoupení jednotlivých potravin v jídelníčku ročního neposedy. Potravin, které tvoří základnu pyramidy, by měly být obsaženy v největším množství. **Každý den by proto strava batolete měla obsahovat:**

- 2-3 porce obilovin (1 porce: 5-8 pol. lžíc dětské kaše, nebo 2-5 pol. lžíc rýže) nebo sacharidové přílohy (1 porce: 0,5-1,5 brambory, nebo 1-4 pol. lžice bramborové kaše, nebo 2-5 pol. lžíc těstovin)
- celkem 100 g zeleniny denně - možno rozdělit do více porcí v průběhu dne podle potřeb dítěte (1 porce: cca 20 g anebo 1-3 pol. lžice dušené nebo vařené zeleniny)
- celkem 100 g ovoce denně - možno rozdělit do více porcí v průběhu dne podle potřeb dítěte (1 porce: cca 20 g ovoce nebo 1/2 středně velkého jablka/hrušky, nebo 1 středně velký banán, nebo 2-4 pol. lžice ovocného příkrmu)



MLÉKO JE I NADÁLE důležitou složkou JÍDELNÍČKU

Kojení je nejpřirozenějším způsobem výživy kojenců. Mateřské nebo kojenecké mléko je jedinou potravinou, kterou miminko přijímá v prvních šesti měsících svého života.

I po zavedení příkrmů hraje mléko klíčovou roli pro **správný růst a vývoj dítěte**, a to minimálně **do tří let jeho věku**.

Mléko je významným zdrojem vápníku pro správný růst a vývoj kostí, zdrojem energie, bílkovin a dalších látek, které dětský organismus potřebuje.

DOPORUČENÉ DÁVKOVÁNÍ MLÉKA PODLE DĚTSKÉHO LÉKAŘE

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 dítě vám poradí pediatr.

TIP!
Pokud nemůžete z nějakého důvodu kojit, lékař vám jistě doporučí vhodnou mléčnou výživu v podobě kojeneckého mléka.

Máte dotazy ohledně kojení nebo kojeneckého mléka? S důvěrou se můžete obrátit na poradnu Klubu maminek. Naše laktační poradkyně jsou připraveny vám kdykoli pomoci.

KRAVSKÉ MLÉKO - ANO, NEBO NE?

Obyčejné kravské mléko z obchodu **není** pro děti **do tří let vhodné**. Obsah bílkovin a některých minerálních látek (například sodíku) je pro dětský organismus příliš vysoký.

Na rozdíl od mateřského a kojeneckého mléka navíc kravské mléko neobsahuje dostatek železa, jódu a vitamínu D, který podporuje vstřebávání vápníku.

	V 330 ml batolecího mléka Hami	V 330 ml kravského mléka
Železo	 66 %	 25 %
Vitamin D	 90 %	 2 %
Vápník	 79 %	 79 %



330 ml* kravského mléka obsahuje pouze 25 % doporučené denní dávky železa a 2 % vitamínu D. Naopak kvalitní batolecí mléko dodá dítětku v 330 ml mléka 66 % doporučené denní dávky železa a 90 % vitamínu D.

* DDD mléka u batolat



Když má
spokojené bříško,
být rodičem
je hračka.

Prožijte to s Hami



Kojení je nejphysiologičtější způsobem výživy kojenců. Kojenecká výživa by měla být používána na doporučení lékaře. Způsob použití a další informace na obalech a webových stránkách www.klubmaminek.cz. Potravina pro zvláštní výživu. Omega 3 (ALA) a železo přispívá k normálnímu vývoji mozku (k rozvoji poznávacích schopností), vápník a vitamin D přispívá k normálnímu růstu a vývoji kostí. Obsahuje železo, vápník a vitamin D jako všechna pokračovací mléka.

JEDINEČNÝ RECEPT na spokojeně bříško malého průzkumníka

Když má dítě spokojené bříško, projevuje se jeho dobrý pocit navenek prostřednictvím hravosti, úsměvů a radosti. Tradiční proces fermentace potravin, který pečuje o zdravé zažívání, inspiroval Hami natolik, že přišlo s fermentovaným kojeneckým mlékem.

Jedinečné fermentované mléko pro spokojené bříško!



Věděli jste, že...

... bříško je víc než jen trávení? Přispívá navíc k celkové pohodě dítěte, protože má vliv na jeho růst a vývoj a také na jeho náladu. Jeho radost a hravost se pak odráží na pohodě celé rodiny.

PRAKTICKÉ BALENÍ HAMI KOJENECKÝCH MLÉK

Hami kojenecké mléko 6+ můžete zakoupit v praktickém balení s vyšší gramáží (800 g) nebo také jako zkušební balení (88,2 g), které je ideálním společníkem na cesty!



Vyzkoušeli jste nové mlíčko Hami?

Podělte se o svou zkušenost s jinými maminkami na www.klubmaminek.cz

PO-PÁ 8:30-16:00 VOLATE ZDARMA
800 500 700

www.klubmaminek.cz

info@klubmaminek.cz



* Omega 3 (kyselina alfa-linolenová) a železo pro pro normální vývoj mozku (přispívá k rozvoji poznávacích funkcí), vápník a vitamin D pro normální růst a vývoj kostí.

DENNÍ JÍDELNÍČEK VAŠEHO DĚTÁTKA

Věk (v měs.)	ranní lahvička/ kojení	snídaně	svačina	oběd	svačina	večeře	večerní lahvička/ noční krmení
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13+							

- Mateřské nebo kojenecké mléko
- Zeleninový nebo maso-zeleninový příkrm
- Obilná kaše nebo mlíčko s kaší
- Ovocný příkrm

Při sestavování jídelníčku se řiďte individuálními potřebami svého dítěte a poraďte se s pediatrem.

DENNÍ JÍDELNÍČEK PRO DĚTI OD 6 MĚSÍCŮ

PO PROBUZENÍ

160 - 200 ml mateřského nebo kojeneckého mléka (např. Hami od ukončeného 6. měsíce)

SNÍDANĚ

Obilná kaše (např. Hami mléčná kaše rýžová malinová)

SVAČINA

Ovocnomléčný příkrm (např. rozmačkaný banán s bílým jogurtem), nebo ovocné pyré (např. Hami jahodová přesnídávka)

OBĚD

200 g masozeleninového příkrmu (např. Hami zelenina s krůtou a rajčaty)

SVAČINA

160 - 200 ml mateřského nebo kojeneckého mléka (např. Hami od ukončeného 6. měsíce)

VEČEŘE

Obilná kaše (např. Hami mléčná kaše krupicová s vanilkovou příchutí na dobrou noc)

PŘED SPANÍM

160 - 200 ml mateřského nebo kojeneckého mléka (např. Hami od ukončeného 6. měsíce nebo Hami na dobrou noc od ukončeného 6. měsíce)



DENNÍ JÍDELNÍČEK PRO DĚTI OD 12 MĚSÍCŮ

PO PROBUZENÍ

165 ml mateřského nebo kojeneckého mléka (např. Hami od ukončeného 12. měsíce nebo Hami od uk. 12. měsíce s vanilkovou příchutí)

SNÍDANĚ

Obilná kaše (např. Hami mléčná kaše celozrnná s banány, křupinkami a corn-flakes nebo Hami müsli s ovocem) nebo půl krajíce tmavého chleba s čerstvým máslem a sýrem

SVAČINA

Ovoce (např. Bio přesnídávka s broskví a banány a půl rohlíku)

OBĚD

250 g masozeleninového příkrmu (např. Penne s tuňákem rajčaty a cuketou)

SVAČINA

Ovocnomléčný příkrm (např. rozmačkaný banán s bílým jogurtem) s 2 ks Hami keksíky

VEČEŘE

Obilná kaše (např. mléčná kaše Hami na dobrou noc banánová) nebo 250 g masozeleninového příkrmu

PŘED SPANÍM

165 ml mateřského nebo kojeneckého mléka (například mléko Hami na dobrou noc od ukončeného 12. měsíce)



RECEPTY

Obědy od ukončeného 8. měsíce

HOVĚZÍ ZELENINOVÁ POLÉVKA

Suroviny

- 20 g vařeného libového hovězího masa
- 1 kousek mrkve (20 g)
- 1 kolečko petržele a stejné množství póru (20 g)
- 350 ml vody
- 1/2 lžičky olivového oleje

Příprava

1. Omyté, nadrobno nakrájené hovězí maso zajíme vodou a uvaříme do poloměkka (cca 8 až 10 minut).
2. Očištěnou a omytou zeleninu přidáme k masu a vaříme, až je vše měkké.
3. Maso a část zeleniny vyjmeme a necháme na později do masozeleninového příkrmu.
4. Zbytek rozmixujeme, přidáme olej, zamícháme a podáváme.

VEPŘOVÉ MASO S HRÁŠKEM

Suroviny

- 40 g libového vepřového masa
- 1 lžice rostlinného oleje
- 50 g sterilovaného hrášku
- mletá sladká paprika

Příprava

1. Vepřové maso omyjeme, nakrájíme na drobné kostičky a opečeme na rozehřátém oleji.
2. Přidáme papriku, podlijeme vodou a dusíme do měkka (cca 8 až 10 minut).
3. Pak přidáme sterilovaný hrášek, prohřejeme a podáváme.

SVÍČKOVÁ OMÁČKA PRO DĚTI

Suroviny

- maso-zeleninový příkrm
- Hami zelenina s králíkem
- bílý jogurt (20 g)
- rýže či bezvaječné těstoviny jako příloha (30 g)

Příprava

1. Ohřejeme Hami příkrm zelenina s králíkem a na požadovanou hustotu ho naředíme přidáním několika lžiček bílého jogurtu
2. Důkladně promícháme a podáváme nejlépe s rýží či s těstovinou.

TIP!
Pokud si nejste jisti původem kupovaného masa, raději zvolte dětský příkrm Hami. Veškeré maso v příkrmech Hami totiž pochází z přísně kontrolovaných farem a jeho původ můžeme snadno dohledat.

Blahopřejeme!



Se svým miminkem jste absolvovali pět kroků výživového plánu. Vašemu dítěti vyrostly pravděpodobně už i zoubky, které se nebojí použít.

Kromě mléka tak vyzkoušelo i celou řadu nejrůznějších příkrmů. Kousání, strkání prstíků do přesnídávky a první samostatné pokusy se lžičkou ho neuvěřitelně baví a vy jej s radostí pozorujete.

Nechte ho krmit se samo – i když vás to občas bude stát nový ubrus nebo stále připravený mop.

Jídelníček se snažte udržovat co nejpestřejší, aby si malý objevitel zvykl na nejrůznější chutě a v budoucnu neohrnoval nad jídlem nosánek.

Držíme vám palce!

Prožijte to s



DBÁME NA PITNÝ REŽIM

Nejen dobře poskládaný jídelníček, ale také **dostatek tekutin** je pro zdravý vývoj vašeho dítěte velmi důležitý. Pokud miminko výhradně kojíte nebo krmité kojeneckou výživou z lahvičky, je jeho denní potřeba plně kryta mateřským nebo kojeneckým mlékem. **V období přechodu na nemléčné příkrmy je však nutné tekutiny miminku dodávat i z jiných zdrojů.**

Dětské tělíčko tvoří z 80 % voda. Dodržování pitného režimu je důležité pro bezproblémové trávení, správnou funkci ledvin a dobré vyprazdňování. Miminka ve věku šest až dvanáct měsíců by měla denně vypít asi 130 ml nejrůznějších nápojů na 1 kg hmotnosti (cca 1000 ml/den). Do tohoto objemu řadíme i vodu obsaženou v kojenecké výživě.



U dospělého člověka je již žízeň znakem mírné dehydratace. Malé dítě však ještě nemá dostatečně vyvinutý pocit žízně. O nápoj si říct neumí, a proto miminku pítí raději sami nabízejte. Zvláště v horkém létě dbejte na pravidelný přísun tekutin a sledujte signály dehydratace, např. oschlé rty, netečnost nebo naopak přílišnou roztěkanost.

Vedle mateřského anebo kojeneckého mléka nabízejte malému neposedovi na pítí i **převařenou kojeneckou vodu**. Vhodné jsou také nejrůznější **bylinkové a ovocné čaje**, které jsou určené přímo pro kojence (na jejich obalu je označení věkového určení). Vyhledávejte vždy nápoje bez přidaného cukru, pouze s cukry přirozeně se vyskytujícími v ovoci. Mají nižší sladivost a u dítěte tak nevzniká návyk na sladké. Pozor si taky dejte na 100% džusy. Obsahují až příliš velké množství přírodních cukrů a je třeba je ředit převařenou kojeneckou vodou.

S Hami se může vaše děťátko osvěžit třeba lahodnou kombinací nápoje z jablka, mrkve a banánu.



Kvalita
Hamí
výrobků

Pečlivě vybíráme suroviny pro vaše nejmenší
a velmi šetrně je zpracováváme.
Kvalita a bezpečnost je naší nejvyšší prioritou.

Věděli jste, že...

malé děti by neměly pít vodu z neznámého zdroje, vodu s vysokým obsahem minerálních látek a vodu perlivou?



Jako výrobce dětské výživy splňujeme vysoké nároky na kvalitu a přísné požadavky české i evropské legislativy jak ohledně výběru surovin, tak procesu jejich zpracování do konečného produktu.

Jsme také pod pravidelným dohledem státních kontrolních orgánů. Denně pracujeme na tom, aby byly Hami výrobky stoprocentně bezpečné a v nejvyšší kvalitě. Testujeme každý krok ve výrobě, od kvality půdy přes sklizeň až po doručení hotových výrobků na prodejny.

Z POLE AŽ NA TALÍŘ

Kvalita příkrmů od Hami je hlídána od pěstování surovin až po balení výsledných produktů. Téměř všechny naše plodiny jsou sklizeny ručně. Příkrmy ve skleničkách jsou ještě kontrolovány rentgenovými paprsky na přítomnost skla, kovu, kamínků a cizích předmětů. Rozsáhlou kontrolu kvality provádíme i po etiketování a balení. Jen skleničky, které zcela splňují přísné požadavky na kvalitu, mohou opustit naši továrnu.

OVĚŘENÁ KVALITA SUROVIN

Při výrobě Hami výrobků vybíráme nejlepší a nejkvalitnější suroviny, které jsou vyhrazené speciálně ke zpracování pro dětskou výživu. Tyto ingredience se od běžných čerstvých surovin velmi liší.



Máte dotazy ohledně původu zeleniny, masa, obilnin či ovoce, které využíváme při zpracovávání našich produktů? Neváhejte nám zavolat nebo napsat do poradny Klubu maminek.

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.
- se nacházejí v místech, kde je vhodné počasí pro pěstování daného druhu suroviny, aby se předešlo používání chemické ochrany rostlin.
- 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.

HAMI BIO

Všechny Hami příkrmy jsou vyrobené pouze z těch nejkvalitnějších surovin a podléhají přísným kontrolám – zejména na obsah dusičnanů, mykotoxinů a těžkých kovů. Ingredience pro výrobu BIO příkrmů od Hami podléhají stejné přísným požadavkům na kvalitu a kontrolu, jako je to u ostatních příkrmů. Liší se pouze tím, že pocházejí z ekologického zemědělství, které je ještě šetrnější k životnímu prostředí a podporuje přirozenou biodiverzitu.

Bio



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



www.klubmaminek.cz



info@klubmaminek.cz

NAŠE MASO

Hovězí maso získáváme z kvalitních irských farem. Skot zde žije v přirozeném prostředí, ve volném chovu celoročně s dostatkem trávy a zeleně. Kuřata jsou chována na podestýlce. Ryby pocházejí z výlovů schválených organizací pro udržitelný rybolov (Marine Stewardship Council). Tento rybolov neohrožuje jiné mořské tvory a zároveň ryby neobsahují kontaminanty (těžké kovy). Vedle např. tresky používáme například i tuňáka pruhovaného, který je pro svou menší velikost ideální pro kojeneckou výživu.



BEZ KONZERVANTŮ A BARVIV

Suroviny do skleniček jsou nejdříve šetrně opracovány, zelenina i ovoce se ku příkladu vaří v páře, aby neztratily vitamíny a minerální látky. Při balení se příkrmy od Hami v uzavřených skleničkách velmi krátce zahřejí na vysokou teplotu (zavaří), čímž si uchovají všechny živiny a chuť. Proto se dají dlouho skladovat při pokojové teplotě, aniž by bylo použito konzervačních prostředků.

* dle zákona.



OBJEVTE SVĚT CHUTÍ, VŮNÍ A NOVÝCH KONZISTENCÍ

s příkrmy od Hami

1. a 2. krok

ZELENINOVÉ A MASOZELENINOVÉ PŘÍKRMY OD HAMI

Přechod k pevné stravě je pro vaše miminko prvním pomyslným krokem k samostatnosti. Není divu, že nechcete nic podcenit. Pokud si ze začátku

netroufáte zeleninové a masozeleninové příkrmy připravit doma, zkuste dětské příkrmy ve skleničkách od Hami. Začít můžete s prvními příkrmy Hami První lžička, které obsahují jen 100% zeleninu připravenou v páře. A pak už můžete smysly vašeho dítěte rozmazlovat širokou paletu chutí, vůní a konzistencí v garantované kvalitě i pro ta nejmenší bříška.



HAMI PŘÍKRMY:

- Hami příkrmy jsou mezi českými maminkami nejoblíbenější.*
- Obsahují více než 20 druhů zeleniny vařené v páře.
- Naleznete v nich 10 druhů masa a ryb z volného rybolovu.
- Zcela bez přidané soli jsou všechny Hami příkrmy od uk. 4., 6., 8. a 10. měsíce
- Neobsahují konzervanty ani barviva, přesně jak požaduje zákon u veškeré kojenecké výživy.

*Prodejnost dle AC Nielsen ČR, 2018 v hodnotě



3. krok

MLÉČNÉ A NEMLÉČNÉ KAŠE OD HAMI

Nejdříve začněte s kašemi, které mají jemnou chuť a hladkou konzistenci. Ideální je například Hami nemléčná rýžová kašička nebo Hami mléčná rýžovo-kukuřičná první kaše. Jak krásně voní! Postupně můžete zařazovat ochucené a vícezrnné kaše, díky kterým do jídelníčku dítěte zavedete i lepek. Zahajte den snídání plnou barev a ovocných chutí! Anebo před spaním vyzkoušejte kaše od Hami na dobrou noc.



HAMI KAŠE:

- Jsou mezi českými maminkami nejoblíbenější.*
- Obsahují pečlivě vybrané a kontrolované obilniny.
- Představují přirozený a zdravý zdroj energie.
- Mléko přizpůsobené malým bříškům.
- Neobsahují konzervanty a barviva.**
- Naleznete v nich vitamín D a vápník pro normální růst a vývoj kostí.

4. krok

OVOCNÉ PŘÍKRMY OD HAMI

Ovocné chute patří k těm, které mají děti nejraději. Určitě i vaše miminko si brzy zvykne. Nejlepší je začít s jednoduchým pyré z běžně dostupného ovoce, jako je jablko, hruška, banán nebo meruňka. Ideální jsou k tomu produkty Hami První lžička.

HAMI OVOCNÉ PŘÍKRMY:

- Jsou vyrobeny z pečlivě vybraného ovoce vysoké kvality.
- Zkusit můžete až 15 druhů ovoce, které je sbíráno ručně v optimální době zralosti
- Jsou bez přidaného cukru (obsahují pouze přirozené se vyskytující cukry).
- Neobsahují konzervanty a barviva**



* Prodejnost dle AC Nielsen ČR, 2018 v hodnotě. ** Jakákoliv dětská a kojenecká výživa dle zákona.

5. krok

PŘÍKRMY OD HAMI V KOMBINACI S MLÉKEM

Jakmile zvládnete všechny předchozí kroky, začnete děťátku budovat jeho pravidelný stravovací režim. Klíč k němu je jednoduchý: **tři hlavní jídla denně, dvě svačiny a případně dávka mléka po probuzení a před spaním.**

Díky příkrmům od Hami nebudete mít problém naplnit malému neposedovi bříško v kterékoliv části dne:

Snídaně:	Mléčné a nemléčné kaše
Svačinka:	Ovocný příkrm, 100% ovoce, Mléčka s kaší, Sušenky
Oběd:	Zeleninové a masozeleninové příkrmy
Večeře:	Mléčné a nemléčné kaše
Mléčná dávka:	Kojenecké nebo batolecí mléko
Pitný režim:	Ovocné nápoje



Často kladené otázky O PRVNÍCH PŘÍKRMECH

Mám začít svému dítěti dříve podávat ovoce, nebo zeleninu?

Začněte raději se 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, kterou si malí objevitelé snadno a rychle oblíbí.

Proč nesmím dítěti příkrmy solit?

Příliš mnoho soli zatěžuje nevyvinuté dětské ledviny. Sůl může způsobit – společně s vysokou konzumací cukru a tuku – obezitu a hypertenzi, které mohou už v mladém dospělém věku vést ke kardiovaskulárním onemocněním. Pokud se dítě na slanou chuť naučí příliš brzy, bude později nejspíše náchylné k dalšímu solení. Navíc tak nepozná přirozené chutě jídel. A to by byla přece škoda!

Proč nesmím dítěti doslazovat příkrmy?

Děti sladkou chuť milují. Je to přirozené, protože podobně chutnalo i maminkino mlíčko. Příkrmy svému miminku však nesladte. Sladká chuť je návyková. Může se stát, že bude později odmítat pestrou stravu, která není výhradně sladká. Cukr navíc poškozují malé dětské zoubky, které jsou náchylnější k zubním kazům. Pokud má vaše miminko rádo sladší chutě, nabídněte mu třeba rozmixovanou mrkvičku, jablko nebo hrušku.

Nahrazuje zeleninový či ovocný příkrm kojení nebo mléčnou výživu z lahvičky?

Nenahrazuje, jedná se pouze o zpestření. 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 ozvláštnění jídelníčku a k postupnému navykání na novou paletu chutí, vůní a konzistencí. V tomto věku často odpadá poslední krmení mlékem před spaním. Pokud si nejste jistí, poraďte se se svým pediatrem, zda je miminko na první příkrmy již připravené.

↖ Mňam!
To je dobrota!

Jak poznám, že je sklenička příkrmu od Hami ještě vakuovaná?

Před otevřením skleničky zatlačte prstem doprostřed víčka. Pokud jej lze stisknout směrem dovnitř a víčko klapne, pak sklenička již není vakuovaná. V takovém případě obsah dítěti nepodávejte. Při prvním otevření musí víčko klapnout a „vypoulit“ se na opačnou stranu. V případě, že je vše v pořádku, může být klapnutí také signálem pro malého neposedu: „Pozor, maminka chystá už zase něco dobrého!“

Mám dítěti kupovat raději bio potraviny?

Každý výrobní závod, který vyrábí dětskou výživu, musí splňovat vysoké požadavky na kvalitu a přísná pravidla Evropské unie. 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 tedy napovídá, že daný produkt je navíc vyroben šetrně k životnímu prostředí.

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

Trvanlivost příkrmů od Hami je prodloužena díky tomu, že produkty 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 zákona nepřidáváme do produktů od Hami žádná umělá barviva ani konzervační prostředky.



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

☎ 800 500 700 PO-PÁ 8:30-16:00 VOLEJTE ZDARMA

🌐 www.klubmaminek.cz

✉ info@klubmaminek.cz

Přejeme
vám spoustu
objevů
a úsměvů
na pestré
cestě výživy

... prožijte to s



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



www.klubmaminek.cz



info@klubmaminek.cz

© 08/2018 Nutricia, a.s.

Exkluzivně pro maminky vydala Nutricia, neprodejná publikace BF359157. K dostání zdarma u dětských lékařů.

Potravina pro zvláštní výživu. Kojení je nejpřirozenějším způsobem výživy kojenců. Kojenecké mléko by mělo být používáno na doporučení lékaře. Způsob použití a další informace najdete na obalech a na www.klubmaminek.cz.

