



S úsmevom a chuťou,
dobývame svet

Milí rodičia,

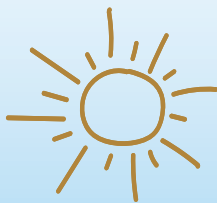
výživa dieťaťa je jedným z hlavných determinantov zdravého fyzického a psychického vývoja dieťaťa. Aj napriek neustálemu skvalitňovaniu umelej výživy zostáva materské mlieko ideálnou potravinou pre novorodencov a dojčatá. Existujú situácie, keď však aj pri maximálnej snahe matky nemôže byť dieťa naplno dojčené a výživu je potrebné zabezpečiť náhradnou mliečnou výživou. Výživa pre dojča a malé batola nemá len nutričnú funkciu, zásadným spôsobom sa podieľa na štartovaní metabolizmu a imunitného systému dieťaťa, čo je základom pre jeho budúce zdravie a predstavuje zásadný krok v prevencii civilizačných ochorení.

V posledných rokoch sa podarilo v procese približovania k ideálnej potravine – materskému mlieku – urobiť výrazný krok dopredu. Podarilo sa obohatiť náhradné mlieka o prebiotiká a probiotiká, o nukleotidy, esenciálne mastné kyseliny a ďalšie látky, vznikli špeciálne mlieka pre deti s rizikom alergie a alergické deti so zvlášť upravenou kravskou bielkovinou, mlieka pre deti, ktoré neznášajú mliečny cukor, pre deti trpiace častým vracaním, dojčenskými kolikami a problémami s vyprázdňovaním. Existujú špeciálne mlieka pre deti s nízkou pôrodnou hmotnosťou.

V každodennej praxi sa stretávame s mnohými chybami v stravovacom režime najmenších detí. Sú to zásadné chyby nielen vo výbere druhu náhradného mlieka, v používaní náhradného mlieka podľa veku dieťaťa, v častom striedaní jednotlivých druhov mliek, ale aj v predčasnom alebo nesprávnom zavádzaní ostatných zložiek stravy v dojčenskom veku, ako aj vo vytváraní nesprávnych stravovacích návykov v neskoršom období. Ponúkaný jedálniček dáva možnosť sa týmto chybám vyhnúť.

MUDr. Renáta Szépeová, PhD.

pediatrický gastroenterológ,
zameranie na výživu detí



Obsah

Úvodné slovo.....	2	Prvé zúbky	16
Prvých 1 000 dní	4	Rast	16
Po príchode z pôrodnice	5	Vývoj dieťaťa v prvom roku života	18
Dojčenie	6	Alergie.....	20
Zloženie materského mlieka	8	Začínáme s prvými príkrmami.....	21
Výživa dojčiackej matky.....	10	Základné pravidlá a tipy pre zavádzanie príkrmov.....	22
Odstavovanie	12	Tabuľka zavádzania príkrmov	23
Spánok.....	14	Výživa od ukončeného 6. – 12. mesiaca. 24	
Plač.....	14	Prehľad výrobkov dojčenskej výživy.....	32
Prebaľovanie a starostlivosť o pokožku... 15			
Kúpanie	15		

www.nestlebabyandme.sk



Search



/NestleBabyClub



/nestlebabyczsk



Prvých 1000 dní

je v živote bábätka mimoriadne dôležitých pre jeho zdravie v neskoršom veku.

INTENZÍVNY RAST

- Dieťaťo potrebuje relatívne väčšie množstvo niektorých živín než dospelý človek (napríklad jód alebo železo).
- Nedostatok energie a živín môže viesť k nedostatočnému alebo spomalenému rastu.

ROZVOJ MOZGU

- V prvých rokoch dochádza ku kľúčovému rozvoju mozgu.
- Medzi 1. a 3. rokom veku dieťaťa mozog využíva 50 % bazálnej telesnej energie.

TRÁVIACI SYSTÉM

- Každé bábätko sa narodí so sterilným črevom, t. j. bez prítomnosti baktérií.
- Vznik a rozvoj tráviaceho systému ovplyvňuje aj črevná mikroflóra.
- Rovnováhu črevnej mikroflóry podporujú napríklad bifidobaktérie alebo lactobacily.



RAST ZUBOV

- Už pri narodení je všetkých 20 mliečnych zubov uložených v čeľustiach.
- Približne v šiestom mesiaci sa začínajú prvé zúbky prerezávať.

IMUNITNÝ SYSTÉM

- Imunitný systém sa vyvíja postupne počas prvého polroka života.
- Vznik a rozvoj imunitného systému ovplyvňuje okrem iného črevná mikroflóra, prijímané živiny a nukleotidy.

Po príchode z pôrodnice...

Už nastal okamih, keď ste si z pôrodnice priniesli svoje bábätko domov. Určite ste sa nemohli dočkať... Uživate si rolu mamičky, ale myslite aj na to, aké formality musíte po pôrode vybaviť. Aby bolo všetko tak, ako má, a zvládli ste všetko s úsmevom na tvári, máme pre vás niekoľko rád, na čo nezabudnúť v prvých dňoch po návrate z pôrodnice.

1

Do 15 dní od pôrodu si vyzdvihnite rodný list dieťaťa. V pôrodnici sa dozviete, na ktorú matriku si máte s platným občianskym preukazom oboch rodičov zájsť po rodný list.

2

Do 8 dní od prijatia rodného listu nahláste dieťa zdravotnej poisťovni. Dieťa je automaticky zaregistrované podľa zákona v zdravotnej poisťovni matky. So sebou vezmite rodný list dieťaťa, svoju zdravotnú kartičku a občiansky preukaz.

3

Ak spĺňate zákonom stanovené podmienky, požiadajte o pôrodné.

4

Ďalej nezabudnite prihlásiť dieťa na trvalý pobyt na evidencii obyvateľov, na úhradu za zvoz odpadu, a ak bývate v byte, je potrebné upovedomiť vlastníka bytu o zmene počtu osôb. Na úrade mestskej časti vášho bydliska vám tiež povedia najbližší možný termín nepovinného „Vítania malých občanov“.



Dojčenie

Materské mlieko je to najlepšie, čo môžete svojmu bábätku dať! Prvú skúsenosť s rozmanitosťou chutí má bábätko prostredníctvom vášho materského mlieka. Množstvo mlieka v prsníku sa pohybuje od 500 ml do 1 200 ml a reguluje sa apetítom vášho bábätká, ale dôležité je tiež množstvo tekutín, ktoré denne vypijete.

Ide o najprirodzenejšiu stravu, ktorá sa najlepšie vstrebáva a zaisťuje dieťaťku všetky potrebné živiny. Príroda vie, ako na to – materské mlieko bežne nespôsobuje alergické reakcie u dojčených deťí, no nie je celkom bez cudzorodých látok, tzv. antigénov (pochádzajú aj z vašej stravy). Práve tieto látky trénujú imunitný systém dieťaťa a pomáhajú mu „dozrieť“. Dojčenie navyše prehĺbuje medzi vami citový vzťah. Preto je dôležité, aby ste pri prvých neúspechoch dojčenie nevzdávali a skúšali ste to spolu znovu a znovu. Pokiaľ však zo zdravotných dôvodov dojčiteľ nemôžete, je možné v prvých šiestich mesiacoch dávať dieťaťku výrobky počiatočnej a potom následnej dojčenskej výživy. Riadte sa vždy odporúčaniami pediatra!

V prvých niekoľkých dňoch, kým sa vám vytvorí mlieko, saje bábätko **tzv. mledzivo**. To obsahuje špeciálne protilátky a substancie umožňujúce dočasnú **prekonať infekcie a dodáva mu tiež dostatok živín**. Dojčenie mledzivom je **signálom** pre váš organizmus, aby začal **produkovať mlieko**. Každé bábätko má **inú potrebu dojčenia**, preto ho **prikladajte čo najčastejšie a neobmedzujte dĺžku**. Spočiatku je bežné dojčiť aj **10x denne**, pravidelnosť sa vytvorí až po 4 – 6 týždňoch. Nemusíte sa báť, že by sa mlieko nestačilo v prsiach dotvoriť – **po dojčení tam zostáva ešte cca 70 %!** Dĺžka a frekvencia dojčenia ovplyvňuje automaticky množstvo mlieka, ktoré sa vytvára. Ak však predsa len mlieko bábätku nestačí, skúste **zvýšiť jeho tvorbu častejším prikladaním** dieťaťa k obom prsníkom

a odstriekavaním. Po konzultácii s lekárom ho môžete tiež **dokrímiť mliekom z banky materského mlieka**, prípadne podaním vhodnej náhrady materského mlieka.



Ako teda na to?

Už v pôrodnici ste si vyskúšali rôzne polohy pre dojčenie svojho bábätka a iste ste vybrali tú, ktorá vám najviac vyhovuje. Samozrejme, môžete experimentovať a skúšať aj ďalšie polohy, vždy však myslíte na správnu techniku dojčenia. Ak si nebudete s čímkolievk, čo sa týka dojčenia, istá, obráťte sa na laktáčne poradkyne, ktoré vám iste rady poradia.

Po dojčení je veľmi dôležité odgrgnutie bábätka, pretože je potrebné odstrániť zo žalúdka vzduch, ktorý sa tam dostal ústami pri dojčení.

Dieťaťo teda po nadojčení zdvihnite do zvislej polohy a pokojne ho pol hodinky kľošte. Predídete tým tiež nepríjemnému vracaniu, ktoré je u malých deťí pomerne častým javom. Nemajú totiž ešte plne vyvinuté tráviace ústrojenstvo. Potreba tekutín dojčafa je plne krytá vodou nachádzajúcou sa v mlieku, či už ide o mlieko materské, alebo o náhradnú dojčenskú výživu.

POZOR NA KRAVSKÉ MLIEKO!

Oproti materskému má 3x vyšší obsah bielkovín a sodíka, čo môže zafažovať nezrelé detské obličky, a obsahuje menej železa, ktorého nedostatočný príjem môže spôsobovať anémiu. Je úplne nevhodné, aby bola počiatočná dojčenská výživa nahradená kravským, prípadne iným (kozím, ovčím) mliekom.



Pokiaľ dojčíte dostatočne, má vaše bábätko 2 – 4 stolice denne. Niekedy môže mať vaše bábätko aj niekoľkodennú absenciu stolice, ale pokiaľ prospieva dobre, nieť sa čoho obávať. Všetko materské mlieko sa môže vstrebať a stolica nemusí byť ani 1x denne. Variabilita môže byť 10x denne až 1x týždenne.

Novorodenec by mal vypíť zhruba 1/6 svojej hmotnosti. Tento údaj je veľmi orientačný a vždy treba myslieť na to, že každé bábätko je iné. Dôležité je, aby bábätko dobre prospievalo a bolo spokojné. Ukazovateľom, že dieťa dobre prospieva, je okrem hmotnosti aj počet pocikaných plienok (minimálne 6) a pokakaných plienok (minimálne 2) za jeden deň.

Zložky materského mlieka



Bielkoviny

sú základné stavebné kamene pre rast vášho dieťaťa. Pre dieťa je dôležitý ich optimálny prísun, keďže množstvo bielkoviny sa v materskom mlieku mení.

HMO's

z angl. human milk oligosaccharides = oligosacharidy štruktúrou podobné tým v materskom mlieku. HMO tvoria podľa štúdií 3. najzastúpenejšiu zložku materského mlieka.

Tuky

pokrývajú približne okolo polovice denného potrebného energetického príjmu dojčťa. Dôležitou zložkou tuku je nenasýtená masťná kyselina DHA (kyselina dokozahexaénová), ktorej príjem podporuje rozvoj mozgu.

Laktóza

je pre novorodencov hlavným zdrojom energie, ktorá je nevyhnutná pre zdravý rast a vývoj.

Probiotiká a prebiotiká

V materskom mlieku sa nachádzajú rôzne prospešné baktérie. **Vyvážená črevná mikroflóra** dojčťa je osídľovaná probiotikami, t. j. zdraviu prospešnými baktériami mliečneho kvasenia (napr. *Lactobacillus reuteri*, *Bifidobacterium lactis*)

Materské mlieko je najlepšie prispôsobené vývojovým štádiám detí

Materské mlieko je zázrak, najlepšie pokrýva výživové potreby detí. Viete, že napr. množstvo bielkoviny a HMO sa v priebehu dojčenia mení?

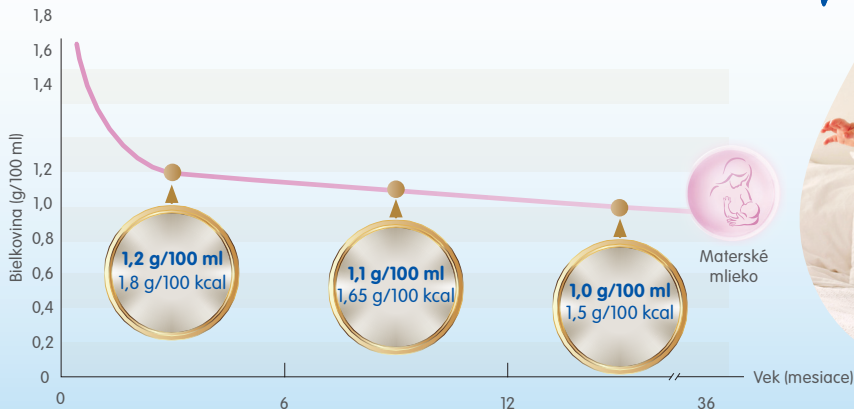
Premýšľate, ako zabezpečiť svojmu dieťaťu správny štart do života? Ale pri čom začať...

Bielkoviny, čiže proteíny, sú jedným zo základných stavebných kameňov ľudského tela. **Nenahraditeľný zdroj bielkovín pre dojčatá je materské mlieko, ktoré obsahuje nielen ideálne množstvo bielkovín, ale aj správnu kvalitu.**

Pokiaľ dojčenie nie je z akýchkoľvek príčin možné, je vhodné zvoliť takú náhradnú dojčenskú výživu, ktorá má svoju zmes bielkovín prispôsobenú potrebám dieťaťa. V grafe je znázornené, že **vývoj bielkoviny materského mlieka v priebehu veku dieťaťa klesá**, preto je dôležité vyhľadávať dojčenskú výživu tomu zodpovedajúcu.

Optimálne množstvo bielkoviny sa odvíja od veku a individuálnych požiadaviek dieťaťa a ovplyvňuje jeho metabolické programovanie už od útleho veku.

Vývoj bielkoviny v materskom mlieku



Optimálne množstvo bielkoviny:

- ✓ Je základom zdravého rastu
- ✓ Je prevenciou nadváhy a obezity v detstve a dospelosti
- ✓ Zabezpečuje zdravý vývoj
- ✓ Podporuje procesy metabolizmu
- ✓ Chráni pred alergiami
- ✓ Spoluvytvára imunitu



graf je orientačný

Výživa dojčiacej matky

Dojčenie kladie zvýšené nároky aj na vás, preto by ste mali hlavne v tomto období dávať pozor na vyvážené zloženie potravy obohatenej o vitamíny a minerálne látky. Uprednostňujte celozrnné pečivo, rastlinné oleje, mäsa s nižším obsahom tuku, morské ryby, ovocie a zeleninu, naopak, obmedzujte konzumáciu soli, cukru a sladkostí. Vyhnajte sa potravinám, ktoré nadúvajú (paprika, strukoviny, kysnuté pečivo a pod.), silným alergénom (citrusy, kakao...) a príliš aromatickým potravinám, ktoré môžu negatívne ovplyvniť chuť mlieka. Počas dojčenia by ste mali vypíť po menších dávkach aspoň 2 – 3 litre tekutiny denne.

Najlepšia je kvalitná voda alebo slabšia minerálka, vhodné sú tiež ovocné a bylinkové čaje, prípadne riedené džúsy. Neodporúčame perlivé nápoje, čierny čaj, kávu, a už vôbec nie alkohol!

Mýtus „Jem za dvoch“?

Neprejedajte sa, ale tiež nehladujte. Jedzte dvakrát zdravšie a v častejších intervaloch.

Bielkoviny prijímate najmä v mlieku a mliečnych výrobkoch, ale nachádzajú sa tiež v hydine, rybách a obilných výrobkoch. Bielkoviny sa vyskytujú aj v strukovinách, ktoré sa kvôli ich nafukovacím účinkom tak veľmi neodporúčajú.

Tuky sú hlavným zdrojom energie. Niektoré z nich (LC-PUFA) sú dôležité pre vývoj zraku. Tuky na seba viažu aj mnoho dôležitých vitamínov – A, D, E a K. Pre vaše bábätko urobíte najlepšie, keď budete aspoň dvakrát týždenne jesť morské ryby. Dôležité je jesť aj žĺtok a používať olivový, repkový, slnečnicový alebo sójový olej. **Rastlinné oleje** sú totiž zdrojom vitamínu E, maslo a smotana zase obsahujú vitamíny A a D.

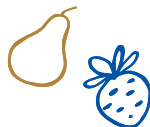
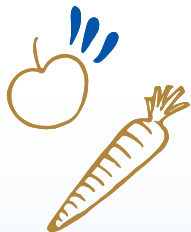
Prostredníctvom tmavého pečiva, cestovín, ryže, zemiakov, ovocia a zeleniny získava bábätko s vašim mliekom aj **sacharidy**, ktoré sú dôležitým zdrojom energie. Pod názvom sacharidy si však nesmiete predstavovať iba cukor, ale napríklad aj škroby obsiahnuté v obilninách, ktoré dodávajú energiu pozvoľna. To, že dieťa cukry potrebuje, však neznamená, že by ste sa mali vrhnúť na sladké. Postačí kúsok horkej čokolády, s ktorou získate aj potrebný horčík. Hlavným zdrojom sacharidov v materskom mlieku je laktóza.

Pre zdravý vývoj bábätko je dôležité prijímať aj **minerálne látky**. Vápnik je dôležitý pre rast kostí a nachádza sa v mliečnych výrobkoch, sóji, v repe a brokolici. Železo je dôležité predovšetkým



pre imunitný systém a bábätku ho doprajete tým, že budete jesť mäso, zŕtky, orechy, semenka tekvice, fazuľu, obilné klíčky a obilniny vôbec. Horčičk prispieva k správne mu vývoju kostry a je prítomný aj vo svaloch, nervoch a telesných tekutinách. Jeho neprítomnosť môže viesť až k svalovým kŕčom a trasu. Nájdete ho v tmavom pečive, vo fazuľi, marhuliach, banánoch, listovej zelenine či v rybách.

vášmu bábätku neprospeje, ak budete jesť smažené zemičky, hranolčeky alebo hamburgery, piť alkohol, nápoje s kofeínom alebo keď budete fajčiť. Citrusové plody konzumujte s mierou.



Vyhýbajte sa perlivým nápojom. Jedzte po menších dávkach, ale častejšie.

Niektoré potraviny, ktoré zjete, môžu negatívne ovplyvniť aj dojčenie – dieťa nesaje tak, ako by malo. Problematická je najmä veľmi **aromatická zelenina** – kapusta, cesnak, uhorky, zeler alebo paprika. Ale o to ľahšie sa dieťa potom prispôbi jednotlivým chutiám, až mu začnete neskôr podávať rozmanité kaše alebo ovocné či zeleninové príkrmy.

Nezabúdajte, že na tvorbu mlieka má vplyv aj dostatok spánku.



Recepty a ďalšie tipy na správne stravovanie v čase dojčenia nájdete na:

<https://www.nestlebaby.cz/sk/9-tipov-pre-vyazene-stravovanie-tehotnych-a-dojciacich/>



Odstavovanie

Svetová zdravotnícka organizácia odporúča mamičkám dojiť minimálne prvých 6 mesiacov, ideálne celý prvý rok života dieťaťa.



Ak ste sa však rozhodli prestať s dojením, odstavovanie rozložte do niekoľkých týždňov tak, aby si dieťa pomaly odvykalo a tiež aby sa znižovala produkcia materského mlieka vo vašich prsiach. Dojčenie postupne nahrádzajte inými detskými jedlami a tekutinami, a pomaly tak znižujte počet dojení. Sýte dieťaťko môže o dojčenie javiť menší záujem a budete mať obaja vyhraté!

Ak predsa len bude bábätko chcieť mlieko, stojte si za svojim a ponúknite mu niečo iné, zaujmite ho hrou alebo novými vecami a odvedte jeho pozornosť od dojčenia. Keď je dieťa staršie, môžete mu podať inú potravu alebo tekutinu (napríklad vodu, čaj alebo náhradné dojčenské mlieko).

Mnoho mamičiek má pocit, že by bolo lepšie, keby v čase odstavovania neboli v blízkosti dieťaťa, aby na dojčenie netrvalo. Opak je však pravdou. Dieťa potrebuje uistenie, že ho stále milujete. Pozornosť navyše, fyzický kontakt a prejavy lásky ho uistia, že je stále milované, a pomôžu mu vyrovnať sa s ukončením dojčenia.

Stáva sa, že mamička musí prestať dojiť rýchlo (napríklad pri ochorení). Prsia sa nalejú, budú bolestivé a môžu sa pridať aj teploty. V tomto prípade odstriekajte trochu mlieka (nie všetko), postupne bude jeho množstvo ubúdať.

Tipy na pokojné odstavovanie: _____



Ideálne je, samozrejme, postupné odstavovanie. Vynechávajúte jedno z denných dojení, začnite tým, o ktoré dieťa javí najmenší záujem a pri ktorom máte najmenej naliate prsia. Počas týždňa vynechajte aj ďalšie dojenie, v nasledujúcom týždni vynechajte posledné. Niektoré mamičky ponechávajú nakoniec večerné dojenie, pretože sa pri ňom dieťa krásne upokojí a niekedy aj zaspi, iné preferujú dojenie ráno.

Pri odstavovaní sa častejšie a intenzívnejšie s dieťaťom maznajte a zároveň sa vyhýbajte situáciám, ktoré by dieťaťu dojenie pripomínali. Neliahajte si preto s dieťaťom do polohy, v ktorej ste boli zvyknutá dojiť, neukazujte sa mu nejaký čas nahá a pod.

Ponúknite dieťaťu za „akt dojenia“ nejakú príťažlivú náhradu. Vyskúšajte nové zaujímavé potraviny a obohacujte postupne jeho jedálny lístok.

Ale pozor!
Nepodplácajte
ho sladkosťami!

Dôležité: Nezabudnite, že po odstavení bude nutné dojenie nahradiť dojčenským mliekom, ktoré bude podľa vzoru materského mlieka.



PRE ZDRAVÉ DETI

s oligosacharidmi 2'FL

so štruktúrou

podobnou ako v materskom mlieku

**UNIKÁTNÁ VÝŽIVA BEBA
EXPERTpro HA S ČIASTOČNE
ŠTÍPENOU BIELKOVINOU**
s bielkovinami získanými
procesom
OPTIPRO® HA

Spánok



Novorodenci deň a noc nerozoznávajú. Aby ste svoje bábätko naučili, že medzi dňom a nocou je rozdiel, kŕmte ho v noci v tichej a len málo osvetlenej miestnosti, no iba ak sa dieťa samo zobudí. K bábätku sa v noci neprihovárať. Najlepšie je, ak si čo možno najskôr zvykne na aspoň päť- až šesťhodinový nočný interval bez kŕmenia.

Ako bábätko rastie, je hore dlhšie počas dňa. V noci sa už tiež tak často nebudí. Ukladajte ho na spánok zakaždým v rovnakom čase. Uspávanka, dojčenie a kŕmenie z detskej fľaše alebo čítanie vždy v rovnakom večernom čase pomôže bábätku vytvoriť si pravidelný návyk. Pozor, nie je vhodné nechať spať bábätko na brušku!

Najvhodnejšou polohou pre bábätko je spánok na chrbte.

Nechajte spať bábätko vo svojej blízkosti, ale vo vlastnej postieľke, ktorú dáte veľmi blízko, aby ste len natiahli ruku a mohli sa bábätko dotknúť. Ak mu dáte do postieľky svoje tričko, aby vás cítilo, bude ešte pokojnejšie.

Prehľad je iba orientačný.

Ako dlho má dieťa spať?																								
Vek dieťaťa	Noc							Deň												Noc				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
4 týždne																								
3 mesiace																								
6 mesiacov																								
12 mesiacov																								
18 mesiacov																								
2 roky																								
3 roky																								

Novorodenci spia minimálne 16 hodín denne, obvykle v 3- až 4-hodinových intervaloch medzi kŕmením.



 Bdenie
 Spánok



Plač

Bábätko plače, keď chce jesť, byť prebalené, rozmaznávané, upokojevané alebo keď mu nie je dobre. Niekedy novorodenci preplačú aj 3 hodiny za deň! Ak sa vaše bábätko nedá utíšiť alebo si priťahuje nožičky k bradíčke a má vetry, môže mať koliku. Zatiaľ nie je známe, čo túto koliku spôsobuje. Predpokladá sa, že bábätká trpiace kolikou sú abnormálne citlivé na okolité prostredie – hluk, ľudí a celkový ruch. Niekedy môže byť príčinou koliky bábätko vaša diétna chyba alebo určitý druh náhradnej dojčenskej výživy.

Neobávajte sa, že by ste svoje bábätko rozmaznávali, keď budete na jeho plač reagovať rýchlo. Štúdie preukázali, že bábätká, ktorých rodičia reagovali v prvých šiestich mesiacoch na plač rýchlo, plakali v ďalších šiestich mesiacoch menej. Skúste ho upokojiť púšaním tlmenej hudby, prechádzajte sa s ním po miestnosti a držte ho v náručí, pohodávajte ho, pripevnite si ho v popruhoch na hrud tak, aby na vás videlo, alebo ho zabaľte do dečky a držte v náručí. Niekedy pomôže aj povozenie v aute a tlmené monotónne zvuky (napríklad tečúcej vody alebo zapnutého vysávača).

Prebaľovanie a starostlivosť o pokožku

Po pôrode je stolica dojčeného dieťaťa tmavá, tzv. smolka. Len čo sa však tvorba vášho mlieka zvýši, stolica je žltej až žltozelenej farby a pripomína praženicu. Aj keď sa vám to bude zdať zvláštne, dieťaťko staršie ako 6 týždňov môže mať čistú plienku aj niekoľko dní. Všetko materské mlieko totiž hravo strávi. Najlepšie urobíte, keď dieťaťko „po akcii“ umyjete pod tečúcou teplou vodou, nezabudnite starostlivo očistiť kožné záhyby. Vždy pleť po umytí dobre osušte a natrite! Aby ste predišli u dievčatiek infekcii, utierajte genitálie vždy spredu dozadu.

A ako na začervenaný zadoček? Snažte sa ho udržiavať v suchu a čistote. Pokiaľ je to možné, nechajte ho bez plienok, aby nedošlo vplyvom vlhkého a teplého prostredia v plienkach k opätovnému začervenaní. Po každej výmene plienok alebo umývaní zadoček tiež natrite, najlepšie rybacou masťou. Používajte výrobky šetrné k pokožke vášho bábäťka bez aromatických látok, farbív, škodlivých emulgátorov a minerálnych olejov.

Kúpanie

Dieťaťko stačí kúpať raz za 2 – 3 dni. Deti však majú kúpanie väčšinou radi a kúpanie pred spaním berú mamičky ako príjemný rituál, ktorý dieťaťko upokojí a pripraví na spinkanie.

Na kúpanie postačí úplne čistá voda, prípadne jemné detské mydlá a šampóny.

Kým nemá vaše bábätko celkom zhojený pupček, je lepšie ho namiesto kúpania umývať dôkladne hubkou. Položte bábätko v teplej miestnosti na mäkký uterák, namočte kúsok vaty do čistej vlažnej vody a jemne mu utrite tvár. Potom namočte frotírovú rukavicu do umývadla s teplou mydlovou vodou a umyte mu telíčko. Nakoniec umyte miesta pod plienkami. Čistou vlažnou vodou na záver zmyte mydlo. Bábätko držte stále v teple tým, že miesta, ktoré neumývate, prikryte uterákom.

Neskôr môžete kúpať bábätko v malej plastikovej vaničke alebo v umývadle. Vložte dovnútra hubku alebo uterák, aby a bábätko nešmýkalo, a na dno nalejte niekoľko centimetrov teplej vody. Na dosah ruky si umiestnite mydlo, nádobu s čistou teplou vodou na opláchnutie, frotírovú rukavicu a uterák. Čistou vodou umyte dieťaťku tvár a potom namýdlenou frotírovou rukavicou alebo rukou mu umývajte telíčko. Nakoniec umyte miesta pod plienkami, opláchnite bábätko čistou vlažnou vodou, zabaľte do uteráka a jemne, ale dôkladne osušte.

Hlavičku umývajte dieťaťku tak, že vlásy trochu navlhčíte a pridáte malé množstvo šampónu. Potom mu nakloňte hlavičku dozadu a pomaly prelievajte vlásy čistou vodou tak, aby sa mu voda so šampónom nedostala do očí.



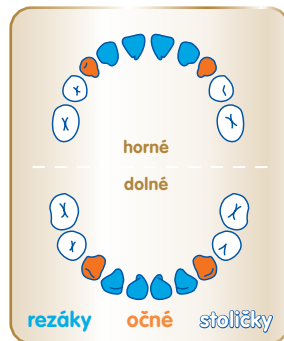
**Ideálna
teplota vody
je cca 37 °C,
v miestnosti
24 – 25 °C.**

**V prvých
mesiacoch života
dieťaťka by
kúpeľ nemal
trvať dlhšie než
7 minút.**

Prvé zúbky

Približne v šiestich mesiacoch sa začínajú bábätko prerezávať prvé zúbky. Znamená to, že je pripravené prijímať inú než mliečnu stravu. U každého dieťaťa je to však individuálne – niekto má prvý zúbok už v piatom mesiaci, niekto v ôsmom aj neskôr – a niektoré bábätká sa s prvým zúbkom už narodila! Ako prvé rastú dolné rezáky, o niekoľko mesiacov neskôr horné rezáky – jednotky a dvojky.

To, že sa dieťaťku tlačia zúbky, spoznáte veľmi ľahko – výrazne slintá, strká si do ústičiek tvrdé predmety a skúša do nich hrýzť, v noci sa budí... Môžete mu pomôcť tým, že mu naplníte hryzadlo vodou a dáte chladíť do chladničky. Boľavé dásna mu tiež môžete natierať vatičkou namočenou do rumančekového odvaru.



Rast

Každé bábätko je originál, každé sa vyvíja individuálne. Preto sa nemusíte vôbec trápiť, keď práve vaše bábätko niekedy nezodpovedá hodnotám uvedeným v tabuľke. Ak máte pocit, že niečo nie je v poriadku, obráťte sa na svojho pediatra!



Dievčatá

Vek v mesiacoch	Priemerná hmotnosť v kg	Priemerná výška v cm
0	3,2	49,9
1	4	53,5
2	4,7	56,8
3	5,4	59,5
4	6	62
5	6,7	64,1
6	7,2	65,9
7	7,7	67,6
8	8,2	69,1
9	8,6	70,4
10	8,9	71,8
11	9,2	73,1
12	9,59	74,3
13	9,8	75,5
14	10	76,7
15	10,2	77,8
16	10,4	78,9
17	10,6	79,9
18	10,8	80,9
19	11	81,9
20	11,2	82,9
21	11,4	83,8
22	11,5	84,7
23	11,7	85,6
24	11,9	86,5
3 roky	14	94
4 roky	16	101
5 rokov	18,5	107

Chlapci

Vek v mesiacoch	Priemerná hmotnosť v kg	Priemerná výška v cm
0	3,3	50,5
1	4,3	54,6
2	5,2	58,1
3	6	61,1
4	6,7	63,7
5	7,3	65,9
6	7,8	67,8
7	8,3	69,5
8	8,8	71
9	9,2	72,3
10	9,5	73,6
11	9,9	74,9
12	10,2	76,1
13	10,4	77,1
14	10,7	78,3
15	10,9	79,4
16	11,1	80,4
17	11,3	81,4
18	11,5	82,4
19	11,7	83,3
20	11,8	84,2
21	12	85,1
22	12,2	86
23	12,4	86,8
24	12,6	87,6
3 roky	15	95
4 roky	17	102
5 rokov	19	109

Vývoj dieťaťa v prvom roku života



1. mesiac

- ✓ rozoznáva kontrasty (svetlo a tmá)
- ✓ hlavu otáča za svetlom a dokáže ju nakrátko zdvihnúť v polohe na brušku
- ✓ ruky drží v pästi, končatiny má pokrčené pri trupe
- ✓ na ľaknutie reaguje trhnutím celého tela, rozhodí ručičky



2. mesiac

- ✓ na brušku udrží chvíľočku zdvihnutú hlavičku – uprene sleduje objekty záujmu, spozornie pri zvukovom podnete
- ✓ nadväzuje očný kontakt a začína sa usmievať
- ✓ pohyby sú plynulejšie



3. mesiac

- ✓ udrží hlavu vzpriamenú
- ✓ začína vydávať rôzne zvuky
- ✓ spozná hlas matky
- ✓ na brušku sa oprie o celé predlaktie a uvoľní dlan'



4. mesiac

- ✓ začína sa prevracať na bok
- ✓ cielene sa otáča za zvukmi
- ✓ vyžaduje kontakt a hlasno sa smeje
- ✓ dokáže chytiť hračky



5. mesiac

- ✓ prifahuje sa do sedu
- ✓ dokáže sa pretočiť z brucha na chrbát a späť
- ✓ rozoznáva láskavý a prísny odtieň reči aj mimiky
- ✓ udrží sa na predlaktí dáva predmety do úst



6. mesiac

- ✓ sedí s oporou
- ✓ na chrbte uchopí palce na nohách
- ✓ začína napodobňovať jednoduchú činnosť a žiada si jej opakovanie
- ✓ blaboce jednotlivé slabiky

Každé dieťa sa vyvíja individuálne a jeho vývoj je potrebné hodnotiť komplexne. Tento prehľad slúži iba ako pomôcka. V prípade pochybností sa obráťte na svojho pediatra alebo sa poraďte na našej infolinke 800 135 135.



7. mesiac

- ✓ hrá sa s nohami
- ✓ plazí sa alebo lezie dopredu
- ✓ nafukuje sa kývavým pohybom za hračkami
- ✓ rozozná známe a cudzie tváre



8. mesiac

- ✓ začína liezť
- ✓ posadené samo sedí
- ✓ objavujú sa prvé slabiky (ba, da, ta...)
- ✓ dobre uchopuje aj drobné predmety (jemná motorika)



9. mesiac

- ✓ samo sa posadí
- ✓ lezie s istotou po štyroch
- ✓ búcha predmetmi o seba
- ✓ skúma priestor (vyhadzuje hračky, vyfukuje predmety zo zásuviek)
- ✓ napodobňuje zvuky a gestá



10. mesiac

- ✓ s oporou sa snaží postaviť
- ✓ prvé krôčiky s oporou
- ✓ učí sa detské slovné hračky (pá-pá, paci paci)
- ✓ reaguje na svoje meno a na zákaz „nie“
- ✓ imituje gestá



11. mesiac

- ✓ tvorí prvé slová
- ✓ podá a ukáže niekoľko predmetov
- ✓ hrá sa
- ✓ napodobňuje aktivity dospelých



12. mesiac

- ✓ stojí bez opory
- ✓ urobí niekoľko krokov
- ✓ učí sa jesť samo lyžičkou
- ✓ používa dve až tri zmysluplné slová
- ✓ rozumie a pochopí viac než 20 slov

Alergie

Alergie patria v dnešnej dobe k najrozšírenejším civilizačným ochoreniam a ich výskyt sa zvyšuje.

Alergická reakcia veľmi úzko súvisí s imunitným systémom každého jedinca. Je to neprimeraná reakcia na inak bežné neškodné látky, napr. prach, peľ, mlieko, bielkovinu atď. Najdôležitejšie pre bábätko je materské mlieko, s ktorým dieťaťo vstrebáva zložky, ktoré prirodzene posilujú obranyschopnosť, a podporujú tak jeho zdravý rast. Odporúčame vám teda dojiť čo najdlhšie, prípadne používať kvalitnú výživu s čiastočne hydrolyzovanou bielkovinou OPTIPRO® HA.** Podľa odporúčaní ESPGHAN* je vhodné aj u deťí so zvýšeným rizikom alergie postupovať pri zavádzaní príkrmov zhodne ako u deťí bez rizika. Alergény je však potrebné zavádzať ešte v čase, keď je dieťa aspoň čiastočne dojčené. Nie je dôvod odkladať v príkrmoch potraviny, ktoré sú považované za alergény, pretože neskorý kontakt s alergénmi neznižuje riziko rozvoja alergických ochorení.

Potraviny, pri ktorých je potrebné dbať na zvýšenie opatrnosti (zavádzať jednotlivito vo zvyšujúcich sa dávkach, jednotlivito a s rozstupom niekoľkých dní):

- ✓ **mlieko a mliečne výrobky:** kravské mlieko, kozie a ovčie mlieko, jogurt, tvaroh, smotana, všetky druhy syrov, všetky potraviny obsahujúce mlieko;
- ✓ **vajcia:** všetky potraviny, ktoré obsahujú vajcia, napríklad piškóty, sušienky;
- ✓ **ryby:** sladkovodné a morské;
- ✓ **sója:** sójové mlieko a výrobky z neho (napríklad tofu);
- ✓ **mäso:** údeniny, všetky priemyselné výrobky obsahujúce mäso;
- ✓ **zelenina:** špargľa, zeler, kapusta, cibuľa, paradajky, hrášok, paprika, reďkovky, chren, zelené strukoviny, sušené strukoviny, pór;
- ✓ **ovocie:** citrusové plody a všetky druhy exotického ovocia, jahody;
- ✓ **sladkosti:** čokoláda, kakao, všetky produkty obsahujúce vajcia (napríklad piškóty), med;
- ✓ **korenie a huby;**
- ✓ **orechy:** vlašské orechy, arašidy, mandle, pistácie, kešu, lieskové orechy.

Overte si, či je vaše dieťa možný alergik?

- ✓ Máte vy, otec či súrodenec dieťaťa ekzém alebo žihľavku?
- ✓ Máte vy, otec či súrodenec dieťaťa alergickú astmu?
- ✓ Máte vy, otec či súrodenec dieťaťa alergickú celoročnú alebo sezónnu nádchu?
- ✓ Máte vy, otec či súrodenec dieťaťa alergiu na nejakú potravinu?
- ✓ Žijete v znečistenom prostredí?
- ✓ Ste vystavená nadmiere stresu?
- ✓ Dostávalo vaše dieťaťo v poslednom čase opakovane antibiotiká?

Ak si aspoň na jednu otázku zodpoviete ÁNO, mali by ste sa porozprávať s pediatrom, najmä pri výbere dojčenského mlieka.



Začíname s prvými príkrmami

Podľa najnovších odporúčaní Európskej spoločnosti pre detskú gastroenterológiu, hepatológiu a výživu (ESPGHAN)* je vhodné začať deti zoznamovať s príkrmami medzi 17. a 26. týždňom veku. Každé dieťa je však iné, odporúčame preto sa vopred poradiť so svojim pediatrom.

Všeobecne sa odporúča začať s príkrmami okolo šiesteho mesiaca, keď je dieťa ešte dojčené.

Dieťa v tom čase obvykle dosahuje najmenej dvojnásobok pôrodnej hmotnosti a dokáže držať hlavičku vzpriamene, takže je možné ho kŕmiť lyžičkou. Zároveň dáva najavo, že mu iba materské mlieko alebo náhradná dojčenská výživa na úplné nasýtenie nestačí. **Môže plakať od hladu, častejšie sa dožadovať mlieka, ukazovať na vaše jedlo alebo sa po ňom dokonca natáhovať.**

Ako je to s gluténom?

V tomto období sa tiež odporúča zaraďovať do jedálneho lístka glutén. Neodporúča sa podávať ho príliš skoro (< ukončený 4. mesiac) alebo neskoro (≥ ukončený 7. mesiac).

Je vhodné začať s postupným zavádzaním menšieho množstva, ktoré budete postupne zvyšovať. Po 2 – 3 mesiacoch od prvého zoznámenia s gluténom by sa už obilniny mali stať bežnou súčasťou stravy vášho dieťaťa.

Rovnako ako zelenina a ovocie sú obilniny dôležitou súčasťou stravy malého jedáka s ohľadom na zdroj železa, ktoré je nevyhnutné pre imunitu a hrá významnú rolu pri kognitívnych funkciách, ako je vnímanie, schopnosť učiť sa či udržať pozornosť.



* https://gastroped.cz/_files/200000163-4a2514c70f/doporuceni-vyziva-kojencu-a-batolat-2014.pdf

**Náhradnú dojčenskú výživu vyberajte po dohode so svojim pediatrom.



Základné pravidlá a tipy pre zavádzanie príkrmov

Pokiaľ sa dieťa včas zoznámi s pestrou chuťou, vôňou a konzistenciou, je navyše menšia pravdepodobnosť, že v budúcnosti bude niektoré potraviny odmietať.

Ako začať s príkrmami? Nebojte sa, nie je to veľká veda. Držte sa niekoľkých základných zásad, ktoré zaručia, že bruško vášho dieťaťa bude stále spokojné.

1. Začínajte s jemnou konzistenciou kaší a jednodruhovou zeleninou (ideálne dusenou v pare).
2. Objavujte nové chute a konzistencie – rozvíjajte žuvacie zručnosti.
3. Ponúkajte stále dookola a nenechajte sa odradiť – môže sa stať, že vaše dieťa nejakú potravinu neprijme, ale buďte trpezliví, skúste vyčkať niekoľko dní a opäť ju ponúknite.
4. Nezabudnite na pitný režim.
5. Podávajte vždy jeden druh zeleniny a počkajte 3 – 4 dni, kým pridáte do stravy ďalší.

Najvhodnejšie príkrmy:

- ✓ Zeleninové a prvé kaše s veľmi jemnou konzistenciou.
- ✓ Suroviny s nízkym rizikom vzniku alergie (mrkva, cuketa, tekvica, brokolica).
- ✓ Bez pridanej soli.
- ✓ Bez ochucovadiel a výrazného korenia.
- ✓ S vyváženým množstvom cukru.

Zapamätajte si zlaté pravidlo:

Ponúkať, ale nenútiť! Platí nielen pri zavádzaní prvých príkrmov, ale aj pri akomkoľvek ďalšom jedle v neskoršom veku vášho dieťaťa.



Tabuľka zavádzania príkrmov:

Vek v ukončených mesiacoch	6	7	8	9	10	11	12	neskôr
Obilniny	ryža, kukuričná krupica, amarant, pohánka (po dohode s lekárom vo forme kaši)							
	glutén – slad, ovos, jačmeň, proso, pšenica – do ukončeného 7. mesiaca							
Zelenina	mrkva, petržlen, tekvica, cuketa, fenikel, zemiaky, brokolica, špargľa, hrášok, karfiol							
	baklažán, ružičkový kel, kaleráb, uhorka, paradajka, špenát							
	červená repa, zelená fazuľka, kukurica, pôr, kapusta, kel							
Ovocie	varené ovocie – jablká, hrušky, marhule, slivky, banán; hrušková a jablčná šťava							
	čerešne bez kôstok, čučoriedky, melón, vodový melón, hrozno, ríbezle, egreše							
	broskyne, jahody							
	kivi, mango, citrusy, avokádo							
Mäso	hydinové, tefacie, hovädzie, jahňacie, kráľčie, bravčové – cca za 2 týždne po zelenine							
	rybacie							
Tuky	kvalitný rastlinný olej – repkový, slnečnicový, kukuričný, olivový							
Kravske mlieko	mlieko na prípravu kaši							
	plnotučné kravske mlieko							
Mliečne výrobky	biely jogurt							
	tvoroh, tvarohové syry, tvarohové krémy							
	tvrdé syry, kyslé mliečne výrobky							
Vajcia	žĺtok – dostatočne tepelne upravený							
	bielok – dostatočne tepelne upravený							
Ostatné	fruktóza							
	cukor, med							
	mierne prisoľovanie stravy							
	orechové pasty/múky, čokoláda							

Poznámky:

Tabuľka je orientačná, ide len o príklady jedálneho lístka. Zavádzanie príkrmov je možné načasovať podľa tolerance dieťaťa. Začatie podávania príkrmov by nemalo byť odďaľované na neskoršie, než je ukončený 6. mesiac veku dieťaťa. Tabuľka platí pre zdravé donosené prospeievajúce dojčatá. Výživu nedonoseného dieťaťa riadi praktický lekár pre deti a dorast. Postup pri zavádzaní príkrmov je lokálnou zvyklosťou v každej krajine a jednotlivé jedálne lístky sa môžu významne líšiť. Začínáme obvykle monokomponentným zeleninovým príkrmom, dôležité je zaviesť lepek do ukončeného 7. mesiaca. Prospeievajúce dieťa by malo byť plne dojčené do ukončeného 6. mesiaca veku. Pokiaľ je z nejakého dôvodu nutné zaviesť príkrm skôr než v ukončenom 6. mesiaci, je možné tak urobiť najskôr v ukončenom 4. mesiaci veku dieťaťa:

- riadime sa pri tom psychomotorickou zrelosťou a prospeieváním dieťaťa,
- v takom prípade je možné celú tabuľku posunúť, iba potraviny odporúčané od 1 roku veku sa zavádzajú až v 1 roku veku dieťaťa.

Každá nová potravinu by mala byť zavádzaná s odstupom aspoň 3 dní od predchádzajúcej, aby bolo možné vypozerovať prípadnú alergickú reakciu. Dojčatám by sa nemali pokrmu prísadzoovať ani prisoľovať. Dojčatá nemá dostať orechy a tvrdé potraviny s rizikom vďchnutia, smažené, korenéné či ťudené jedlá. Nebolo preukázané, že by odďaľovanie alergénov v strave dojčata chránilo pred rozvojom alergického ochorenia u dieťaťa. Po celý čas zavádzania príkrmov sa odporúča pokračovať v čiastočnom dojení.

Zdroj: doc. MUDr. Jiří Bronský, Ph.D.

Pediatrická klinika UK 2. LF a FN Motol, Praha

predseda Pracovnej skupiny detskej gastroenterológie a výživy Českej pediatrickej spoločnosti JEP

Od ukončeného 6. mesiaca

- ☁ Diefatko je pripravené objavovať nové chute (obilniny, ovocie a zeleninu)
- ☁ Materské mlieko alebo dojčenská mliečna výživa stále zostáva dôležitou súčasťou stravy vášho dieťaťa.

Pokiaľ však nedojčíte, prejdite spolu so zavedením nových chutí na pokračovacie dojčenské mlieko BEBA Comfort HM-O 2 alebo BEBA HA 2.

- ✓ Ako sa bude zväčšovať množstvo príkrmov, tak budete dojčiť menej často a kratšie. Množstvo príkrmov postupne zvyšujte, až za 2 – 4 týždne nahradí celú jednu mliečnu dávku (150 – 200 ml, prípadne u väčších jedákov 250 ml).
- ✓ Nový druh zeleniny skúšajte vždy po 3 – 4 dňoch. Nová zelenina sa môže podávať samostatne, prípadne s už vyskúšanými druhmi.
- ✓ Zeleninu vhodnú pre začiatok ideálne duste v pare, prípadne povarte do mäčka. Pri koreňovej zelenine je vhodné zo začiatku vykrajať stredy.
- ✓ Do zeleniny pridávajte trochu kvalitného rastlinného oleja (najlepšie olivového alebo repkového), prípadne malý kúsok masla – pre lepšiu vstrebateľnosť vitamínov v tukoch.
- ✓ Okrem zeleniny môžete používať aj kaše (kupované mliečne aj nemliečne) obohatené o vitamíny, minerály, ktorých môže byť v detskej strave nedostatok. Plná dávka kaše je rovnaká ako pri zelenine.
- ✓ Zhruba o 2 – 4 týždne po zavedení zeleniny je možné začať podávať mäso kvôli obsahu železa. Podávajte chudé, dôkladne uvarené a veľmi jemne nakrájané či nasekané.

Majte na pamäti, že už od prvej lyžičky budujete správne stravovacie návyky, preto príkrmy neprisládzajte, aby u detí nevznikal návyk na sladké.



Ďalšie recepty pre vaše ratolesti nájdete na:



Dojčenie

Dojčenie
Kaša Nature's Selection
Ovocno-zeleninová
kapsička

Zeleninové rizoto
Špenát s kuraťom
Tekvicová polievka
s Nestlé Ryžovou
krupičkou
Karfiolový krém

Dojčenie
Mliečko s kašou
Mliečny dezert Yogolino

Mrkvová kaša
Banánová kaša
na dobrú noc
Ryžová kaša s jablkom

Dojčenie/Náhradná
dojčenská výživa

Recepty

1. Zeleninové rizoto

veľké kúsky mrkvy a petržlenu, 1 zemiak/menšia cuketa, 250 ml dojčenskej vody, 1 lyžička olivového oleja

Dobre očistenú a umytú zeleninu nakrájame na drobné kocky, zalejeme vodou a varíme domäčka. Ak treba, počas varenia dolievame vodu. Všetko prepasírujeme, pridáme olej, premiešame a podávame.



2. Špenát s kuraťom

1 stredne veľká mrkva, špenát (môže byť mrazený), 150 ml dojčenskej vody, 50 g uvareného kuraťa, 2 – 3 lyžičky Nestlé Ryžovej krupičky

Umyjeme mrkvu, olúpeme a pokrájame ju na drobné kúsky. Uvaríme so špenátom na miernom ohni, kým nebude mať polievka konzistenciu mäkkej kaše. Uvaríme kura a pomelieme ho v mlynčeku na mäso alebo rozmixujeme. Mäso zmiešame so zeleninou a pridáme Nestlé Ryžovú krupičku. Dôkladne premiešame.

3. Mrkvová kaša

1 stredne veľká mrkva, 120 ml dojčenskej vody, 1 lyžica ryžovej krupičky, 1 lyžička olivového oleja

Očistenú a olúpanú mrkvu nastrúhame na veľmi jemnom strúhadle a potom uvaríme na miernom ohni, kým nevznikne kaša. Pridáme Nestlé Ryžovú krupičku a olivový olej, premiešame a podávame (mrkvu môžete podľa chuti nahradiť cuketou alebo tekvicou).



Od ukončeného 8. mesiaca

- ☼ Dieťaťko je už pripravené prežívať a prehĺtať stravu s hrubšou konzistenciou.
- ☼ Dojčenská strava by mala byť bezpečná, chutná a vysoko výživná vzhľadom na zvyšujúce sa nároky malého prieskumníka.
- ☼ Materské mlieko alebo dojčenská mliečna výživa je stále dôležitou súčasťou stravy.

Obdobie zoznamovania sa s rôznorodosťou chutí a konzistenciou.

- ✓ Za 2 – 4 týždne po zelenine je možné začať podávať mäso kvôli obsahu železa.
- ✓ Mäso podávajte chudé, dôkladne uvarené a veľmi jemne nakrájané. Zoznačiatku podávajte 1x týždenne, ďalší týždeň 2x a potom 3x týždenne, až sa dostanete na frekvenciu podávania 6x týždenne.
- ✓ Je vhodné 1x týždenne mäso nahradiť vareným slepačím žĺtkom (varíť 10 – 15 min.), spočiatku stačí polovica.
- ✓ Zarádte druhý príkrm – ovocný, ktorý môžete podávať ako desiatu či olovrant. Zvoľte pre začiatok hrušku, jablká, čerešne, slivky, marhule, melón, banán alebo čučoriedky.
- ✓ Zoznačiatku ovocie olúpte a krátko nechajte podusiť vo vode (okrem banánu a melóna), neskôr už môžete podávať ovocie čerstvé a nie je potrebné ho tepelne upravovať.
- ✓ Ako pri zeleninovom príkrme zavádzajte nové ovocie postupne s rozstupom 3 – 4 dni.
- ✓ Plná mliečna dávka je pri desiatej alebo olovrante (100 – 200 ml).



Ďalšie recepty pre vaše
ratolesti nájdete na:



Recepty

RAŇAJKY	Dojčenie
DESIATA	Dojčenie NaturNes BIO Vanilková kaša
OBED	Kuracie prsia v mrkve so zemiakmi Makaróny s morčacím mäsom Kuracia polievka s ryžou Hrášková polievka s kyslou smotanou a suchárom
OLOVRANT	Ovocná kapsička NaturNes Bio s bielym jogurtom Yogolino smoothie
VEČERA	Nestlé kaša na Dobrú noc Mliečko s kašou Zapečená brokolica
NOC	Dojčenie/Náhradná dojčenská výživa

1. Kuracie prsia v mrkve so zemiakmi

100 g olúpaných zemiakov, 50 g očistenej mrkvy (príp. cuketa, tekvica, brokolica), 50 g jemne nakrájaných kuracích prsíček, 100 ml dojčenskej vody, 1 kávová lyžička oleja (olivového, slnečnicového alebo kukuričného).

Nakrájané zemiaky a mrkvu dusíme domáčka vo vode pod pokrievkou. Pridáme ešte teplé kuracie mäso a všetko jemne rozmixujeme alebo roztlačíme vidličkou. Vmiešame tuk.

2. Kuracia polievka s ryžou

50 g uvareného kúska mäsa, 1 malá mrkva, 1 lyžica mrazeného hrachu, ružička brokolice, 1 lyžica ryže, dojčenská voda, 1 lyžička olivového oleja

Dobre očistenú a umytú zeleninu nakrájame na drobné kocky, vložíme do vody aj s ryžou a varíme domáčka. Pridáme nadrobno nakrájané mäso, kvapku olivového oleja, premiešame a podávame. Namiesto ryže môžeme do polievky zašľahať žltok a povariť.

3. Zapečená brokolica

Ružička brokolice, 1 lyžica hrášku, 1 zemiak, 1 lyžička olivového oleja a 1 žltok

Do polomäčka uvaríme brokolicu, hrášok a zvlášť zemiak. Do misky vymastenej olejom poukladáme brokolicu s hráškom a plátkami zemiakov. Všetko zalejeme rozmixovaným žltkom a dáme zapiecť do rúry. Pred podávaním roztlačíme vidličkou a môžeme posypať nastrúhaným syrom.



Od ukončeného 10. mesiaca

- ☘ Dieťaťko je už pripravené prijať kúsky v potrave – začnite ponúkať aj mäkkú kúskovitú stravu (neroztlačajte, ale skôr krájajte).
- ☘ V tomto období budujte správne základy do života, dbajte na to, aby bol jedálny lístok pestrý a vyvážený.

Budujte správne stravovacie návyky a povzbudzujte pri každom hlte.

- ✓ Často dieťaťu ponúkajte potravu do ruky, nechajte ho jesť samotné lyžičkou – umožní mu to rozvíjať zručnosť a koordináciu svalov. Povzbudzujte a chváľte každé jeho úsilie, je to preň veľký krok.
- ✓ V období, keď je pripravené prijať hustejší príkrm a celé kúsky, podávajte viac tekutín. Pre začiatok aspoň 200 ml denne, aby neodmietalo dojčenie.
- ✓ Do 1. roku dieťa potrebuje 900 – 1 200 ml tekutín (vrátane materského či dojčenskej výživy).
- ✓ Najvhodnejšími nápojmi sú dojčenská voda, riedené ovocné a zeleninové šťavy a džúsy, čaje detské, bylinkové a ovocné.
- ✓ Materské mlieko alebo dojčenská mliečna výživa a mliečne výrobky hrajú stále významnú rolu v jedálnom lístku dieťaťa, ktorých príjem by mal byť 600 ml. Čím viac mliečnych výrobkov, tým môže byť dávka mlieka či počet dojčení menší.
- ✓ Ponúkajte k jedlu vždy aj prílohu – zemiaky, ryžu, cestoviny, ryžové rezance, kuskus.
- ✓ Môžete skúšať aj strukoviny v poradí zelený hrášok, červená šošovica, hrach, šošovica, fazuľa. Sledujte však, či niektorá strukovina vaše dieťaťko príliš nenadúva.



Ďalšie recepty pre vaše
ratolesti nájdete na:



Recepty

RAŇAJKY	Dojčenie
DESIATA	Chlieb, biele pečivo natreté rastlinným tukom Jogurt s vložkami a ovocným pyré
OBED	Zemiaková polievka Rybie filé na masle s mrkvou Zapečené cestoviny s kuraťom a brokolicou Kuskus s čerstvým syrom, paradajkami a kôprom
OLOVRANT	Biely jogurt s Nestlé ovocnou kapsičkou Biele pečivo s detskou rybacou nátierkou
VEČERA	Zemiakové placky Farebný bulgur s kyslou smotanou
NOC	Dojčenie/náhradná dojčenská výživa Mliečko s kašou

1. Zemiaková polievka

1 stredný zemiak, 2 cm veľký kúsok mrkvy, zeleru, petržlenu, 1 malá ružička karfiolu alebo kúsok kalerábu, 1 vajce, 200 ml vody a 50 ml vývaru z rasce.

Zeleninu umyjeme, olúpeme, očistíme a nakrájame na drobné kocky. Pridáme karfiol, zeleninu varíme v 200 ml vody domákka a ochutíme vývarom z rasce. Polovicu mäkkej zeleniny prepasírujeme na kašu, ktorou zahustíme polievku, a nakoniec vmiešame 1 vajce a povaríme. Hotovú polievku ozdobíme sekanou petržlenovou vňaťou.

2. Kuskus s čerstvým syrom, paradajkami a kôprom

1 šálka uvareného teplého kuskusu, 1 lyžica čerstvého syra (typ žervé), 1 malá paradajka, na špičku noža čerstvý alebo mrazený kôpor.

Paradajku sparíme horúcou vodou, olúpeme šupku a nakrájame na kúsky. Syr aj paradajku vmiešame do kuskusu. Posypeme kôprom a podávame.

2. Zemiakové placky

200 g zemiakov, 250 g Nestlé Ryžovej krupičky, 150 g rastlinného oleja.

Olej zmiešame s Nestlé Sinlac, spracujeme s uvarenými a roztláčenými zemiakmi a vyvaľkáme na pol centimetra hrubé cesto. To dvakrát-trikrát prehneme a pri poslednom vyvaľkaní pripravíme cesto hrubé 1 cm. Povykrajujeme placky, vršky potrieme olejom a upečieme v predhriatej rúre (180 °C) dozlatista.



Od ukončeného 12. mesiaca

- Dieťa je schopné jesť potravu rovnakej konzistencie ako zvyšok rodiny a je pripravené napodobňovať spoločné stravovanie.
- Ponúkajte nápoje v hrnčeku a povzbudzujte k samostatnému jedeniu.

Obdobie komplexnej a pestrej stravy

- ✓ Strava batolaťa by mala byť zmiešaná, preto sa vyvarujte kašovitkej podobe, ktorá nenaučí dieťa hrýzť a prijímať nové spôsoby výživy.
- ✓ Jedálny lístok batolaťa obsahuje mlieko a mliečne výrobky, mäso, ryby, hydinu, vajíčka, strukoviny, cereálie, ovocie a zeleninu.
- ✓ Podávajte najmenej 5 porcií denne pre malú kapacitu žalúdka batolaťa.
- ✓ Odporúčaný príjem bielkovín vo veku od 1 do 3 rokov je 1 g/kg, celkový objem nemá presiahnuť 18 % denného príjmu batolaťa.
- ✓ Sacharidy by nemali prevýšiť 130 g/deň a tuky by mali dosahovať 30 – 35 % energetického príjmu dieťaťa.
- ✓ Odporúčané množstvo mlieka je po 1. roku 300 – 330 ml, po 2. roku aspoň 125 ml.



Pri prípadnom odstavovaní sa odporúča používať batolaciu výživu od ukončeného 12. mesiaca veku dieťaťa.

Ďalšie recepty pre vaše ratolesti nájdete na:



Recepty

RAŇAJKY	Dojčenie
DESIATA	Deťská krupička so škoricou, kakaom alebo ovocným pyré NaturNes BIO
OBED	Špenátová ryža s kuracími kúskami Varené zemiaky so špenátom a chudým hovädzím/teľacím Zapečené cestoviny s mozzarellou a kuraťom Batáty s cuketou a ½ žĺtka
OLOVRANT	Biely jogurt s ovocným pyré NaturNes Yogolino smoothie
VEČERA	Rybacie karbonátky so zemiakovou kašou Zeleninová kašička
NOC	Dojčenie/náhradná dojčenská výživa Mliečko s kašou Mliečny dezert Yogolino

1. Špenátová ryža s kuracími kúskami

1 šálka varenej ryže, 1 šálka čerstvého špenátu, 1 lyžica smotany, cca 40 g kuracieho alebo iného chudého mäsa.

Zo špenátu odstránime tuhé rebrá a lístky posekáme na kúsky. Krátko ich oblanširujeme. Pridáme varenú ryžu, smotanu, premiešame so špenátom a prehrejeme. Kuracie mäso uvaríme v malom množstve vody, nakrájame na malé kúsky a pridáme k špenátovej ryži.

2. Zapečené cestoviny s mozzarellou a kuraťom

100 g uvarených cestovín, 50 g duseného mäsa (králik, kura, morka), 1 hlavička brokolice, 1 dl mlieka, 1 vajce, olivový olej, syr.

Cestoviny dáme do zapiekacej misky vymastenej olivovým olejom, na ne poukladáme nadrobno nakrájané dusené mäso. Na mäso položíme nadrobno nasekanú uvarenú brokolicu. Prekladáme plátkami syra mozzarella. V mlieku rozmiešame vajce a vlejeeme do cestovín. Zapečieme tak, aby sa vajce zapieklo, ale nespálil sa povrch.

2. Rybacie karbonátky so zemiakovou kašou

2 lyžičky vody, 1 lyžica kaše Nestlé Ryžová krupička, 3 vrchovaté lyžice vareného rybacieho mäsa bez kosti, 2 zemiaky, olej/maslo.

Rozmiešajte kašu vo vode, pridajte do mäsa a uhneťte. Zo vzniknutej hmoty utvorte malé prsty. Prsty môžete obaliť v Nestlé Ryžovej krupičke a opiecť dozlatista na panvici alebo vnútri v rúre. Olúpané a umyté zemiaky nakrájajte na kocky, prepláchnite a zalejte vodou. Pridajte trochu oleja alebo masla a uvarťte v malom množstve vody domákka. Zemiaky s mliekom rozmixujte.



Prehľad dojčenských mliek a mliek pre batolátá

Superprémiová výživa BEBA SUPREMEpro

6+



KOMPLEX 5 HMOs

- ✓ Komplex 5 oligosacharidov – 2'FL, DFL, LNT, 6'SL, 3'SL
- ✓ Baktérie mliečného kvasenia *L.reuteri*
- ✓ OPTIPRO®HA je špeciálny proces na získanie 100 % srvátkovej čiastočne hydrolyzovanej bielkoviny
- ✓ Bez palmového oleja



Superprémiová výživa na podporu imunity¹ a spokojnosť vášho bábätka.

¹Minerálne látky železo, zinok a vitamíny A, C, D sa podieľajú na normálnom fungovaní imunitného systému.
Obsah v zhode s požiadavkami príslušnej legislatívy.

Vysvetlivky pre ďalšie strany:



bez palmového oleja

Prémiová výživa BEBA COMFORT



BEBA COMFORT 2
HM-O
(800 g)



BEBA COMFORT 3
HM-O
(800 g)



BEBA COMFORT 4
HM-O
(800 g)



BEBA COMFORT 5
(800 g)



BEBA COMFORT 2
HM-O
(500 ml)



BEBA COMFORT 3
HM-O
(500 ml)



- ✓ Oligosacharidy 2'FL*
- ✓ Baktérie mliečného kvasenia *L. reuteri***
- ✓ Bez palmového oleja

- ✓ OPTIPRO® - špeciálny proces na získanie zmesi bielkovín s cieľom priblížiť sa materskému mlieku
- ✓ Na podporu imunity!

* BEBA COMFORT 5 neobsahuje oligosacharidy 2'FL.

** BEBA COMFORT HM-O v tekutej variante neobsahuje baktérie mliečného kvasenia *L. reuteri*.

* Vitamíny A, C a D sa podieľajú na normálnom fungovaní imunitného systému. Obsah v zhode s požiadavkami príslušnej legislatívy.

Štandardná výživa BEBA OPTIPRO®



BEBA OPTIPRO® 2
(600 g)



BEBA OPTIPRO® 3
(600 g)



BEBA OPTIPRO® 4
(600 g)
neobsahuje
baktérie mliečného
kvasenia *B. Lactis**



BEBA OPTIPRO® 5
(600 g)
neobsahuje
baktérie mliečného
kvasenia *B. Lactis**

- ✓ Baktérie mliečného kvasenia *B. Lactis**
- ✓ OPTIPRO® - špeciálny proces na získanie zmesi bielkovín s cieľom priblížiť sa materskému mlieku
- ✓ Bez palmového oleja

Výživa s čiastočne hydrolyzovanou bielkovinou OPTIPRO® HA



BEBA EXPERTpro HA 2
(800 g)



BEBA EXPERTpro HA 3
(800 g)

- ✓ OPTIPRO® HA je špeciálny proces na získanie 100 % srvátkovej čiastočne hydrolyzovanej bielkoviny
- ✓ Baktérie mliečného kvasenia *L. reuteri*
- ✓ Podpora imunity¹
- ✓ Bez palmového oleja

* Baktérie mliečného kvasenia *B. Lactis* sa nachádzajú v BEBA OPTIPRO® 2, BEBA OPTIPRO® 3.

¹ Minerálne látky železo, zinok a vitamíny A, C, D sa podieľajú na normálnom fungovaní imunitného systému. obsah v zhode s požiadavkami príslušnej legislatívy

SPRÁVNÝ ZÁKLAD PRE KAŽDÝ MALÝ KRÓČIK

Cenovo výhodná dojčenská výživa LITTLE STEPS®



LITTLE STEPS 2
(600 g)



LITTLE STEPS 3
(600 g)



LITTLE STEPS 4
vanilková príchuť
(600 g)

- ✓ Železo pre rozvoj poznávacích funkcií*
- ✓ Vápnik a vitamín D pre normálny rast a vývin kostí*
- ✓ Prirodzene lahodná chuť
- ✓ Bez palmového oleja

*obsah v zhode s požiadavkami príslušnej legislatívy

Nestlé príkrmy

Obilné kaše



Obilné kaše sa stanú základom jedálneho lístka vašich ratolesťí. Obsahujú iba preverené a starostlivo vybrané suroviny. Ich lahodná chuť poteší všetky malé brušká a jednoduchú prípravu ocenia hlavne rodičia.



**Mliečna kaša
banánová**
(200 g)



**Nemliečna kaša
vanilková**
(200 g)

NaturNes BIO

- ✓ Starostlivo vybrané suroviny z ekologického poľnohospodárstva
- ✓ Banánová kaša obsahuje vitamíny A*, D*, B₁* a vápnik*
- ✓ Jednoduchá a rýchla príprava
- ✓ Bez prídavku cukru**

6+



**Mliečna kaša
malina a banán,**
(250 g)



**Mliečna kaša
jablko a slivka**
(250 g)

Nature's Selection

- ✓ Vhodné pri zavádzaní gluténu do stravy
- ✓ Starostlivo vybrané obilniny
- ✓ Obsahujú 11 vitamínov a minerálne látky ako vápnik, železo, zinok a jód
- ✓ Bez prídavku cukru**

Vysvetlivky pre ďalšie strany:



bezgluténový výrobok



bez pridaného cukru

Bezgluténové kaše



Vyberať môžete z niekoľkých variantov príchuť. V ponuke nájdete tiež kaše na dobrú noc alebo špeciálnu kašu pri alergii.

- ✓ Majú jemnú chuť
- ✓ Majú jednoduchú prípravu
- ✓ Netvoria hrudky
- ✓ Obsahujú bohaté spektrum vitamínov a minerálnych látok pre potreby vašich najmenších



**Nemliečna
krupička rižová**
(180 g)



**Mliečna kaša
na dobrú noc
banánová**
(300 g)



**Mliečna kaša
na dobrú noc
ovocná**
(300 g)



**Mliečna kaša
na dobrú noc
jahodová**
(300 g)



**Mliečna kaša
na dobrú noc
malinová**
(300 g)



**Mliečna kaša
jablko a banán**
(300 g)



**Mliečna kaša
slivka a marhúla**
(300 g)



Sinlac
(500 g)

Špeciálna nemliečna kaša vhodná pre malých aj dospelých

Pomáha

- ✓ pri bezgluténovej diéte
- ✓ pri intolerancii laktózy
- ✓ pri alergii na bielkovinu kravského mlieka a sóje



Inšpirujte sa
receptami s kašou Sinlac

*Obsah v zhode s požiadavkami príslušnej legislatívy. ** Obsahuje prírodné cukry.

Ovocno-zeleninové kapsičky



Hravá a chutná desiata do ručičky vhodná nielen na cesty. V každej porcii sa nachádza starostlivo vybrané ovocie a zelenina. Naopak, nenájdete v nej glutén, pridané cukry alebo konzervačné látky. váš malý jedák sa tak zoznámí s prirodzenou chuťou ovocia a zeleniny.

NaturNes BIO kapsičky

- ✓ 100 % BIO ovocie a zelenina z ekologického poľnohospodárstva
- ✓ Bezgluténový výrobok
- ✓ Bez prídavku cukru*
- ✓ Bez konzervačných látok**



**Tekvica, banán
a mrkva**
(90 g)



**Hruška, jablko
a banán**
(90 g)



Mango
(90 g)



**Jablko, banán,
čučoriedky
a černice**
(90 g)



Banán jablko
(90 g)



Hruška a slivka
(90 g)



**Jablko, čučoriedky
a banán**
(90 g)



**Jablko, banán
a jahoda**
(90 g)



6 druhov ovocia
(90 g)

Kapsičky zo 100 % ovocia

- ✓ Bezgluténový výrobok
- ✓ Bez prídavku cukru*
- ✓ Bez konzervačných látok**

Mliečka s kašou

Hotový príkrm na okamžité kŕmenie pripravený z kvalitného mlieka a zahustený obľúbenou detskou kašou. Chutia skvele studené aj teplé.

Obsahuje:

- ✓ 13 vitamínov
- ✓ Vitamín C a zinok pre imunitný systém
- ✓ Vápnik** pre vývoj kostí



Mliečne dezerty Yogolino

Lahodné mliečne dezerty s obsahom vápnika na podporu rastu vášho dieťatka a normálneho vývoja jeho kostí*. Sú praktickou desiaturou vhodnou nielen na cesty, nemusia sa uchovávať v chlade.



*Obsahuje prírodné cukry **Obsah v zhode s požiadavkami príslušnej legislatívy

Krehké chrumky do malej ručičky



NaturNes BIO chrumky

Krehké a nadýchané chrumky špeciálne navrhnuté pre potreby ratolestí. Skvelo sadnú do ich malých ručičiek a vďaka svojej štruktúre sú bezpečné, ľahko sa rozpustia v ústach. Hravý tvar navyše stimuluje k samostatnému kŕmeniu, pri ktorom si precvičia jemnú motoriku.

V ponuke v 4 rôznych variantoch príchuťí – ovocných či zeleninových.

- ✓ 100 % BIO suroviny z ekologického poľnohospodárstva
- ✓ Bez prídavku cukru*
- ✓ Bez pridanej soli
- ✓ Bez konzervačných látok a farbív**
- ✓ Obohatené o vitamín B₁**
- ✓ Pečené, nie smažené



Chutná desiata na cesty, ktorá sa vám nerozsype v kabelke.



Chrumky banán
(35 g)



Chrumky banán a malina
(35 g)



Chrumky mrkva a pomaranč
(35 g)



Chrumky paradajka, mrkva a cibuľa
(35 g)

Sušienky pre deti

Špeciálne vyvinuté pre potreby malých ratoľstiev, aby podporili ich správny rast a vývoj detského organizmu. Oceníte to predovšetkým v období, keď dieťaťko začína liezť, poznáva nové tvary. Vďaka výbornej chuti sú ideálne ako doplnok k raňajkám alebo desiatej. Pri žuvaní sušienok sa navyše masírujú ďasná, čo pomáha podporovať lepšie prerezávanie zúbkov.

- ✓ Železo pre imunitný systém**
- ✓ Vápnik pre vývoj kostí**
- ✓ Zdroj vlákniny
- ✓ Krehká textúra, ktorá sa ľahko rozplýva v ústach
- ✓ Vhodné pre malé ručičky a precvičenie jemnej motoriky
- ✓ Hravý obrázok medvedíka na každej sušienke



Baby sušienky
(180 g)



Maslové sušienky
(180 g)



Nestlé čokoládové sušienky
(150 g)

Nestlé ovocné tyčinky

Chutná desiata či olovant, ktorú môžete mať kedykoľvek po ruke. Prirodzená chuť plná ovocia bez pridaných cukrov je obohatená o drobné ovsené vločky, ktoré majú jemnú textúru. Vďaka skvelému zloženiu a lahodnej chuti budú tyčinky vašim skvelým spoločníkom nielen na cestách.

- ✓ Lahodná chuť plná čerstvého ovocia
- ✓ Jemná textúra
- ✓ Praktická desiata vhodná nielen na cesty
- ✓ Bez pridaného cukru*



Hrozno a jablko
(25 g)



Maracuja
(25 g)



Čierna ríbezľa
(25 g)

*Obsahuje prírodné cukry **Obsah v zhode s požiadavkami príslušnej legislatívy

Mäsovo-zeleninové príkrmy

NaturNes BIO príkrmy

Lahodné detské príkrmy sú ideálne v období, keď začínate s príkrmami a chcete dopriať svojmu drobčekovi plnohodnotný obed zo zdravých a kvalitných potravín. Rozmanité kombinácie zloženia zeleniny a mäsa si vaše deti skrátka zamilujú a to najmä v období objavovania nových chutí a konzistencií. Nielenže skvele chutia vďaka skutočným surovinám, ale aj perfektne zasýtiť. Navyše každý príkrm pokrýva nároky malého jedáka v každom veku jeho vývoja.

- ✓ Kvalitné suroviny z ekologického poľnohospodárstva
- ✓ Bez konzervačných látok a farbív*
- ✓ Bez arómu a zahusťovadiel
- ✓ Bezgluténové výrobky**
- ✓ Bez pridanej soli

NOVINKA!



**Hrášok
so zemiakmi
a kuracím mäsom**
(190 g)



**Mrkva a rajčiny
s morčacím
mäsom**
(190 g)



**Sladké zemiaky
s paprikou,
paradajkami
a kuracím mäsom**
(190 g)



**Brokolica
s hráškom
a morčacím
mäsom**
(190 g)



**Pastrnák so
sladkými
zemiakmi
a telacím mäsom**
(190 g)



**Pastrnák, hrášok
a mrkva s ryžou
a kuracím mäsom**
(250 g)



**Spaghetti
Bolognese**
(250 g)

Nestlé príkrmy

- ✓ Vyrobené zo starostlivo vybraných surovín
- ✓ Bez konzervačných látok a farbív*
- ✓ Bez arómu a zahusťovadiel
- ✓ Bezgluténové výrobky**
- ✓ Bez pridanej soli



Spočiatku sú vhodnejšie jemné konzistencie od uk. 6 mesiacov a postupne objavovať nové chute, konzistencie a rozvíjať tak žuvacie schopnosti.

NOVINKA!



**Zelenina
s telecím masom**
(190 g)



**Tekvica, zemiaky
a morčacie mäso**
(190 g)



Losos so zeleninou
(190 g)



**Špagety s kuracím
mäsom**
(190 g)

* V súlade s požiadavkami legislatívy. ** Netýka sa variant s cestovinou



Spoločnými silami budujeme správne stravovacie návyky



Navštívte naše webové stránky,
kde nájdete bližšie informácie,
rady a tipy, ktoré vám pomôžu
nielen so zavádzaním príkrmov,
ale zaistia, aby bruško vášho
dieťaťa bolo stále spokojné.



www.nestlebabyandme.sk



Search

