

Nestlé
Baby & me

ZDRAVÝ ZAČÁTEK, ZDRAVÝ ŽIVOT



S úsměvem a chutí
dobýváme svět



Milí rodiče,

výživa je základní potřebou každého živého organismu. V diskusích o stravování se často setkáme s obratem „správná výživa“ či „zdravá výživa“. Mnoho autorů populárně-naučných článků v různých časopisech i jiných moderních médiích se snaží definovat obsah těchto výrazů, vytvořit jakýsi univerzální stravovací předpis. Neúnavní diskutující na internetových fórech doporučují speciální drahé superpotraviny a téměř nařizují „dokonalé“ diety, většinou omezující či úplně vylučující jednu nebo více skupin potravin.

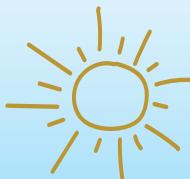
Nikomu z nich se dosud nepodařilo ani nepodaří definovat jednotnou stravu pro všechny, protože co je správné a zdravé pro jednoho člověka, může druhému uškodit. Každý z nás má jiný životní styl, odlišnou míru aktivity, různé chuťové preference, způsob trávení a využití živin. Množství a složení potravy je vedle dalších faktorů závislé také na pohlaví, zdravotním stavu a věku jedince. To platí jak pro dospělé osoby, tak pro děti.

Potřebám výživy dětí nevyhovuje podávání menší porce našeho běžného pokrmu, dítě potřebuje přijímat potravu, která má specifické složení nezbytné pro správný růst a vývoj. Ukazatelem správného vývoje a růstu dítěte jsou dobrý zdravotní stav, optimální hmotnost a dobrá psychická i fyzická kondice. Stravovací návyky dítě získává ve své rodině. Jejich počátek je v přechodu z kojení na tuhou stravu.

Publikace S úsměvem a chuť dobýváme svět vám přináší ucelený přehled základů péče o vaše děťátko včetně základních pravidel výživy dětí a osvědčených tipů pro zavádění příkrmů. Zajištění vhodné stravy je nedílnou součástí péče o zdraví vašeho dítěte.

Mějte, prosím, na paměti, že jen ze zdravého dítěte může vyrůst zdravý dospělý.

Přeji vám i vašim dětem pevné zdraví, hodně štěstí a slunečné dny.



Bc. Květa Krajíčková
nutriční terapeutka-specialistka

Obsah

Úvodní slovo	2	Růst	16
Prvních 1000 dní	4	Vývoj dítěte v prvním roce života	18
Po příchodu z porodnice	5	Alergie.....	20
Kojení	6	Začínáme s prvními příkrmky	21
Složky mateřského mléka	8	Základní pravidla a tipy pro zavádění příkrmů	22
Výživa kojící matky	10	Tabulka zavádění příkrmů.....	23
Odstavování.....	12	Výživa od ukončeného 6.–12. měsíce.....	24
Spánek.....	14	Přehled výrobků kojenecké výživy	32
Pláč.....	14	Přehled výrobků doplňků stravy.....	38
Přebalování a péče o pokožku	15	Přehled výrobků dětské výživy	40
Koupání	15		
První zoubky	16		

www.nestlebabyandme.cz



Search

/NestleBabyClub

/nestlebabyczsk



Prvních 1000 dní

je v životě miminka mimořádně důležitých pro jeho zdraví v pozdějším věku

INTENZIVNÍ RŮST

- Děťátko potřebuje relativně větší množství některých živin než dospělý člověk (například jód nebo železo).
- Nedostatek energie a živin může vést k nedostatečnému nebo zpomalenému růstu.

ROZVOJ MOZKU

- V prvních letech dochází ke klíčovému rozvoji mozku.
- Mezi 1. a 3. rokem věku dítěte mozek využívá 50 % bazální tělesné energie.

TRÁVICÍ SYSTÉM

- Každé miminko se narodí se sterilním střevem, tj. bez přítomnosti bakterií.
- Vznik a rozvoj trávicího systému ovlivňuje také střevní mikroflóru.
- Rovnováhu střevní mikroflóry podporují například bifidobakterie nebo laktobacily.



RŮST ZUBŮ

- Již při narození je všechn 20 mléčných zubů uloženo v čelistech.
- Přibližně v 6. měsíci se začínají prořezávat první zoubky.

IMUNITNÍ SYSTÉM

- Imunitní systém se vyvíjí postupně během prvního půlroku života.
- Vznik a rozvoj imunitního systému ovlivňuje mimo jiné střevní mikroflóru, přijímané živiny a nukleotidy.

Po příchodu z porodnice...

Již nastal okamžik, kdy jste si z porodnice přinesli své miminko domů.

Určitě jste se nemohli dočkat... Užívejte si roli rodičů, ale myslíte také na to, jaké formality musíte po porodu vyřídit. Aby bylo vše tak, jak má, a zvládli jste to s úsměvem na tváři, máme pro vás několik rad, na co nezapomenout v prvních dnech po návratu z porodnice.

1

Do 15 dnů od porodu si vyzvedněte rodný list dítěte. V porodnici se dozvěte, na kterou matriku si máte s platným občanským průkazem obou rodičů zajít pro rodný list.

2

Do 8 dnů od obdržení rodného listu nahlaste dítě zdravotní pojišťovně. Dítě je automaticky zaregistrováno podle zákona u zdravotní pojišťovny matky. S sebou vezměte rodný list dítěte, svoji zdravotní kartičku a občanský průkaz.

3

Pokud splňujete zákonem stanovené podmínky, zažádejte si o porodné.

4

Dále nezapomeňte přihlásit dítě k trvalému pobytu na evidenci obyvatel, k úhradě za svoz odpadu, a pokud bydlíte v bytě, je třeba uvědomit vlastníku bytu o změně počtu osob. Na úřadě městské části vašeho bydliště vám také sdělí nejbližší možný termín nepovinného „vítání občánků“.



Kojení

Mateřské mléko je to nejlepší, co můžete svému miminku dát! První zkušenost s rozmanitostí chuti má miminko prostřednictvím vašeho mateřského mléka. Množství mléka v prsu se pohybuje od 500 ml do 1 200 ml a reguluje se apetitem vašeho miminka, ale důležité je také množství tekutin, které denně vypijete.



Jde o nejpřirozenější stravu, která se nejlépe vstřebává a zajišťuje děťátku veškeré potřebné živiny. Příroda ví, jak na to – mateřské mléko běžně nezpůsobuje alergické reakce u kojených dětí, avšak není zcela bez cizorodých látek, tzv. antigenů (pocházejí i z vaší stravy). Právě tyto látky trénují imunitní systém děťátko a pomáhají mu „dozrát“. Kojení navíc prohlubuje citový vztah mezi vámi. Proto je důležité, abyste při prvních neúspěších kojení nevzdávala a zkoušeli jste to spolu znova a znova. Pokud však ze zdravotních důvodů kojit nemůžete, je možné v prvních šesti měsících dávat děťátku výrobky počáteční a následně i pokračovací kojenecké výživy. Řídte se vždy doporučenými svého pediatra!

V prvních několika dnech, než se vám vytvoří mléko, saje miminko **tzv. mlezivo**. To obsahuje speciální protilitoky a substance umožňující kojenci **překonat infekce a dodává mu také dostatek živin**. Kojení mlezivem je **signálem** pro váš organismus, aby začal **produkOVAT mléKO**. Každé miminko má **jinou potřebu kojení**, proto ho **přikládejte co nejčastěji a neomezujte délku**. Zpočátku je běžné kojit i **10x denně**, pravidelnost se vytvoří až po 4–6 týdnech. Nemusíte se bát, že by se mléko nestáčilo v prsu dotvořit – **po kojení ho tam zůstává ještě cca 70 %!** Délka a frekvence kojení ovlivňují automaticky množství mléka, které se vytváří. Pokud však přece

jen mléko miminku nestačí, zkuste **zvýšit jeho tvorbu častějším přikládáním** dítěte k oběma prsům a odstříkáváním. Po konzultaci s lékařem ho můžete také **dokrmit mlékem z banky mateřského mléka**, případně podáním vhodné **náhrady mateřského mléka**.

Jak tedy na to?

Již v porodnici jste si vyzkoušela různé polohy pro kojení svého miminka a jistě vybrala tu, která vám nejvíce vyhovuje. Samozřejmě můžete experimentovat a zkoušet i další polohy, vždy však myslte na správnou techniku kojení. Nebudete-li si s čímkoliv ohledně kojení jistá, obraťte se na laktiční poradkyně, které vám určitě rády poradí.

Po kojení je velmi důležité odříhnutí miminka, protože je potřeba odstranit ze žaludku vzduch, který se tam dostal ústy při kojení.

Děťátko tedy po nakolení zdvihněte do svislé polohy a klidně ho půl hodinky kolébejte. Předejdete tím také nepříjemnému zvracení, které je u malých dětí poměrně častým jevem. Nemají totiž ještě plně vyvinuté trávící ústrojí. Potřeba tekutin kojence je plně kryta vodou obsaženou v mléce, ať už jde o mléko mateřské, nebo o náhradní kojeneckou výživu.

POZOR NA KRAVSKÉ MLÉKO!

Oproti mateřskému má 3x vyšší obsah bílkovin a sodíku, což může zatěžovat nezralé dětské ledviny, a obsahuje méně železa, jehož nedostatečný příjem může způsobovat anémii. Je zcela nevhodné, aby počáteční kojenecká výživa byla nahrazena kravským, případně jiným (kozím/ovčím) mlékem.



Pokud kojíte dostatečně, má vaše miminko 2–4 stolice denně. Někdy může mít i několikadenní absenci stolice, ale pokud prospívá dobře, není se čeho obávat. Veškeré mateřské mléko se může vstřebat a stolice nemusí být ani 1x denně. Variabilita může být 10x denně až 1x týdně.

Novorozenec by měl vypít zhruba 1/6 své hmotnosti. Tento údaj je velmi orientační a je třeba vždy myslit na to, že každé miminko je jiné. Důležité je, aby miminko dobré prospívalo a bylo spokojené. Ukazatelem, že dítě dobře prospívá, je kromě váhy také počet počuráncích plenek (minimálně 6) za jeden den.

Složky mateřského mléka

Bílkoviny

HMO

Tuky

Laktóza

Bílkoviny

jsou základní stavební kameny pro růst vašeho dítěte.

Pro dítě je důležitý jejich optimální přísun, jelikož množství bílkoviny se v mateřském mléce mění.

HMO

z anglického human milk oligosaccharides = oligosacharidy mateřského mléka. HMO tvoří podle studií třetí nejzastoupenější složku mateřského mléka.

Tuky

pokrývají přibližně kolem poloviny denního potřebného energetického příjmu kojence.

Důležitou složkou tuků je nenasycená mastná kyselina DHA (kyselina dokosahexaenová), jejíž příjem podporuje rozvoj mozku (jak během nitroděložního vývoje, tak i během kojení).

Laktóza

je pro novorozence jedním z hlavních zdrojů energie, která je nezbytná pro zdravý růst a vývoj.

Probiotika a prebiotika

se přirozeně vyskytují v mateřském mléce. **Vyvážená střevní mikroflóra** kojenců je osidlována probiotiky, tj. zdraví prospěšnými bakteriemi mléčného kvašení (např. *Lactobacillus reuteri*, *Bifidobacterium lactis*).

Mateřské mléko je nejlépe přizpůsobeno vývojovým stadiím dětí

Mateřské mléko je zázrak, nejlépe pokrývá výživové potřeby dětí. Víte, že např. množství bílkoviny a HMO se v průběhu kojení mění?

Přemýšlite, jak zajistit svému děťátku správný start do života? Ale u čeho začít...

Bílkoviny neboli proteiny jsou jedním ze základních stavebních kamenů lidského těla. **Nenahraditelným zdrojem bílkovin pro kojence je mateřské mléko, které obsahuje nejen ideální množství bílkovin, ale také správnou kvalitu.**

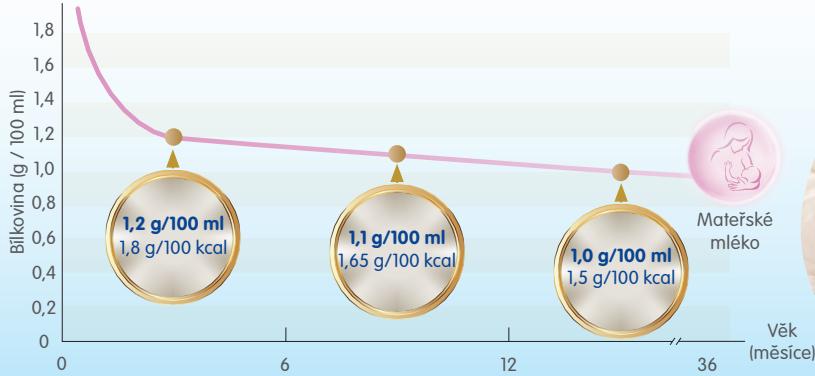
Pokud kojení není z jakýchkoliv příčin možné, je vhodné zvolit takovou náhradní kojeneckou výživu, která má svoji směs bílkovin přizpůsobenu potřebám dítěte. V grafu je znázorněno, že **vývoj bílkoviny v mateřském mléce v průběhu věku dítěte klesá**, proto je důležité vyhledávat kojeneckou výživu tomu odpovídající.

Optimální množství bílkoviny se odvíjí od věku a individuálních požadavků dítěte a ovlivňuje jeho metabolické programování již od útlého věku.

Optimální množství bílkoviny:

- ✓ je základem zdravého růstu
- ✓ je prevencí nadváhy a obezity v dětství a dospělosti
- ✓ zajišťuje zdravý vývoj
- ✓ podporuje procesy metabolismu
- ✓ chrání před alergiemi
- ✓ spoluvytváří imunitu

Vývoj bílkoviny v mateřském mléce



Graf je orientační.



Výživa kojící matky

Kojení klade zvýšené nároky i na vás, proto byste měla hlavně v tomto období dávat pozor na vyvážené složení potravy, bohaté na vitamíny a minerální látky. Upřednostňujte celozrnné pečivo, rostlinné oleje, masa s nižším obsahem tuku, mořské ryby, ovoce a zeleninu, naopak omezujte konzumaci soli, cukru a sladkostí. Vyhýbejte se nadýmovým potravinám (paprika, luštěniny, kynuté pečivo apod.), silným alergenům (citrusy, kakao, ...) a příliš aromatickým potravinám, které mohou negativně ovlivnit chuť mléka. Během kojení byste měla vypít po menších dávkách alespoň 2–3 litry tekutin denně.

Nejlepší je kvalitní voda nebo slabší minerálka, vhodné jsou také ovocné a bylinkové čaje, případně ředěná džusy. Nedoporučujeme perlivé nápoje, černý čaj, kávu a už vůbec ne alkohol!

Mýtus „Jím za dva“

Nepřejídejte se, ale také nehladovovte. Jezte dvakrát zdravěji a v častějších intervalech.

Bílkoviny přijímáte zejména v mléce a mléčných výrobcích, ale jsou obsaženy také v drůbeži, rybách aobilných výrobcích. Bílkoviny se vyskytují i v luštěninách, které se kvůli nadýmovým účinkům také nedoporučují.

Tuky jsou jedním z hlavních zdrojů energie. Některé z nich (LC-PUFA) jsou důležité pro vývoj zraku. Tuky na sebe vážou také mnoho důležitých vitamínů – A, D, E a K. Pro své miminko uděláte nejlépe, když budete alespoň dvakrát týdně jíst mořské ryby. Důležité je jíst i žloutek a používat olivový, řepkový, slunečnicový nebo lněný olej.

Rostlinné oleje jsou totiž zdrojem vitamínu E, máslo a smetana zase obsahují vitamíny A a D.

Prostřednictvím tmavého pečiva, těstovin, rýže, brambor, ovoce a zeleniny získává miminko s vaším mlékem i sacharidy, které jsou také důležitým zdrojem energie. To, že dítě cukry potřebuje, ovšem neznamená, že byste se měla vrhnout na sladké. Postačí např. kousek ovoce, čokoládě se raději vyhněte. Hlavním zdrojem sacharidů v mateřském mléce je mléčný cukr – laktóza.

Pro zdravý vývoj miminka je důležité přijímat i **minerální látky**. Vápník je zásadní pro růst kostí a je obsažen v mléčných výrobcích, sójí, řepě a brokolici. Železo je potřebné především pro imunitní systém a miminku ho dopřejete tím, že budete jíst maso, žloutky, ořechy, dýňová semínka,



fazole, obilné klíčky a obilniny vůbec. Hořčík přispívá ke správnému vývoji kostry a je přítomen i ve svalech, nervech a tělesných tekutinách. Jeho nepřítomnost může vést až ke svalovým křečím a třesu. Naleznete ho v tmavém pečivu, ve fazolích, meruňkách, banánech, listové zelenině či v rybách.

Vašemu miminku neprospěje, pokud budete jíst smažené bramburky, hranolky nebo hamburgery, pít alkohol, nápoje s kofeinem nebo když budete kouřit. Citrusové plody konzumujte s mírou.

Vyhýbejte se perlivým nápojům. Jezte po menších dávkách, ale častěji.

Některé potraviny, které sníte, mohou negativně ovlivnit i kojení – dítě nesaje fak, jak by mělo. Problematická je zejména hodně **aromatická zelenina**: zelí, česnek, okurky, celer nebo paprika. O to snadněji se ale dítě pak přizpůsobí jednotlivým chutím, až mu začnete později podávat rozmanité kaše nebo ovocné či zeleninové příkrmy.

Nezapomínejte, že na tvorbu mléka má vliv i dostatek spánku.



Recepty a další tipy pro správné stravování v době kojení naleznete na <https://www.nestlebaby.cz/cs/strava-behem-kojeni>.



Odstavování

Světová zdravotnická organizace doporučuje maminkám kojit minimálně prvních 6 měsíců, ideálně celý první rok života děťátka.



Pokud jste se však rozhodla přestat s kojením, odstavování rozložte do několika týdnů tak, aby si dítě pomalu odvykalo a také aby se snižovala produkce mateřského mléka ve vašich prsech. Kojení postupně nahrazujte jinými dětskými jídly a tekutinami a pomalu tak snižujte počet kojení. Syté děťátko může o kojení jevit menší zájem a budete mít oba vyhráno!

Pokud přece jen bude miminko chíst mléko, stěžte si za svým a nabídněte mu něco jiného, zaujměte ho hrou nebo novými věcmi a odveděte jeho pozornost od kojení. Když je dítě starší, můžete mu podat jinou potravu nebo tekutinu (například vodu, čaj nebo náhradní kojenecké mléko).

Mnoho maminek má pocit, že by bylo lepší, kdyby v době odstavování nebyly v blízkosti dítěte, aby na kojení netrvalo. Opak je však pravdou. Dítě potřebuje ujištění, že ho stále milujete. Pozornost navíc, fyzický kontakt a projevy lásky ho ujistí, že je stále milováno, a pomohou mu vyrovnat se s ukončením kojení.

Stává se, že maminka musí přestat kojit rychle (například při onemocnění). Prsy se naliijí, budou bolestivé a mohou se přidat i teploty. V tomto případě odstříkejte trochu mléka (ne vše), postupně bude jeho množství ubývat.

Tipy na klidné odstavování



Ideální je samozřejmě postupné odstavování. Vynechávejte jedno z denních kojení. Začněte tím, o které dítě jeví nejmenší zájem a při kterém máte nejméně nálité prsy. Během týdne vynechejte i další kojení, v následujícím týdnu vynechejte poslední. Některé maminky ponechávají na konec večerní kojení, protože se při něm dítě krásně uklidní a někdy i usne, jiné preferují kojení ranní.

Při odstavování se častěji a intenzivněji s děťátkem mazlete a zároveň se vyhýbejte situacím, které by mu kojení připomínaly. Nelehejte si proto s děťátkem do polohy, ve které jste byla zvyklá kojit, neukazujte se mu nějaký čas nahá apod.

Nabídněte dítěti za „akt kojení“ nějakou přitažlivou náhradu. Vyzkoušejte nové zajímavé potraviny a obohacujte postupně jeho jídelníček.

Ale pozor!

Neuplácejte ho sladkostmi!

Důležité: Nezapomeňte, že po odstavení bude nutné kojení nahradit kojeneckým mlékem, které bude po vzoru mateřského mléka obsahovat laktózu, bílkovinu a oligosacharidy HMO.



PRO ZDRAVÉ DĚTI

s oligosacharidy 2'FL
se strukturou
podobnou jako
v mateřském mléce



UNIKÁTNÍ VÝŽIVA
BEBA EXPERTpro HA
S ČÁSTEČNĚ ŠTĚPENOU
BÍLKOVINOU

s bílkovinami získanými
procesem
OPTIPRO® HA

Spánek



Novorození den a noc nerozeznávají. Abyste své miminko naučila, že mezi dnem a nocí je rozdíl, krmte jej v noci v tiché a jen málo osvětlené místnosti, ovšem pouze pokud se samo vzbudí. Na miminko v noci nemluvte. Nejlépe zvykne-li si co možná nejdříve na alespoň pěti- až šestihodinový noční interval bez krmení.

Jak miminko roste, je vzhůru dle během dne. V noci se už také tak často nebudí. Ukládejte ho ke spánku pokaždé ve stejný čas. Ukolébavka, kojení nebo krmení z dětské láhve a čtení vždy ve stejnou večerní dobu pomůže miminku vytvořit si pravidelný návyk. Pozor, není vhodné nechat spát miminko na bříšku! Nejvhodnější polohou je pro něj spánek na zádech.

Nechte spát miminko ve své blízkosti, ale ve vlastní postýlce, kterou dáte hodně blízko, abyste jen natáhla ruku a mohla se ho dočkat. Pokud mu dáte do postýlky své tričko, aby vás cítilo, bude ještě klidnější.

Přehled je pouze orientační.

Věk dítěte	Noc							Den							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 týdny																								
3 měsíce																								
6 měsíců																								
12 měsíců																								
18 měsíců																								
2 roky																								
3 roky																								

Novorození spí minimálně 16 hodin denně, obvykle v 3–4hodinových intervalech mezi krmením.

Bdění
Spánek



Pláč

Miminko pláče, když chce jíst, být přebalené, hýčkané, uklidňované nebo když mu není dobré. Někdy novorození propláčou i tři hodiny za den! Jestliže vaše miminko není k utíšení nebo si přitahuje nožičky k bradičce a má větry, může mít koliku. Zatím není známo, co tuto koliku způsobuje. Předpokládá se, že miminka trpí kolikou jsou abnormálně citlivá na okolní prostředí – hluk, lidi a celkový ruch. Někdy může být přičinou koliky miminka vaše dietní chyba nebo určitý druh náhradní kojenecké výživy.

Neobávejte se, že byste své miminko rozmažovala, když budete na jeho pláč reagovat rychle. Studie prokázaly, že miminka, jejichž rodiče reagovali v prvních šesti měsících na pláč rychle, plakala v dalších šesti měsících méně. Zkuste ho uklidnit pušťením tlumené hudby, choděte s ním po místnosti a chovejte ho, popohujte ho, připevněte si ho v popruzích k hrudi tak, aby na vás vidělo, nebo ho zabalte do dečky a chovejte. Někdy pomůže i povození v autě a tlumené monotonné zvuky (například tekoucí vody nebo zapnutého vysavače).

Přebalování a péče o pokožku

Po porodu je stolice kojeného dítěte tmavá, tzv. smolka. Jakmile se však tvorba vašeho mléka zvýší, stolice je žluté až žlutozelené barvy a připomíná míchaná vejíčka. I když se vám to bude zdát zvláštní, děťátko starší 6 týdnů může mít čistou plenku i několik dní. Všechno mateřské mléko totiž hravě stráví. Nejlépe uděláte, když děťátko „po akci“ omyjete pod tekoucí teplou vodou, nezapomeňte pečlivě očistit kožní záhyby. Vždy pleť po omytí dobře osušte a namažte! Abyste předešla u holčiček infekci, ofírejte genitálie vždy zepředu dozadu.

A jak na zarudlý zadeček? Snažte se ho udržovat v suchu a čistotě. Pokud je to možné, nechte ho bez plenek, aby nedošlo vlivem vlhkého a teplého prostředí v plenkách k opětovnému zarudnutí. Po každé výměně plenek nebo mytí zadeček také namažte, nejlépe rybí mastí. Používejte výrobky šetrné k pokožce vašeho miminka bez aromatických látek, barviv, škodlivých emulgátorů a minerálních olejů.

Koupání

Děťátko stačí koupat jednou za 2–3 dny. Děti mají ale koupání většinou rády a koupání před spaním berou maminky jako příjemný rituál, který děťátko uklidní a připraví na spinkání.

Na koupání úplně postačí čistá voda, případně jemná dětská mýdla a šampony.

Dokud nemá vaše miminko zcela zhojený pupík, je lepší ho místo koupání důkladně umývat houbičkou. Položte miminko v teplé místnosti na měkký ručník, namočte kousek vaty do čisté vlažné vody a jemně mu ořete obličej. Pak namočte žínku do umyvadla s teplou mýdlovou vodou a umyjte mu tělíčko. Nakonec omyjte místa pod plenkami. Čistou vlažnou vodou na závěr smyjte mýdlo. Miminko držte stále v teple tím, že místa, která neomýváte, přikryjete ručníkem.

Později můžete koupat miminko v malé plastové vaničce nebo v umyvadle. Vložte dovnitř houbičku nebo ručník, aby miminko neklouzalo, a na dno nalijte několik centimetrů teplé vody. Na dosah ruky si umístěte mýdlo, nádobu s čistou teplou vodou na opláchnutí, žínku a ručník. Čistou vodou umyjte děťátko obličej a potom mu namydlenou žínkou nebo rukou omývajte tělíčko. Nakonec umyjte místa pod plenkami, opláchněte miminko čistou vlažnou vodou, zabalte ho do ručníku a jemně, ale důkladně osušte.

Hlavíčku umyjte děťátku tak, že vlásky trochu navlhčíte a přidáte malé množství šamponu. Potom mu nakloňte hlavičku dozadu a pomalu přelévejte vlásky čistou vodou, aby se mu voda se šamponem nedostala do očí.

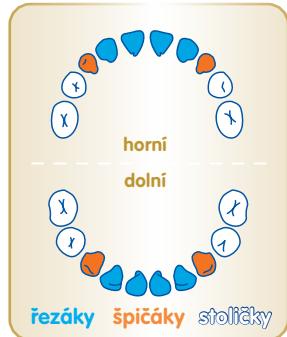


Ideální teplota vody je cca 37 °C, v místnosti 24–25 °C. V prvních měsících života děťátko by koupel neměla trvat déle než 7 minut.

První zoubky

Přibližně v šesti měsících se začínají miminku prořezávat první zoubky. Znamená to, že je připraveno přijímat jinou než mléčnou stravu. U každého děťátka je to však individuální někdo má první zoubek už v pátém měsíci, někdo v osmém i později a některá miminka se s prvním zoubkem již narodí! Jako první rostou dolní řezáky, o několik měsíců později horní řezáky – jedničky a dvojky.

To, že se děťátku klubou zoubky, poznáte velmi snadno – výrazně slintá, strká si do pusinky tvrdé předměty a zkouší do nich kousat, v noci se budí... Můžete mu pomoci tím, že mu naplníte kousátko vodou a dáte chladit do ledničky. Bolavé dásně mu také můžete mazat vatičkou namočenou do heřmánkového odvaru.



Růst

Každé miminko je originál, každé se vyvíjí individuálně. Proto se nemusíte vůbec trápit, když zrovna vaše miminko někdy neodpovídá hodnotám uvedeným v tabulce. Pokud máte pocit, že něco není v pořádku, obraťte se na svého pediatra!



Holčičky

Věk v měsících	Průměrná hmotnost v kg	Průměrná 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 let	18,5	107

Chlapci

Věk v měsících	Průměrná hmotnost v kg	Průměrná 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 let	19	109

Zdroj: Světová zdravotnická organizace

Vývoj dítěte v prvním roce života



1. měsíc

- ✓ Rozeznává kontrasty (světlo a tma)
- ✓ Hlavu otáčí za světlem a dokáže ji nakrátko zvednout v poloze na bříšku
- ✓ Ruce jsou v pěst, končetiny pokrčené u trupu
- ✓ Na leknutí reaguje trhnutím celého těla, rozhodí růžičky



2. měsíc

- ✓ Na bříšku udrží chvíličku zvednutou hlavíčku – upřeně sleduje objekty zajímu, zpozorní při zvukovém podnětu
- ✓ Navazuje oční kontakt a začíná se usmívat
- ✓ Pohyby jsou plynulejší



3. měsíc

- ✓ Udrží hlavu vzpřímenou
- ✓ Začíná vydávat různé zvuky
- ✓ Pozná hlas matky
- ✓ Na bříšku se opře o celé předloktí a uvolní dlaň



4. měsíc

- ✓ Začíná se převracet na bok
- ✓ Cíleně se otáčí za zvuky
- ✓ Vyžaduje kontakt a hlasitě se směje
- ✓ Umí chytit hračky



5. měsíc

- ✓ Přitahuje se do sedu
- ✓ Umí se přetočit z bříška na záda a zpět
- ✓ Rozeznává laskavý a přísný tón řeči i mimiku
- ✓ Udrží se na předloktích
- ✓ Dává předměty do úst



6. měsíc

- ✓ Sedí s oporou
- ✓ Na zádech uchopí palce u nohou
- ✓ Začíná napodobovat jednoduchou činnost a žádá si její opakování
- ✓ Žvatlá jednotlivé slabiky

Každé dítě se vyvíjí individuálně a jeho vývoj je třeba hodnotit komplexně. Tento přehled slouží pouze jako pomůcka. V případě pochybností se obraťte na svého pediatra nebo se poraďte na naší infolinii 800 135 135.



7. měsíc

- ✓ Hraje s nohami
- ✓ Plazi se nebo leze dopředu
- ✓ Natahuje se kývavým pohybem za hračkami
- ✓ Rozezná známé a cizí tváře



8. měsíc

- ✓ Začíná lezt
- ✓ Posazeno samo sedí
- ✓ Objevuje se první slabiky (ba, da, ta...)
- ✓ Dobře uchopuje i drobné předměty (jemná motorika)



9. měsíc

- ✓ Samo se posadí
- ✓ Leze jistě po čtyřech
- ✓ Bouchá předměty o sebe
- ✓ Zkoumá prostor (vyhazuje hračky, vytahuje předměty ze zásuvek)
- ✓ Napodobuje zvuky a gesta



10. měsíc

- ✓ S oporou se snaží postavit
- ✓ První krůčky s oporou
- ✓ Učí se dětské hříčky (lá-pá, paci paci)
- ✓ Reaguje na své jméno a na zákaz „ne“
- ✓ Imituje gesta



11. měsíc

- ✓ Tvoří první slova
- ✓ Podá a ukáže několik předmětů
- ✓ Hraje si
- ✓ Napodobuje aktivity dospělých



12. měsíc

- ✓ Stojí bez opory
- ✓ Udělá několik kroků
- ✓ Učí se jíst samo lžíčkou
- ✓ Používá dvě až tři smysluplná slova
- ✓ Rozumí a pochopí více než 20 slov

Alergie

Alergie patří v dnešní době k nejrozšířenějším civilizačním onemocněním a jejich výskyt se zvyšuje.

Alergická reakce velmi úzce souvisí s imunitním systémem každého jedince. Je to nepřiměřená reakce na jinak běžně neškodné látky, např. prach, pyl, mléko, bílkovinu atd. Nejdůležitější pro miminko je mateřské mléko, s nímž děťátko vstřebává složky, jež přirozeně posilují obranyschopnost a podporují tak jeho zdravý růst. Doporučujeme vám tedy kojit co nejdéle, případně používat kvalitní výživu s částečně hydrolyzovanou bílkovinou OPTIPRO® HA.*

Podle doporučení ESPGHAN je vhodné i u dětí se zvýšeným rizikem alergie postupovat při zavádění příkrmů shodně jako u dětí bez rizika. Alergeny je však třeba zavádět ještě v době, kdy je dítě alespoň částečně kojeno. Není důvod odkládat v příkrmech potraviny, které jsou považovány za alergeny, neboť pozdní kontakt s alergeny nesníží riziko rozvoje alergických onemocnění.

Potraviny, u nichž je třeba dbát zvýšené opatrnosti (zavádět jednotlivě ve zvyšujících se dávkách, s rozestupem několika dnů):

- ✓ **mléko a mléčné výrobky:** kravské mléko, kozí a ovčí mléko, jogurt, tvaroh, smetana, všechny druhy sýrů, všechny potraviny obsahující mléko
- ✓ **vejce:** všechny potraviny, které obsahují vejce, například piškoty, sušenky
- ✓ **ryby:** sladkovodní a mořské
- ✓ **soja:** sójové mléko a výroky z něj (například tofu)
- ✓ **maso:** uzeniny, všechny průmyslové výrobky obsahující maso
- ✓ **zelenina:** chřest, celer, kapusta, cibule, rajčata, hrášek, paprika, ředkvíčky, krém, zelené luštěniny, sušené luštěniny, pôrek
- ✓ **ovoce:** citrusové plody a všechny druhy exotického ovoce, jahody
- ✓ **sladkosti:** čokoláda, kakao, všechny produkty obsahující vejce (například piškoty), med
- ✓ **koření a houby**
- ✓ **ořechy a jiné skořápkové plody:** vlašské ořechy, arašídy, mandle, pistácie, kešu, lískové ořechy

Ověřte si, zda je vaše dítě potenciální alergik

- ✓ Máte vy, otec či sourozenec dítěte ekzém nebo kopřivku?
- ✓ Máte vy, otec či sourozenec dítěte alergické astma?
- ✓ Máte vy, otec či sourozenec dítěte alergickou celoroční nebo sezonní rýmu?
- ✓ Máte vy, otec či sourozenec dítěte alergii na nějakou potravinu?
- ✓ Žijete ve znečištěném prostředí?
- ✓ Jste vystavena přemíře stresu?
- ✓ Dostávalo vaše děťátko v poslední době opakovaně antibiotika?

Pokud alespoň na jednu otázku odpovíte ANO, měla byste si promluvit s pediatrem, zejména při výběru kojeneckého mléka.



Začínáme s prvními příkrmy

Podle nejnovějších doporučení Evropské společnosti pro dětskou gastroenterologii, hepatologii a výživu (ESPGHAN)* je vhodné začít děti seznamovat s příkrmy mezi 17. a 26. týdnem věku. Každé dítě je však jiné, doporučujeme proto se předem poradit se svým pediatrem.

Obecně se doporučuje začít s příkrmy kolem 6. měsíce, kdy je dítě ještě kojeno. Dítě tou dobou obvykle dosahuje nejméně dvojnásobku porodní váhy a dokáže držet hlavičku vzprímeně, takže je možné jej krmit lžíčkou. Zároveň dává najevo, že mu pouze mateřské mléko nebo náhradní kojenecká výživa k úplnému nasycení nestačí. **Může plkat hladky, častěji se dožadovat mléka, ukazovat na vaše jídlo, nebo se po něm dokonce natahovat.**

Jak je to s lepkem?

V tomto období je těž vhodné zařazovat do jídelníčku lepek. Není doporučováno ho podávat příliš brzy (< ukončený 4. měsíc) nebo pozdě (> ukončený 7. měsíc).

Je dobré začít s postupným zaváděním menšího množství, které budete pomalu zvyšovat.

Po 2–3 měsících od prvního seznámení s lepkem by se již obiloviny měly stát běžnou součástí stravy vašeho dítěte.

Stejně jako zelenina a ovoce jsou obiloviny důležitou součástí jídelníčku malého jedlíka s ohledem na zdroj železa, které je nezbytné pro imunitu a hraje významnou roli u kognitivních funkcí, jako je vnímání, schopnost učit se či udržet pozornost.



<https://nestlebaby.cz/cs/jak-zacit-s-lepkem-zkuste-kasi-bez-pridaneho-cukru>

* Náhradní kojeneckou výživu vybírejte po dohodě se svým pediatrem

Základní pravidla a tipy pro zavádění příkrmů

Pokud se dítě včas seznámí s pestrou chutí, vůní a konzistencí, je navíc menší pravděpodobnost, že v budoucnu bude některé potraviny odmítat.

Jak začít s příkrymy? Nebojte, není to velká věda. Držte se několika základních zásad, které zaručí, že bříško vašeho dítěte bude stále spokojené.

1. Začínejte s jemnou konzistencí kaší a jednodruhovou zeleninou (ideálně dušenou v páře).
2. Objevujte nové chutě a konzistence – rozvíjejte žvýkací dovednosti.
3. Nabízejte stále dokola a nenechte se odradit – může se stát, že vaše dítě nějakou potravinu nepřijme, ale buděte trpěliví, zkuste vyčkat několik dní a opět ji nabídněte.
4. Nezapomeňte na pitný režim.
5. Podávejte vždy jeden druh zeleniny a vyčkejte 3–4 dny, než přidáte do stravy další druh.



Zapamatujte si zlaté pravidlo:

Nabízet, ale nenutit! Platí nejen při zavádění prvních příkrmů, ale i u jakéhokoli dalšího jídla v pozdějším věku vašeho dítěte.

Nejhodnější příkrmы:

- ✓ zeleninové a první kaše s velmi jemnou konzistencí
- ✓ suroviny s nízkým rizikem vzniku alergie (mrkey, cuketa, dýně, brokolice)
- ✓ bez přidané soli
- ✓ bez ochucovadel a výrazného koření
- ✓ s vyváženým množstvím cukru



Tabulka zavádění příkrmů

Věk v ukončených měsících	6	7	8	9	10	11	12	později
Obilniny	rýže, kukuričná krupice, amaranth, pohanka (po dohodě s lékařem ve formě kaší) lepek – slad, oves, ječmen, proso, pšenice – do ukončeného 7. měsíce							
Zelenina	mrkev, petržel, dýně, cuketa, fenykl, brambory, brokolice, chřest, hrášek, květák baklažán, růžičková kapusta, kedlubna, okurka, rajče, špenát							
Ovoce	vařené ovoce – jablka, hrušky, meruňky, švestky, banán; hrušková a jablečná šťáva fřešně bez pecek, borůvky, meloun, vodní meloun, hroznové víno, rybíz, angrešt broskyne, jahody							
Maso	drůbeží, telecí, hovězí, jehněčí, králičí, pepřové – cca za 2 týdny po zelenině rybí							
Tuky	kvalitní rostlinný olej – řepkový, slunečnicový, lněný, olivový							
Kravské mléko				mléčná výživa k přípravě kaší				
Mléčné výrobky							plnotučné kravské mléko	
Vejce			bílý jogurt				tvaroh, tvarohové sýry, tvarohové krémy tvrdé sýry, zakysané mléčné výrobky	
Ostatní		žloutek – dostatečně tepelně upravený bílek – dostatečně tepelně upravený					cukr, med mírné příslování stravy ořechové pasty/mouky, čokoláda	

Poznámky: Tabulka je orientační, jedná se jen o příklady jídelničku. Zavádění příkrmů lze načasovat podle tolerancie dítěte. Zohlednění podávání příkrmů by nemělo být oddalováno na dobu později, než je ukončený 6. měsíc věku dítěte. Tabulka platí pro zdravé dobrošené prospívající kojence. Výživu nedonošeného dítěte lze prakticky lékat pro děti a dorost. Postup při zavádění příkrmů je lokální zvyklostí v každé zemi a jednotlivě jídelničky se mohou významně lišit. Začínáme obvykle jednodruhovým zeleninovým příkremem, důležité je začít lepek do ukončeného

7. měsíce. Prospívající dítě by mělo být plně kojené do ukončeního 6. měsíce věku. Pokud je z nějakého důvodu nutné začít příkrm dříve než v ukončení 6. měsíce, lze tak učinit nejdříve v ukončeném 4. měsíci věku dítěte:

- řídíme se při tom psychomotorickou zralostí a prospíváním dítěte,
- v takovém případě lze celou tabulku posunout, pouze potraviny doporučené od jednoho roku věku se zavádějí až v 1. roce věku dítěte.

Každá nová potravina by měla být zaváděna s odstupem alespoň 3 dnů od předchozí, aby bylo možno vypořádat s případnou alergickou reakcí. Pokrm by neměly být přiznávány ani přisolovány. Kojenec nemá dostávat ořechy a tvrdé polotrvaviny s rizikem vdechnutí, smažená, kořeněná či uzená jídla. Nebylo prokázáno, že by oddolávali alergenům ve sfrávě kojence chránilo před rozvojem alergického onemocnění u dítěte. Po celou dobu zavádění příkrmů je doporučeno krmovat v částečném kojení.

Zdroj: doc. MUDr. Jiří Brónský, Ph.D.
Pediatrická klinika UK 2. LF a FN Motol, Praha
předseda Pracovní skupiny dětské gastroenterologie a výživy
České pediatrické společnosti JEP

Od ukončeného 6. měsíce

- Děťátko je připraveno objevovat nové chutě (obiloviny, ovoce a zeleninu).
- Mateřské mléko nebo kojenecká mléčná výživa stále zůstávají důležitou součástí stravy vašeho dítěte.

Pokud však nekojíte, přejděte spolu se zaváděním nových chutí na pokračovací kojenecké mléko BEBA Comfort HMO 2 nebo BEBA HA 2.

- ✓ Jak se bude zvětšovat množství příkrmů, tak budete kojit méně často a kratší dobu. Množství příkrmů postupně zvyšujte, až za 2–4 týdny nahradí celou jednu mléčnou dávku (150–200 ml, případně u větších jedlíků 250 ml).
- ✓ Nový druh zeleniny zkoušejte vždy po 3–4 dnech. Nová zelenina se může podávat samostatně, případně s již vyzkoušenými druhy.
- ✓ Zeleninu vhodnou pro začátek ideálně dusete v páře, případně povařte doměkkou. U kořenové zeleniny je vhodné ze začátku vykrajovat středy.
- ✓ Do zeleniny přidávejte trošku kvalitního rostlinného oleje (nejlépe olivového nebo řepkového) pro lepší vstřebatelnost vitamínů rozpustných v tucích.
- ✓ Kromě zeleniny můžete používat i kaše (kupované mléčné i nemléčné) obohacené o vitamíny a minerály, kterých může být v dětské stravě nedostatek. Plná dávka kaše je stejná jako u zeleniny.
- ✓ Zhruba za 2–4 týdny po zavedení zeleniny je možné začít podávat maso kvůli obsahu železa. Podávejte libové, důkladně uvařené a velmi jemně nakrájené či nasekané.

Mějte na paměti, že už od první lžíčky budujete správné stravovací návyky, proto příkrmы nepříslazuje, aby u dětí nevznikal návyk na sladké.



Další recepty pro své ratolesti najdete zde:



Recepty

SNÍDANĚ

Kojení

SVAČINA

Kojení
Kaše GERBER Natural
Ovocnozeleninová kapsička

OBĚD

Zeleninové rizoto
Špenát s kuřetem
Dýňová polévka s Nestlé
Dýňová polévka s GERBER Natural rýžovou krupičkou
Květákový krém

SVAČINA

Kojení
Mléčko s kaší
Mléčný dezert Yogolino

VEČERÉ

Mrkvová kaše
Banánová kaše na dobrou noc
Rýžová kaše s jablkem

NOC

Kojení / náhradní kojenecká výživa

1. Zeleninové rizoto

velké kousky mrkve a petržele, 1 brambora / menší cuketa, 250 ml kojenecké vody, 1 lžíčka rostlinného oleje

Dobře očistěnou a omýtou zeleninu nakrájíme na drobné kostičky, zalijeme vodou a vaříme doměkka. Je-li třeba, během vaření doléváme vodu. Vše propasírujeme, přidáme olej, promícháme a podáváme.



2. Špenát s kuřetem

1 středně velká mrkev, špenát (může být mražený), 150 ml kojenecké vody, 50 g uvařeného kuřete, 2–3 lžíčky GERBER Natural rýžové krupičky

Omyjeme mrkev, oloupeme a rozkrájíme ji na drobné kousky. Uvaříme se špenátem na mírném ohni, dokud nebude mít polévka konzistenci měkké kaše. Uvaříme kuře a pomeleme ho ve strojku na maso nebo rozmixujeme. Maso smícháme se zeleninou a přidáme GERBER Natural Rýžovou krupičkou. Důkladně promícháme.

3. Mrkvová kaše

1 středně velká mrkev, 120 ml kojenecké vody, 1 lžíce GERBER Natural rýžové krupičky, 1 lžíčka rostlinného oleje

Očistěnou a oloupanou mrkev nastrouháme na velmi jemném struhadle a potom uvaříme na mírném ohni, než vznikne kaše. Přidáme GERBER Natural rýžovou krupičku a olivový olej, promícháme a podáváme (mrkev lze podle chuti nahradit cuketou nebo dýní).



Od ukončeného 8. měsíce

- Děťátko je již připraveno žvýkat a polykat stravu s hrubší konzistencí.
- Kojenecká strava by měla být bezpečná, chutná a vysoko výživná vzhledem ke zvyšujícím se nárokům malého průzkumníka.
- Mateřské mléko nebo kojenecká mléčná výživa jsou stále důležitou součástí stravy.

Období seznamování s různorodostí chutí a konzistencí

- ✓ Za 2–4 týdny po zelenině je možné začít podávat maso kvůli obsahu železa.
- ✓ Maso podávejte libově, důkladně uvařené a velmi jemně nakrájené. Ze začátku podávejte 1x týdně, další týden 2x a pak 3x týdně, až se dostanete k frekvenci podávání 6x týdně.
- ✓ Je vhodné 1x týdně maso nahradit vařeným slepičím žloutkem (vařit 10–15 min), zpočátku stačí půlka.
- ✓ Zařaďte druhý příkrm, ovocný, který můžete podávat jako dopolední či odpolední svačinku. Zvolte pro začátek hrušku, jablka, třešně, švestky, meruňky, meloun, banán nebo borůvky.
- ✓ Ze začátku ovoce oloupejte a nechte krátce podpisit ve vodě (kromě banánu a melounu), později už můžete podávat ovoce čerstvá a není třeba ho tepelně upravovat.
- ✓ Jako u zeleninového příkrmu zavádějte nové ovoce postupně s rozestupem 3–4 dny.
- ✓ Plná mléčná dávka je u dopolední nebo odpolední svačinky (100–200 ml).



Další recepty pro své ratolesti najdete zde:



Recepty

SNÍDÁNÍ

Kojení

SVAČINA

Kojení

Kaše GERBER Organic

OBĚD

Kuřecí prsa v mrkvi s brambory

Makaróny s krůtím masem

Kuřecí polévka s rýží

Hrášková polévka se zakysanou smetanou a sucharem

SVAČINA

Ovocná kapsička GERBER Organic s bílým jogurtem

Smoothie Yogolino

VEČERÉ

GERBER Cereal kaše na dobrou noc

Mléčko s kaší

Zapečená brokolice

NOČ

Kojení / náhradní kojenecká výživa

1. Kuřecí prsa v mrkvi s brambory

100 g oloupaných brambor, 50 g očištěné mrkve (příp. cuketa, dýně, brokolice), 50 g jemně nakrájených kuřecích prsíček, 100 ml kojenecké vody, 1 kávová lžíčka oleje (olivového, slunečnicového nebo řepkového)

Nakrájené brambory a mrkev dusíme doměkká ve vodě pod pokličkou. Přidáme ještě teplé kuřecí maso a vše jemně rozmixujeme nebo rozmačkáme vidličkou. Vmícháme olej.



2. Kuřecí polévka s rýží

50 g uvařeného kousku masa, 1 malá mrkev, 1 lžice mraženého hrachu, růžička brokolice, 1 lžíce rýže, kojenecká voda, 1 lžíčka rostlinného oleje

Dobře očištěnou a omytou zeleninu nakrájíme na drobné kostičky, vložíme do vody i s rýží a vaříme doměkká. Přidáme nadrobno nakrájené maso, kapku oleje, promícháme a podáváme. Místo rýže můžeme do polévky zašlehat žloutek a povařit.



3. Zapečená brokolice

růžička brokolice, 1 lžice hrášku, 1 brambora, 1 lžíčka rostlinného oleje a 1 žloutek

Do poloměkké uvaříme brokolici, hrášek a zvlášť bramboru. Do misky vymazané olejem pokládáme brokolici s hráškem a plátky brambor. Vše zalijeme rozmiňovaným žloutkem a dáme zapéct do trouby. Před podáváním rozmačkáme vidličkou.



Od ukončeného 10. měsíce

- Děťátko je již připraveno přijmout kousky v potravě – začněte nabízet i měkkou kouskovitou stravu (nemačkejte, ale spíše krájejte).
- V tomto období budujete správné základy do života, dbejte na to, aby byl jídelníček pestrý a vyvážený.

Budujte správné stravovací návyky a povzbuzujte při každém soustu

- ✓ Často dítěti nabízejte potravu do ruky, nechte ho jíst samotné lžíčkou – umožní mu to rozvíjet zručnost a koordinaci svalů. Povzbuzujte a chvalte každé jeho úsilí, je to pro něj velký krok.
- ✓ V období, kdy je připraveno přijmout hustější příkrm a celé kousky, podávejte více tekutin. Pro začátek alespoň 200 ml denně.
- ✓ Do 1 roku dítě potřebuje 900–1200 ml tekutin (včetně mateřského mléka či kojenecké mléčné výživy).
- ✓ Nejvhodnějšími nápoji jsou kojenecká voda, ředěné ovocné a zeleninové šťávy a džusy, čaje dětské, bylinkové a ovocné.
- ✓ Mateřské mléko nebo kojenecká mléčná výživa hraje v jídelníčku dítěte stále významnou roli, jejich příjem by měl být 600 ml.
- ✓ Nabízejte k jídlu vždy i přílohu – brambory, rýži, těstoviny, rýžové nudle, kuskus.
- ✓ Můžete zkoušet i luštěniny v pořadí zelený hrášek, červená čočka, hrášek, čočka, fazole. Sledujte však, zda některá luštěnina vaše děťátko příliš nenadýmá.



Další recepty pro své ratolesti najdete zde:



Recepty

SNÍDÁNÍ

Kojení

SVAČINA

Chléb, bílé pečivo
namazané rostlinným
tukem

Jogurt s vločkami
a ovocnou kapsičkou
GERBER Organic

OBĚD

Bramborová polévka
Rybí filé na másle s mrkví
Zapečené těstoviny
s kuřetem a brokolicí
Kuskus s čerstvým sýrem,
rajčaty a koprem

SVAČINA

Bílý jogurt s ovocnou
kapsičkou GERBER
Organic

Bílé pečivo s dětskou rybí
pomazánkou

VEČERÉ

Bramboráčky
Barevný bulgur se
zakysanou smetanou

NOC

Kojení / náhradní
kojenecká výživa
Mléčko s kaší

1. Bramborová polévka

1 střední brambora, 2 cm velký kousek mrkve, celeru, petržele,
1 malá růžička květáků nebo kousek kedlubny, 1 vejce,
200 ml vody, 50 ml vývaru z kmínu

Zeleninu omýjeme, olopeme, očistíme a nakrájíme na drobné kostičky. Přidáme květák, zeleninu vaříme ve 200 ml vody doměkká a ochutíme vývarem z kmínu. Polovinu měkké zeleniny propasárujeme na kaši, kterou zahustíme polévku, a nakonec vmícháme 1 vejce a pováříme. Hotovou polévku ozdobíme sekanou petrželkou.

2. Kuskus s rajčaty a koprem

**1 šálek uvařeného teplého kuskusu, 1 malé rajče, na špičku nože
čerstvý nebo mražený kopr**

Rajče spaříme horkou vodou, olopeme slupku a nakrájíme ho na kousky. Rajče vmícháme do kuskusu. Posypeme koprem a podáváme.

3. Bramboráčky

200 g brambor, 250 g GERBER Natural rýžové krupičky,
150 g rostlinného oleje

Olej smícháme s GERBER Natural rýžovou krupičkou, zpracujeme s uvařenými a rozmačkanými bramboram a vyválíme na půl centimetru tlusté těsto. To dvakrát až třikrát přehneme a při posledním vyválení připravíme těsto o tloušťce 1 cm. Vykrajíme placky, vršky potřeme olejem a upečeme v předehřáté troubě (180 °C) dozlatová.



Od ukončeného 12. měsíce

- ➊ Dítě je schopno jíst potravu stejné konzistence jako zbytek rodiny a je připraveno napodobovat společné stravování.
- ➋ Nabízejte nápoje v hrnečku a povzbuzujte k samostatnému krmení.

Období komplexní a pestré stravy

- ✓ Strava batolete by měla být smíšená, proto se vyvarujte kašovité podoby, která nenaučí dítě kousat a přijímat nové způsoby výživy.
- ✓ Jídelníček batolete obsahuje mléko a mléčné výrobky, maso, ryby, drůbež, vajíčka, luštěninu, cereálie, ovoce a zeleninu.
- ✓ Kvůli malé kapacitě žaludku batolete podávejte nejméně 5 porcí denně.
- ✓ Doporučený příjem bílkovin ve věku od 1 do 3 let je 1 g/kg, celkový objem nemá přesáhnout 18 % denního příjmu batolete.
- ✓ Sacharidy by neměly převýšit 130 g/den a tuky by měly dosahovat 30–35 % energetického příjmu dítěte.
- ✓ Doporučené množství mléka je po 1. roce 300–330 ml, po 2. roce alespoň 125 ml.



Při případném odstavování je doporučováno používat batoleci mléčnou výživu od ukončeného 12. měsice věku dítěte.

Další recepty pro své ratolesti najdete zde:



Recepty

SNÍDÁNÉ

Kojení

SVAČINA

Dětská krupička se skořicí, kakaem nebo ovocnou kapsičkou GERBER Organic

OBĚD

Špenátová rýže s kuřecími kousky

Vařené brambory se špenátem a libovým hovězím/telecím

Zapečené těstoviny s mozzarellou a kuřetem

Batáty s cuketou a 1/2 žloutku

SVAČINA

Bílý jogurt s ovocnou kapsičkou GERBER Organic

Smoothie Yogolino

VEČERÉ

Rybí karbanátky s bramborovou kaší
Zeleninová kašička

NOC

Kojení / náhradní kojenecká výživa

Mléčko s kaší

Mléčný dezert Yogolino

1. Špenátová rýže s kuřecími kousky

1 šálek vařené rýže, 1 šálek čerstvého špenátu, 1 lžíce smetany, cca 40 g kuřecího nebo jiného libového masa

Ze špenátu odstraníme tuhé části a lístky posekáme na kousky. Krátce je povařte. Přidáme vařenou rýži, smetanu, promícháme se špenátem a prohřejeme. Kuřecí maso uvaříme v malém množství vody, nakrájíme na malé kousky a přidáme ke špenátové rýži.

2. Zapečené těstoviny s mozzarellou a kuřetem

100 g uvařených těstoven, 50 g dušeného masa (králík, kuře, krůta), 1 hlavička brokolice, 1 dl mléka, 1 vejce, rostlinný olej, sýr

Těstoviny dáme do zapékací misky vymazané olejem, poklademe nadrobně nakrájeným dušeným masem. Na maso navrstvíme nadrobně nasekanou uvařenou brokolici. Prokládáme plátky mozzarely. V mléce rozmícháme vejce a vlijeme do těstoven. Zapečeme tak, aby se vejce rozpeklo, ale nespálil se povrch.

3. Rybí karbanátky s bramborovou kaší

2 lžíčky vody, 1 lžíce GERBER Natural rýžové krupičky, 3 vrchovaté lžíce vařeného rybího masa bez kostí, 2 brambory, olej/máslo

Kaší rozmícháme ve vodě, přidáme do masa a uhněteme. Ze vzniklé hmoty utvoříme malé prsty, které můžeme obalit v GERBER Natural rýžové krupičce. Poté je opečeme dozlatova na páni nebo v troubě. Oloupané a omyté brambory nakrájíme na kostičky, propláchneme a zalijeme vodou. Přidáme trochu oleje nebo másla a uvaříme v malém množství vody doměkká. Brambory s mlékem rozmixujeme.





Pokračovací mléčná výživa BEBA

PRO ÚŽASNOU BUDOUCNOST NAŠICH NEJMENŠÍCH

Důležité upozornění: Kojení je pro Vaše miminko to nejlepší.

Superprémiová mléčná výživa BEBA SUPREMEpro

BUĎTE OKOUZLENA SVÝM MIMINKEM PO CELÝ ŽIVOT



6+



Jediná výživa s obsahem
5 oligosacharidů po vzoru
matérského mléka

PROBIOTIKA

Probiotika *L. reuteri*

OPTIPRO®
HA

OPTIPRO® HA je speciální
proces k získání 100%
syrovátkové částečně
hydrolyzované bílkoviny

Bez palmového oleje

Superprémiová mléčná výživa pro podporu imunity¹
a spokojenost vašeho miminka.

¹ Minerální látky železo, zinek a vitamíny A, C, D se podílejí na normálním fungování imunitního systému. Obsah ve shodě s požadavky příslušné legislativy.



Prémiová mléčná výživa BEBA COMFORT

ABY MALÍ DOKÁZALI ÚŽASNÉ VĚCI

6+



BEBA COMFORT 2
HM-O
(800 g)

12+



BEBA COMFORT 3
HM-O
(800 g)

18+



BEBA COMFORT 4
HM-O
(800 g)

24+



BEBA COMFORT 5
(800 g)



Oligosacharidy 2'FL¹



OPTIPRO® – speciální proces k získání směsi bílkovin s cílem přiblížit se mateřskému mléku



Podpora imunity²



Probiotika *L. reuteri*



Bez palmového oleje



Bez rybího oleje

¹ BEBA COMFORT 5 neobsahuje oligosacharidy 2'FL.

² Vitamíny A, C, D se podílejí na normálním fungování imunitního systému.

Obsah ve shodě s požadavky příslušné legislativy. (pro BEBA Comfort HM-O 2)

Prémiová mléčná výživa BEBA COMFORT tekutá

TEKUTÁ VARIANTA PRO KAŽDOU PŘÍLEŽITOST

6+



BEBA COMFORT 2
HM-O
(500 ml)

12+



BEBA COMFORT 3
HM-O
(500 ml)



Oligosacharidy 2'FL



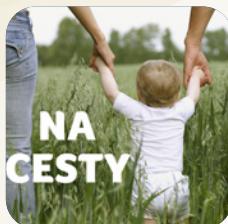
OPTIPRO® – speciální
proces k získání směsi
bílkovin s cílem přiblížit
se mateřskému mléku



Podpora imunity¹



Bez palmového oleje



¹Vitaminý A, C, D se podílejí na normálním fungování imunitního systému.
Obsah ve shodě s požadavky příslušné legislativy. (pro BEBA Comfort HM-O 2)

Standardní mléčná výživa BEBA OPTIPRO®

AŤ DĚŤÁTKU ŽIVOT ZACHUTNÁ

6+



BEBA OPTIPRO® 2
(500 g)

12+



BEBA OPTIPRO® 3
(500 g)

18+



BEBA OPTIPRO® 4
(500 g)

24+



BEBA OPTIPRO® 5
(500 g)

PROBIOTIKA

Probiotika *B. lactis*¹

OPTIPRO® – speciální
proces k získání směsi
bílkovin s cílem přiblížit
se mateřskému mléku

PODPORA
IMMUNITY

Podpora imunity²

OPTIPRO®



Bez palmového oleje

¹ Probiotika *B. lactis* nejsou obsažena v BEBA OPTIPRO® 4 a BEBA OPTIPRO® 5.

² Vitamíny A, C, D se podílejí na normálním fungování imunitního systému.
Ve shodě s požadavky příslušné legislativy. (pro BEBA Optipro 2)

Mléčná výživa s částečně hydrolyzovanou bílkovinou BEBA EXPERTpro HA

ŘEŠENÍ PRO CITLIVÁ BŘÍŠKA

6+



BEBA EXPERTpro HA 2
(800 g)

12+



BEBA EXPERTpro HA 3
(800 g)

PROBIOTIKA

Probiotika *L. reuteri*

OPTIPRO®
HA

OPTIPRO® HA je speciální
proces k získání 100%
syrovátkové částečně
hydrolyzované bílkoviny

Bez palmového oleje



Ať se může radovat každý den



SPECIÁLNĚ
VYVINUTO
PRO DĚTI
OD NAROZENÍ

Nestlé
BEBACARE

ŘADA DOPLŇKŮ STRAVY PRO MIMINKA A JEJICH MAMINKY



BEBACARE Mama LACTO+

Obsahuje
semena pískavice



Vhodné hned
po porodu

Semená pískavice
Při problémech
s kojením



Napomáhá
tvorbě
matérského
mléka



Podporuje
kojení



BEBACARE FLORA

Obsahuje probiotický
kmen *L. rhamnosus*



Od narození
15
denních dávek
v balení

Probiotický kmen
L. rhamnosus
Vhodný při průjmu
či užívání antibiotik



BEBACARE FIBRE

Obsahuje
vlákninu GOS/FOS



Od narození
10
denních dávek
v balení

Vláknina GOS/FOS
Vhodná
při zácpě



Napomáhá
zlepšení
konzistence
stolice



Napomáhá
ke zvýšení
frekvence
stolice



Gerber®

Světová jednička z USA
konečně v ČR



Ručně sklizené
dozrálé ovoce

Přirozeně nasládlá chuť
obilovin bez přidaného
cukru*

▲ Pestrý výběr
maso-zeleninových
i rostlinných příkrmů

▲ Perfektní tvar
do malé ručičky

gerber_czsk

nestlebabyandme.cz

* Obsahuje přirozeně se vyskytující cukry.

GERBER: Světová jednička z USA konečně přichází na náš trh

GERBER naslouchá přání a vysokým nárokům maminek, stejně jako potřebám miminek, aby byla zdravá, šťastná a silná, jelikož v čele stojí žena, maminka, která pro svou dcerku nechála nic jiného než jen fo nejlepší.



Zakladatelkou značky GERBER, byla **Dorothy Gerberová**, která v roce **1927** začala s příkrmováním své dcerky Sally na základě doporučení svého pediatra. Díky podpoře svého manžela Dana, který vlastnil továrnu na konzervy, tak mohl vzniknout úplně **první příkrm pro děti na světě**, kterým byl sterilizovaný hrášek.

GERBER: Pěstováno s láskou k přírodě

Víme, že uspokojit mlsné jazyčky malých gurmánů je mnohdy náročná disciplína, a tak děláme vše pro to, abychom poskytli takové produkty, které budou chuťově delikátní. S mnohými farmáři spolupracujeme už po generace a společnými silami vytváříme čisté regenerativní zemědělství.



Chránime přírodu
a respektujeme její
přirozený řád



Spolupracujeme
s farmáři už po
několik generací



Nepoužíváme
chemická hnojiva
a pesticidy



Plodiny
sklízíme
ručně

Objevte čistou a přírodní chuť v každé porci produktů GERBER.

Příkrmky GERBER Organic

Kaše GERBER Organic



GERBER obilné kaše se stanou vhodnou volbou v jídelníčku vašich ratolestí v době zavádění příkrmů. Každá lžička skrývá pečlivě vybrané celozrnné obiloviny a vitamíny pro správný rozvoj vašeho drobečka*. Kaše obsahují pouze prověřené suroviny bez přídavku cukru**. Jejich lahodná chuť navíc potěší všechna malá bříška a jednoduchou přípravu ocení hlavně rodiče.

- ✓ 0 % přidaného cukru**
- ✓ Grain&Grow přináší to nejlepší z výživy do každé lžíčky
- ✓ Jen vybrané obiloviny od BIO certifikovaných farmářů

- ✓ Vitamín C v každé porci
- ✓ 58 % denní doporučené dávky železa v porci



Nemléčná kaše
s příchutí sušenky
(200 g)



Nemléčná kaše
s příchutí vanilky
(200 g)

Vysvětlivky
pro další strany:



bez
přidaného cukru



Křupky GERBER Organic

Křehké a nadýchané křupky speciálně navržené pro potřeby dětí. Skvěle padnou do jejich malých růžek a díky své struktuře jsou bezpečné a snadno se rozpustí v ústech. Pro jejich chut a hravý tvar je budete milovat.

- ✓ 0 % přidaného cukru**
- ✓ Pečlivě vybrané obiloviny
- ✓ Pest्रý výběr variant příchutí

- ✓ Pečené, nejsou smažené
- ✓ Grain&Grow přináší to nejlepší z výživy do každé ručičky



Chutná svačinka na cesty, která se vám nerozplyve v kabelce.



Křupky banánové
(35 g)



**Křupky s malinami
a banánem**
(35 g)



**Křupky s mrkví
a pomerančem**
(35 g)



**Křupky s mangem
a banánem**
(35 g)



Křupky arašídové
(35 g)



Pobíž i ty nejmenší
k samostatnosti při jídle.



Skvěle padnou
do malých růžek
a rozvíjí jemnou
motoriku.



J sou pečené
a snadno se
rozplývají v ústech.

* Ve shodě s požadavky příslušné legislativy.
** Obsahuje přirozeně se vyskytující cukry.



100% rostlinné příkrmky GERBER Organic

Každá sklenička skrývá pestrou kombinaci ingrediencí zeleniny, luštěnin a obilovin s kapkou olivového oleje, díky níž si malý gurmán užije novou etapu objevování chutí naplno.

- ✓ Pestrá kombinace ingrediencí k objevování nových chutí
- ✓ Luštěnin obsahující vlákninu a bílkoviny*
- ✓ Opravdová chuť pečlivě vybraných surovin
- ✓ Receptura přizpůsobená věku dítěte*
- ✓ Bez přidané soli
- ✓ 2 varianty bez lepku



Lahodná
dýňa s fazolkami
a pastinákiem
(190 g)



Ratatouille
s makárony
(190 g)



Cizrna s rajčatovou
omáčkou a mrkví
(190 g)



Bílé fazolky
s bataty a quinoou
(190 g)



Vysvětlivky
pro další strany:



bez
lepu



bez
přidané soli



bez
přidaného cukru



Masozeleninové příkrmы GERBER Organic

Plnohodnotný oběd z kvalitních surovin rozmanitého výběru zeleniny a masa doplněn o kapkou olivového oleje v každé skleničce. Ideální v období, kdy začínáte s příkrmý a chcete potěšit malé bříško.

- ✓ Kvalitní suroviny z ekologického zemědělství
- ✓ Opravdová chuť pečlivě vybraných surovin
- ✓ Receptura přizpůsobená věku dítěte*
- ✓ Bez aromat a zahušťovaadel
- ✓ Bez přidané soli
- ✓ Bez lepu



Mrkev a rajčata
s krůtím masem
(190 g)



Zelenina
s telecím
masem
(190 g)



Brokolice
s hráškem
a krůtím
masem
(190 g)



Hrášek
s bramborami
a kuřecím
masem
(190 g)

Ovocné kapsičky GERBER Organic



Přirozeně dozrálé ovoce v každé kapsičce, která skvěle padne do malé ručičky.

- ✓ 100% ovoce z BIO
ekologického zemědělství
- ✓ Bez přídavku cukru**
- ✓ Bez lepu
- ✓ Bez konzervantů*
- ✓ Obal navržený jako
recyklovatelný



Hruška
(90 g)



Hruška, jablko
a banán
(90 g)



Jablko, banán,
borůvka
a ostružina
(90 g)



Mango
(90 g)

* Ve shodě s požadavky příslušné legislativy.

** Obsahuje přirozeně se vyskytující cukry.

100% rostlinné dezerty s kokosovým mlékem GERBER Organic



Lahodné dezerty s kokosovým mlékem, bez živočišného mléka, přídavku cukru* a chuť exotického ovoce potěší nejen malá bříška. Každá lížítka obsahuje pouze 100% rostlinné ingredience, které pocházejí od BIO certifikovaných farmářů z ekologického zemědělství. Navíc díky speciálnímu výrobnímu procesu není náročný na skladování.

- ✓ 100% rostlinný dezert s kokosovým mlékem
- ✓ Přirozená chuť exotického ovoce
- ✓ 0 % přidaného cukru*
- ✓ Bez živočišného mléka
- ✓ Bez lepku

TIP!

Skvělý pomocník
na cesty jako
chutná svačinka,
jelikož není potřeba
skladovat v ledničci.

NOVINKA!



Jabíko & ananas
(4 x 100 g)



Mango & kiwi
(4 x 100 g)

Vysvětlivky
pro další strany:



bez
lepu



bez
laktózy



bez
přidaného cukru

Příkrmky GERBER

Kaše GERBER pšenično-ovesné

- ✓ 0 % přidaného cukru*
- ✓ Železo pro rozvoj poznávacích schopností u dětí
- ✓ 11 vitamínů a minerální látky nejmenších
- ✓ Pečlivě vybrané obiloviny



6+



Mléčná kaše
pšenično ovesná
malina a banán (220 g)



Mléčná kaše
pšenično ovesná
švestka a jablko (220 g)

Kaše GERBER rýžové

- ✓ Vitamíny A** + C přispívají k normální funkci imunitního systému
- ✓ Vápník** a vitamín D** pro normální růst a vývin kostí
- ✓ Železo pro rozvoj poznávacích schopností u dětí
- ✓ Bez lepku
- ✓ Perfektní na dobrou noc

4+



Nemléčná
krupička
rýžová
(180 g)



4+



Mléčná kaše
na dobrou noc
banánová (230 g)

6+



Mléčná kaše
na dobrou noc
jahodová (230 g)



Mléčná kaše
na dobrou noc
ovocná (230 g)

10+



Mléčná kaše
na dobrou noc
malinová (230 g)



Mléčná kaše
na dobrou noc
kakaová (230 g)

* Obsahuje přirozeně se vyskytující cukry. ** Ve shodě s požadavky příslušné legislativy.



Ovocné kapsičky GERBER ze 100% ovoce

Ovocné kapsičky GERBER přináší přirozeně dozrálé ovoce v každé kapsičce speciálně připravené pro malé ručičky. Kapsička je vhodná na cesty i na doma. Při výrobě jsme nepřidali cukr* ani aromata, tudíž si malý gurmán užije opravdovou chut' ručně sebraného ovoce.

- ✓ 100% ovoce^l v každé kapsičce
- ✓ Bez lepku
- ✓ Bez přídavku cukru*
- ✓ Bez konzervantů a barviv**



Banán a jablko
(90 g)



Hruška
a švestka
(90 g)



Jablko,
borůvka
a banán
(90 g)



Jablko,
banán
a jahoda
(90 g)



6 druhů ovoce
(90 g)

Příkrmy NESTLÉ

Speciální nemléčná kaše vhodná pro malé i velké

Speciální rýžová kaše s karobovou moukou doporučená při nesnášenlivosti bílkovin kravského mléka, sóji a při celiakii. Receptura je obohacena o probiotické bakterie Bifidus BL, podobné těm, které se nachází v trávicím traktu kojených dětí. Obsahuje i další důležité vitamíny a minerální látky. Kaše je vhodná pro kojence od ukončeného 4. měsíce a i dospělé.

Vhodná při:

- ✓ Bezlepkové dietě
- ✓ Intoleranci laktózy
- ✓ Alergii na bílkovinu kravského mléka a sóji

4+



Sinlac
(500 g)

Inspirujte se
recepty s kaší Sinlac

Mlička s kaší

Hotový příkrm k okamžitému krmení připravený z kvalitního mléka a zahuštěný oblíbenou dětskou kaší. Chutná skvěle studený i teplý.

6+



Mličko s kaší
banánové
(2 x 200 ml)



Mličko s kaší
s kakaovou příchutí
(2 x 200 ml)



Mličko s kaší
s vanilkovou příchutí
(2 x 200 ml)



Mličko s kaší
sušenkové
(2 x 200 ml)



Obsahuje:

- ✓ 13 vitamínů
- ✓ Vitamín C a zinek pro imunitní systém
- ✓ Vápník** a vitamín D** pro vývoj kostí

¹s vitamínem C. * Obsahuje přirozeně se vyskytující cukry. ** Ve shodě s požadavky příslušné legislativy.

Mléčné dezerty Yogolino

Lahodné mléčné dezerty s obsahem vápníku pro podporu růstu vašeho děťátka a normálního vývoje jeho kostí. Jsou praktickou svačinkou vhodnou nejen na cesty, nemusí se uchovávat v chladu.

6+



Kakao
(4 x 100 g)



Příchut' vanilká
(4 x 100 g)



Sušenka
(4 x 100 g)

Sušenky pro první zoubky

Speciálně vyvinuté pro potřeby malých ratolestí. Ideální v období, kdy začínají lézt, objevovat nové tvary a jíst samy. Pro svou výbornou chuť jsou chutným doplňkem snídaně nebo svačinky. Při žvýkání sušenek se navíc masírují dásně, což pomáhá podporovat lepší prořezávání zoubků.

- ✓ Železo pro imunitní systém
- ✓ Vápník pro vývoj kostí**
- ✓ Křehká textura, která se snadno rozplývá v ústech
- ✓ Vhodné pro malé rucečky a procvičení jemné motoriky
- ✓ Hravý obrázek medvídku na každé sušence

9+



Baby sušenky
(180 g)

10+



Máslové sušenky
(180 g)

12+



Nestlé čokoládové
sušenky
(150 g)

Ovocné tyčinky Nestlé

Chutná svačinka, kterou můžete mít kdykoliv po ruce. Její přirozená chuť plná ovoce bez přidaného cukru je obohacena o drobné ovesné vložky, které mají jemnou texturu. Díky skvělému složení a lahodné chuti budou tyčinky vaším vynikajícím společníkem nejen na cestách.

- ✓ Lahodná chuť plná ovoce
- ✓ Jemná textura
- ✓ Praktická svačinka vhodná nejen na cesty
- ✓ Bez přidaného cukru*

12+



Hrozny a jablko
(25 g)



Maracuja
(25 g)



Černý rybíz
(25 g)



Zpočátku jsou vhodnější jemné konzistence od uk. 6. měsíce a postupně objevovat nové chutě, konzistence a rozvíjet tak žvýkačí dovednosti.

Příkrmy Nestlé

- ✓ Bez aromat a zahušťovadel
- ✓ Bez konzervантů a barviv**
- ✓ Vyrobeno z pečlivě vybraných surovin
- ✓ 2 varianty bez lepku
- ✓ Bez přidané soli

6+



Zelenina
s telecím masem
(190 g)



10+



Dýně, brambory
a krůtí maso
(190 g)



Špagety
s kuřecím masem
(190 g)

* Obsahuje pouze přirozeně se vyskytující cukry.

** Ve shodě s požadavky příslušné legislativy.





Společnými silami budujeme správné stravovací návyky

Navštivte naše webové stránky,
kde najdete bližší informace,
rady a tipy, které vám pomohou
nejen se zaváděním příkrmů,
ale rovněž zajistí, bříško vašeho
děťátka bylo stále spokojené.

C/CZ/065/102022/5600



www.nestlebabyandme.cz



Search