



Nestlé
Baby & me

ZDRAVÝ ZAČIATOK, ZDRAVÝ ŽIVOT

S úsmevom a chuťou,
dobývame svet

Milí rodičia,

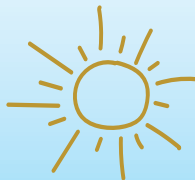
výživa dieťaťa je jedným z hlavných determinantov zdravého fyzického a psychického vývoja dieťaťa. Aj napriek neustálemu skvalitňovaniu umelej výživy zostáva materské mlieko ideálnou potravinou pre novorodencov a dojčatá. Existujú situácie, keď však aj pri maximálnej snahe matky nemôže byť dieťa naplno 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 potravině – materskému mlieku – urobiť výrazný krok vpred. Podarilo sa obohatiť náhradné mlieka o prebiotiká a probiotiká, o nukleotidy, esenciálne masťné 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 jedálny lístok dáva možnosť sa týmto chybám vyhnúť.

MUDr. Renáta Szépeová, PhD.

pediatrický gastroenterológ,
zameranie na výživu detí



Obsah

Úvodné slovo.....	2	Rast	16
Prvých 1000 dní	4	Vývoj dieťaťa v prvom roku života	18
Po príchode z pôrodnice.....	5	Alergie.....	20
Dojčenie.....	6	Začínáme s prvými príkrmami.....	21
Zložky materského mlieka	8	Základné pravidlá a tipy pre zavádzanie príkrmov.....	22
Výživa dojčiackej matky.....	10	Tabuľka zavádzania príkrmov	23
Odstavovanie	12	Výživa od ukončeného 6.–12. mesiaca ...	24
Spánok.....	14	Prehľad výrobkov dojčenskej výživy.....	32
Plač.....	14	Prehľad výrobkov doplnkov stravy	38
Prebaľovanie a starostlivosť o pokožku ...	15	Prehľad výrobkov detskej výživy.....	40
Kúpanie	15		
Prvé zúbky	16		

www.nestlebabyandme.sk



Search



/NestleBabyClub



/nestlebabyczsk



Prvých 1000 dní

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

INTENZÍVNY RAST

- Dieťaťko 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 prerezávať prvé zúbky.

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... Užívajte 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 „Vitania malých občanov“.



Dojčenie

Materské mlieko je to najlepšie, čo môžete svojmu bábätku dať! Prvý 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 apetitom vášho bábätka, ale dôležité je tiež množstvo tekutín, ktoré denne vypijete.



Ide o najprirodzenejšiu stravu, ktorá sa najlepšie vstrebáva a zaisťuje dieťaťu všetky potrebné živiny. Príroda vie, ako na to – materské mlieko bežne nespôsobuje alergické reakcie u dojčených detí, 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 dojčíte nemôžete, je možné v prvých šiestich mesiacoch dávať dieťaťu 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 dojčaťu **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 **dokrmiť 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 si 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 čímkoľvek, 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 kolište. Predídete tým tiež nepríjemnému vracaniu, ktoré je u malých detí 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 zaťažovať 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, niet 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 pocikanych 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 materského mlieka. HMO tvoria podľa štúdií 3. najzastúpenejšiu zložku materského mlieka.

Tuky

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

Laktóza

je pre novorodencov je jedným z hlavných zdrojov energie, ktorá je nevyhnutná pre zdravý rast a vývoj.

Probiotiká a prebiotiká

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

Materské mlieko je najlepšie prispôbené 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. **Nenahradiťelný zdroj bielkovín pre dojčatá je materské mlieko, ktoré obsahuje nielen ideálne množstvo bielkovín, ale aj správnu kvalitu.**

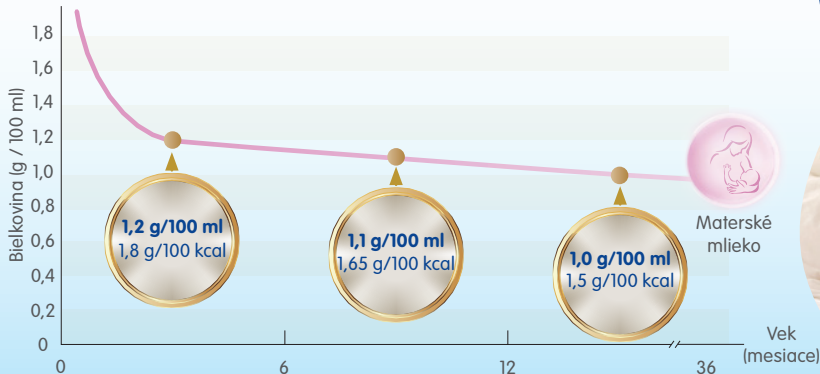
Pokiaľ dojčenie nie je z akýchkoľvek príčin možné, je vhodné zvoliť takú náhradnú dojčenskú výživu, ktorá má svoju zmes bielkovín prispôbenú potrebám dieťaťa. V grafe je znázornené, že **vývoj bielkoviny materského mlieka v priebehu veku dieťaťa klesá**, preto je dôležité vyhľadávať dojčenskú výživu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

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

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

Vývoj bielkoviny v materskom mlieku



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 bohatej na 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. Vyhýbajte 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 však kvôli ich nafukovaciým účinkom veľmi neodporúčajú.

Tuky sú jedným z hlavných zdrojov 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 žltok a používať olivový, repkový, slnečnicový alebo ľanový 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 taktiež dôležitým zdrojom energie. To, že dieťa cukry potrebuje, však neznamená, že by ste sa mali vrhnúť na sladké. Postačí napr. kúsok ovocia, čokoláde sa radšej vyhnite. Hlavným zdrojom sacharidov v materskom mlieku je mliečny cukor – 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 bábätko ho doprajete tým, že budete jesť mäso, žltky, orechy, semenka

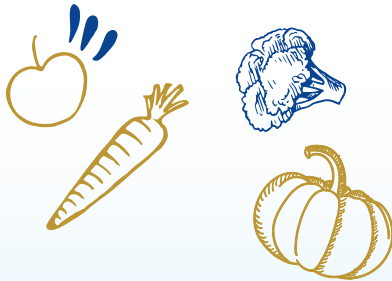




tekvice, fazuľu, obilné klíčky a obilniny vôbec. Horčík prispieva k správne mu vývoju kostry a je prítomný aj vo svaloch, nervoch a telesných tekutinách. Jeho neprítomnosť môže viesť až k svalovým kŕčom a trasu. Nájdete ho v tmavom pečive, vo fazuli, marhuliach, banánoch, listovej zelenine či v rybách.

Vášmu bábätku neprospeje, ak budete jesť čipsy, 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 prispôsobí jednotlivým chuťam, 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/strava-pocas-dojceni>



Odstavovanie

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



Ak ste sa však rozhodli prestať s dojčením, 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 dojčení. 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 dojčiť 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. Vynechávajte jedno z denných dojčení, začnite tým, o ktoré dieťa javí najmenší záujem a pri ktorom máte najmenej naliate prsia. Počas týždňa vynechajte aj ďalšie dojčenie, v nasledujúcom týždni vynechajte posledné. Niektoré mamičky ponechávajú nakoniec večerné dojčenie, pretože sa pri ňom dieťa krásne upokojí a niekedy aj zaspí, iné preferujú dojčenie ránné.

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

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

Ale pozor!
Nepodplácajte ho
sladkosťami!

Dôležité: Nezabudnite, že po odstavení bude potrebné nahradiť dojčenie dojčenským mliekom, ktoré bude podľa vzoru materského mlieka obsahovať laktózu, bielkoviny a oligosacharidy HMO.



PRE ZDRAVÉ DETI

s oligosacharidmi 2'FL
so štruktúrou
podobnou ako
v materskom mlieku

UNIKÁTNÁ VÝŽIVA
BEBA EXPERTPRO HA
S ČIASTOČNE ŠTIEPENOU
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 neprihovárajte. 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 bradícke 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, ľudia a celkový ruch. Niekedy môže byť príčinou koliky bábätko vaša dieťna 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 púšťaním tlmenej hudby, prechádzajte sa s ním po miestnosti a držte ho v náručí, pohojdávajte 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 dojčného dieťaťa tmavá, tzv. smolka. Len čo sa však tvorba vášho mlieka zvýši, stolica je žltej až žltוזelenej 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 začervenany 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 rady 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 plastovej vaničke alebo v umývadle. Vložte dovnútra hubku alebo uterák, aby sa 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 namydlenou 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.



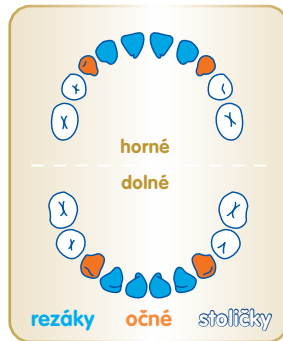
**Ideálna
teplota vody
je cca 37 °C,
v miestnosti
24–25 °C.**

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

Prvé zúbky

Približne v šiestich mesiacoch sa začínajú bábätku 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 podozrenie, že niečo nie je v poriadku, obráťte sa na svojho pediatra!



Dievčatka

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

Zdroj: Svetová zdravotnícka organizácia

Vývoj dieťaťa v prvom roku života



1. mesiac

- ✓ Rozoznáva kontrasty (svetlo a tma)
- ✓ 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 dlaně



4. mesiac

- ✓ Začína sa prevracať na bok
- ✓ Cieľene sa otáča za zvukmi
- ✓ Vyžaduje kontakt a hlasno sa smeje
- ✓ Dokáže chytiť hračky



5. mesiac

- ✓ Príťahuje sa do sedu
- ✓ Dokáže sa pretočiť z bruška 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
- ✓ Bľaboce 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 0800 135 135.



7. mesiac

- ✓ Hrá sa s nohami
- ✓ Plazí sa alebo lezie dopredu
- ✓ Nafahuje 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, vyfahuje 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 bežne neškodné látky, napr. prach, peľ, mlieko, bielkovinu atď. Najdôležitejšie pre bábätko je materské mlieko, s ktorým dieťaťo vstrebáva zložky, ktoré prirodzene posilňujú obranyschopnosť, a podporujú tak jeho zdravý rast. Odporúčame vám teda dojčiť čo najdlhšie, prípadne používať kvalitnú výživu s čiastočne hydrolyzovanou bielkovinou OPTIPRO® HA.*

Podľa odporúčaní ESPGHAN je vhodné aj u detí so zvýšeným rizikom alergie postupovať pri zavádzaní príkrmov zhodne ako u detí 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 zvýšenú opatrnosť (zavádzať jednotlivo vo zvyšujúcich sa dávkach, jednotlivo 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, redkovky, 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 a iné škrupinové plody:** 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.



Začínáme 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 svojím 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 natáhať.

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 sa 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.



* Náhradnú dojčenskú výživu vyberajte po dohode so svojím pediatrom.

<https://www.nestlebaby.cz/sk/gerber-natural>

Základné pravidlá a tipy pre zavádzanie príkrmov

Pokiaľ sa dieťa včas zoznámí 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.

TIP!

Zapamätajte si zlaté pravidlo:

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

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.



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							
Ovocie	červená repa, zelená fazuľka, kukurica, pôr, kapusta, kel							
	varené ovocie – jablká, hrušky, marhule, slivky, banán; hrušková a jablčná šťava							
	čerešne bez kôstok, čučoriedky, melón, dyňa, hrozno, ríbezle, egreše							
Mäso	broskyne, jahody							
	kivi, mango, citrusy, avokádo							
Mäso	hydinové, tefacie, hovädzie, jahňacie, kráľčie, bravčové – cca 2 týždne po zelenine							
	rybacie							
Tuky	kvalitný rastlinný olej – repkový, slnečnicový, ľanový, olivový							
Kravské mlieko	mliečna výživa na prípravu kaši							
	plnotučné kravské mlieko							
Mliečne výrobky	biely jogurt							
	tvoroh, tvarohové syry, tvarohové krémy							
Vajcia	tvrdé syry, kyslé mliečne výrobky							
	žltok – dostatočne tepelne upravený							
Ostatné	bielok – dostatočne tepelne upravený							
	fruktóza							
Ostatné	cukor, med							
	mierne prisoľovanie stravy							
Ostatné	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 oddialené na neskôr, 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 jednoduchým zeleninovým príkrmom, dôležité je zaviesť glutén 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 prospeivaním 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 potrava by mala byť zavádzaná s odstupom aspoň 3 dní od predchádzajúcej, aby bolo možné vypozerovať prípadnú alergickú reakciu. Pokrmy by se nemali prisľadzoval ani prisľadzoval. Dojča nemá dostávať orechy a tvrdé potraviny s rizikom vdýchnutia, smažené, korenené či údené jedlá. Nebolo preukázané, že by oddialenie alergénov v strave dojčťa 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 chuťí 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 domäkka. 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 rozpustných 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:



Recepty

RAŇAJKY

Dojčenie

DESIATA

Dojčenie
Kaša GERBER Natural
Ovocno-zeleninová
kapsička

OBED

Zeleninové rizoto
Špenát s kuraťom
Tekvicová polievka
s GERBER Natural ryžovou
krupičkou
Karfiolový krém

OLOVRANT

Dojčenie
Mliečko s kašou
Mliečny dezert Yogolino

VEČERA

Mrkvová kaša
Banánová kaša
na dobrú noc
Ryžová kaša s jablkom

NOC

Dojčenie/Náhradná
dojčenská výživa

1. Zeleninové rizoto

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

Dobre očistenú a umytú zeleninu nakrájame na drobné kocky, zalejeme vodou a varíme domäkka. 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 GERBER Natural 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 GERBER Natural ryžovú krupičku. Dôkladne premiešame.



3. Mrkvová kaša

1 stredne veľká mrkva, 120 ml dojčenskej vody, 1 lyžica GERBER Natural ryžovej krupičky, 1 lyžička rastlinného oleja

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



Od ukončeného 8. mesiaca

- ☁ Diefatko je už pripravené prežívať a prehľtať stravu s hrubšej konzistencie.
- ☁ 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 chuťí a konzistenciou.

- ✓ 2–4 týždne po zelenine je možné začať podávať mäso kvôli obsahu železa.
- ✓ Mäso podávajte chudé, dôkladne uvarené a veľmi jemne nakrájané. Zo začiatku 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.
- ✓ Zo začiatku ovocie olúpte a krátko nechajte podusíť 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 GERBER Organic 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 GERBER Organic s bielym jogurtom Yogolino smoothie
VEČERA	GERBER Cereal 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 prsíčk, 100 ml dojčenskej vody, 1 kávová lyžička oleja (olivového, slnečnicového alebo repkového)

Nakrájané zemiaky a mrkvu dusíme domäčka vo vode pod pokrievkou. Pridáme ešte teplé kuracie mäso a všetko jemne rozmixujeme alebo roztláčime vidličkou. Vmiešame olej.



2. Kuracia polievka s ryžou

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

Dobre očistenú a umytú zeleninu nakrájame na drobné kocky, vložíme do vody aj s ryžou a varíme domäčka. Pridáme nadrobno nakrájané mäso, kvapku 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 rastlinného 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 roztláčime vidličkou.



Od ukončeného 10. mesiaca

- ☘ Dieťaťko je už pripravené prijať kúsky v potrave – začnite ponúkať aj mäkkú kúskovitú stravu (neroztláčajte, 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 súste.

- ✓ 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.
- ✓ Do 1. roku dieťa potrebuje 900–1200 ml tekutín (vrátane materského mlieka 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 hrá stále významnú rolu v jedálnom lístku dieťaťa, ktorých príjem by mal byť 600 ml.
- ✓ 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
Rybíe filé na masle
s mrkvou
Zapečené cestoviny
s kuraťom a brokolicou
Kuskus s čerstvým syrom,
paradajkami a kôprom

OLOVRANT

Biely jogurt s GERBER
Organic 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 domäkka 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 paradajkami a kôprom

1 šálka uvareného teplého kuskusu, 1 malá paradajka, na špičku noža čerstvý alebo mrazený kôpor

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

3. Zemiakové placky

200 g zemiakov, 250 g GERBER Natural ryžovej krupičky, 150 g rastlinného oleja

Olej zmiešame s GERBER Natural ryžovou krupičkou, spracujeme s uvarenými a roztláčenými zemiakmi a vyvaľkáme na pol centimetra hrubé cesto. To dvakrát až trikrát prehne a pri poslednom vyvaľkaní pripravíme cesto hrubé 1 cm. Pokyckujeme 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 do samostatného jedenia.

Obdobie komplexnej a pestrej stravy

- ✓ Strava batolaťa by mala byť zmiešaná, preto sa vyvarujte kašovitkej podoby, 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 presiahnuť 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 batolačiu mliečnu 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 pyrč GERBER Organic
OBED	Špenátová ryža s kuracími kúskami Varené zemiaky so špenátom a chudým hovädzím/teľacím Zapečené cestoviny s mozzarellou a kuraťom Batáty s cuketou a 1/2 žltka
OLOVRANT	Biely jogurt s ovocným pyrč GERBER Organic 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 listky posekáme na kúsky. Krátko ich povaríme. 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 ružička brokolice, 1 dl mlieka, 1 vajce, rastlinný olej, syr

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

3. Rybacie karbonátky so zemiakovou kašou

2 lyžičky vody, 1 lyžica kaše GERBER Natural ryžová krupička, 3 kopcovité lyžice vareného rybacieho mäsa bez kostí, 2 zemiaky, olej/maslo

Rozmiešajte kašu vo vode, pridajte do mäsa a zmiešajte. Zo vzniknutej hmoty utvorte malé prsty. Prsty môžete obaliť v GERBER Natural 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 uvarte v malom množstve vody domäkka. Zemiaky s mliekom rozmixujte.





Následná mliečna výživa BEBA

PRE ÚŽASNÚ BUDÚCNOŠť NAŠICH NAJMENŠÍCH

Dôležité upozornenie: Dojčenie je pre vaše bábätko to najlepšie.

Superprémiová mliečna výživa BEBA SUPREMEpro

BUĎTE OČARENÁ SVOJÍM DIEŤATKOM PO CELÝ ŽIVOT



Jediná výživa s obsahom
5 oligosacharidov podľa
vzoru materského mlieka

LAKTOBACILY

Obsahuje baktérie
Limosilactobacillus reuteri

OPTIPRO®
HA

OPTIPRO® HA je špeciálny
proces na získanie 100 %
srvátkovej čiastočne
hydrolyzovanej bielkoviny



Bez palmového oleja

Superprémiová výživa na podporu imunity¹
a spokojnosť vášho bábätka.

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



Prémiová mliečna výživa BEBA COMFORT

ABY MALÍ DOKÁZALI ÚŽASNÉ VECI



**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)**



Oligosacharidy 2¹FL¹



OPTIPRO® – špeciálny proces
na získanie zmesi bielkovín s cieľom
priblížiť sa materskému mlieku



Podpora imunity²



Obsahuje baktérie
Limosilactobacillus reuteri



Bez palmového oleja



Bez rybieho oleja

¹ BEBA COMFORT 5 neobsahuje oligosacharidy 2¹FL.

² Vitamíny A, C, D sa podieľajú na normálnom fungovaní imunitného systému.

Obsah v zhode s požiadavkami príslušnej legislatívy. (pre BEBA Comfort HM-O 2)

Prémiová mliečna výživa BEBA COMFORT tekutá

TEKUTÝ VARIANT NA KAŽDÚ PRÍLEŽITOSŤ



**BEBA COMFORT 2
HM-O**
(500 ml)



**BEBA COMFORT 3
HM-O**
(500 ml)



Oligosacharidy 2'FL



OPTIPRO® – špeciálny
proces na získanie zmesi
bielkovín s cieľom priblížiť
sa materskému mlieku



Podpora imunity¹



Bez palmového oleja



¹ Vitamíny A, C, D sa podieľajú na normálnom fungovaní imunitného systému.
Obsah v zhode s požiadavkami príslušnej legislatívy. (pre BEBA Comfort HM-O 2)

Štandardná mliečna výživa BEBA OPTIPRO®

NECH DIEŤATKU ZACHUTÍ ŽIVOT



BEBA OPTIPRO® 2
(500 g)



BEBA OPTIPRO® 3
(500 g)



BEBA OPTIPRO® 4
(500 g)



BEBA OPTIPRO® 5
(500 g)

LAKTOBACILY

Obsahuje baktérie
*Bifidobacterium lactis*¹

OPTIPRO®

OPTIPRO® – špeciálny
proces na získanie zmesi
bielkovín s cieľom priblížiť
sa materskému mlieku

PODPORA
IMUNITY

Podpora imunity²



Bez palmového oleja

¹ Laktobacily *B. lactis* sa nenachádzajú v BEBA OPTIPRO® 4 a BEBA OPTIPRO® 5.

² Vitamíny A, C, D sa podieľajú na normálnom fungovaní imunitného systému.

Obsah v zhode s požiadavkami príslušnej legislatívy. (pre BEBA Optipro 2)

Mliečna výživa s čiastočne hydrolyzovanou bielkovinou BEBA EXPERTpro HA

RIEŠENIE PRE CITLIVÉ BRUŠKÁ



BEBA EXPERTpro HA 2
(800 g)



BEBA EXPERTpro HA 3
(800 g)

LAKTOBACILY

Obsahuje baktérie
Limosilactobacillus
reuteri

OPTIPRO®
HA

OPTIPRO® HA je špeciálny
proces na získanie 100 %
syrátkovej čiastočne
hydrolyzovanej bielkoviny



Bez palmového oleja

Nech sa môže radowať každý deň



ŠPECIÁLNE
VYVINUTÉ
PRE DETI
OD NARODENIA

Nestlé
BEBACARE

RAD VÝŽIVOVÝCH DOPLNKOV PRE BÁBÄTKÁ A ICH MAMIČKY



BEBACARE Mama LACTO+

Obsahuje
semená senovky



Vhodné ihneď po
pôrode

Semená senovky
Pri problémoch
s dojčením



Pomáha
tvorbe
materského
mlieka



Podporuje
dojčenie



BEBACARE FLORA

Obsahuje kmeň
L. rhamnosus



Od
narodenia

15

denných dávok
v balení

L. rhamnosus
Vhodné pri hnačke
alebo užívaní antibiotík



BEBACARE FIBRE

Obsahuje
vlákninu GOS/FOS



Od
narodenia

10

denných dávok
v balení

Vláknina GOS/FOS
Vhodná
pri zápche



Pomáha
zlepšiť
konzistenciu
stolice



Pomáha
k zvýšeniu
frekvencie
stolice



Gerber®

Pre vaše dieťaťko čokoľvek

Svetová jednotka z USA
konečne v SR

jemný dezert
s kokosovým
mliekom bez
pridaného cukru*



Ručne nazbierané
dozreté ovocie



Prírodná sladkastá chuť
obilnín bez pridaného
cukru*



Pestrý výber
mäsovo-zeleninových
i rastlinných príkrmov



Perfektný tvar
pre malé ručičky

 gerber_czsk

nestlebabyandme.sk

* Obsahuje prírodné cukry.

GERBER Organic, svetová jednotka z USA

GERBER načúva prániam a vysokým nárokom mamičiek rovnako ako potrebám bábätiiek, aby boli zdravé, šťastné a silné, keďže na čele stojí žena, mamička, ktorá pre svoju dcérku nechcela nič iné, než len to najlepšie.



Zakladateľkou značky GERBER bola **Dorothy Gerberová**, ktorá v roku **1927** začala s prikrmovaním svojej dcéry Sally na základe odporúčania svojho pediatra. Vďaka podpore svojho manžela Dana, ktorý vlastnil továreň na konzervy, tak mohol vzniknúť úplne **prvý prikrm pre deti na svete**, ktorým bol sterilizovaný hrášok.

GERBER: Pestované s láskou k prírode

Vieme, že uspokojí maškrtné jazyčky malých gurmánov je mnohokrát náročná disciplína, preto robíme všetko pre to, aby sme poskytli také produkty, ktoré budú chuťovo delikátne. S mnohými farmármi spolupracujeme už po generácie a spoločnými silami vytvárame čisté regeneratívne poľnohospodárstvo.



Chránime prírodu
a rešpektujeme jej
prirodzený kolobeh



Spolupracujeme
s farmármi už
niekoľko generácií



Nepoužívame
chemické hnojivá
a pesticídy



Plodiny
zberáme
ručne

Objavte čistú a prírodnú chuť v každej porcii produktov značky GERBER.

Príkrmy GERBER Organic

Kaše GERBER Organic



GERBER Obilné kaše sa stanú vhodnou voľbou jedálneho lístka vašich ratolesťí v čase zavádzania prvých príkrmov. Každá lyžička skrýva starostlivo vybrané celozrnné obilniny a vitamíny pre správny rozvoj vášho drobčeka.* Kaše obsahujú iba preverené suroviny bez prídavku cukru.** Ich lahodná chuť poteší všetky malé brušká a jednoduchú prípravu ocenia hlavne rodičia.

- ✓ 0 % pridaného cukru**
- ✓ Grain&Grow prináša to najlepšie z výživy do každej lyžičky
- ✓ Iba vybrané obilniny od BIO certifikovaných farmárov
- ✓ Vitamín C v každej porcii
- ✓ 58 % odporúčanej dennej dávky železa v porcii

6+



Nemliečna kaša
s príchuťou sušienky
(200 g)



Nemliečna kaša
s príchuťou vanilky
(200 g)

Vysvetlivky
pre ďalšie strany:



bez
pridaného cukru

Chrumky GERBER Organic



Krehké a nadýchané chrumky špeciálne navrhnuté pre potreby ratoľstiev. Skvelo sadnú do ich malých ručičiek a vďaka svojej štruktúre sú bezpečné a ľahko sa rozpustia v ústach. Pre ich chuť a hravý tvar ich budete milovať.

- ✓ 0 % pridaného cukru**
- ✓ Starostlivo vybrané obilniny
- ✓ Pestrý výber variantov príchuť
- ✓ Pečené, nie sú vyprážané
- ✓ Grain&Grow prinášajú to najlepšie z výživy do každej ručičky



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

8+



**Chrumky
banánové**
(35 g)

10+



**Chrumky
s malinami a banánom**
(35 g)

12+



**Chrumky s mrkvou
a pomarančom**
(35 g)



**Chrumky
s mangom a banánom**
(35 g)



**Chrumky
arašidové**
(35 g)



Nabáda aj tých najmenších k samostatnosti pri jedle.



Skvelo sadnú do malých ručičiek a rozvíjajú jemnú motoriku.



Sú pečené a ľahko sa rozpustia v ústach.

* Obsah v zhode s požiadavkami príslušnej legislatívy.

** Obsahuje prírodné cukry.

100 % rastlinné príkrmy GERBER Organic



Každý pohár skrýva pestrú kombináciu ingrediencií zeleniny, strukovín a obilnín s kvapkou olivového oleja, vďaka ktorej si malý gurmán užije novú etapu objavovania chutí naplno.

- ✓ Pestrá kombinácia ingrediencií na objavovanie nových chutí
- ✓ Strukoviny obsahujúce vlákninu a bielkoviny*
- ✓ Naozaj chuť starostlivo vybraných surovín
- ✓ Receptúra prispôbená veku dieťaťa*
- ✓ Bez pridanej soli
- ✓ 2 bezgluténové varianty

8+



**Lahodná tekutá
s fazuľkou a pastrnákem**
(190 g)



**Ratatouille
s makarónmi**
(190 g)



**Čižma
s rajčiatovou
omáčkou a mrkvou**
(190 g)



**Biela fazuľa
s batátmi a quinoou**
(190 g)



- Vysvetlivky pre ďalšie strany:
- bezgluténový výrobok
 - bez pridanej soli
 - bez pridaného cukru

Mäsovo-zeleninové príkrmy GERBER Organic



Plnohodnotný obed z kvalitných potravín – rozmanitého výberu zeleniny a mäsa doplnený o kvapku olivového oleja v každom pohári. Ideálne v období, keď začínate s príkrmami a chcete potešiť malé bruško.

- ✓ Kvalitné suroviny z ekologického poľnohospodárstva
- ✓ Skutočná chuť starostlivo vybraných surovín
- ✓ Receptúra prispôbená veku dieťaťa*
- ✓ Bez arôm a zahusťovadiel
- ✓ Bez pridanej soli
- ✓ Bezgluténový výrobok



**Mrkv a paradajky
s morčacím
mäsom**
(190 g)



**Zelenina
s telacím
mäsom**
(190 g)



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



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

Ovocné kapsičky GERBER Organic



Prírodné dozreté ovocie v každej kapsičke, ktorá skeve sadne do malej ručičky.

- ✓ 100 % organic ovocie z ekologického poľnohospodárstva
- ✓ Bez prídavku cukru**
- ✓ Bezgluténový výrobok
- ✓ Bez konzervačných látok*
- ✓ Obal navrhnutý ako recyklovateľný



Hruška
(90 g)



**Hruška,
jablko
a banán**
(90 g)



**Jabĺko,
banán,
čučoriedka
a černica**
(90 g)



Mango
(90 g)

* Obsah v zhode s požiadavkami príslušnej legislatívy.

** Obsahuje prírodné cukry.

100 % rastlinné dezerty s kokosovým mliekom GERBER Organic



Lahodné dezerty s kokosovým mliekom, bez živočíšneho mlieka, prídavku cukru* a s chuťou exotického ovocia potešia nielen malé brušká. Každá lyžička obsahuje iba 100 % rastlinné ingrediencie, ktoré pochádzajú od BIO certifikovaných farmárov z ekologického poľnohospodárstva. Navyše, vďaka špeciálnemu výrobnému procesu nie sú náročné na skladovanie.

- ✓ 100 % rastlinný dezert s kokosovým mliekom
- ✓ Prirodzená chuť exotického ovocia
- ✓ 0 % pridaného cukru*
- ✓ Bez živočíšneho mlieka
- ✓ Bezgluténový výrobok



Skvelý pomocník na cesty ako chutná desiata, pretože ho nie je potrebné skladovať v chladničke.

NOVINKA!

6+



Jablko & ananás
(4x 100 g)



Mango & kiwi
(4x 100 g)

Vysvetlivky
pre ďalšie strany:



bezgluténový
výrobok



bez
laktózy



bez
pridaného cukru

Príkrmy GERBER

Kaše GERBER pšenično-ovsené

- ✓ 0 % pridaného cukru*
- ✓ Železo prispieva k rozvoju poznávacích funkcií u detí
- ✓ 11 vitamínov a minerálne látky najmenších
- ✓ Starostlivo vybrané obilniny



**Mliečna kaša
pšenično-ovsená
malina a banán (220 g)**



**Mliečna kaša
pšenično-ovsená
slivka a jablko (220 g)**

Kaše GERBER ryžové

- ✓ Vitamíny A** + C prispievajú k normálnej funkcii imunitného systému
- ✓ Vápnik** a vitamín D** pre normálny rast a vývoj kostí
- ✓ Železo prispieva k rozvoju poznávacích funkcií detí
- ✓ Bezgluténové
- ✓ Perfektné na dobrú noc

4+



**Nemliečna
krupička
ryžová
(180 g)**



4+



**Mliečna kaša
na dobrú noc
banánová (230 g)**

6+



**Mliečna kaša
na dobrú noc
jahodová (230 g)**



**Mliečna kaša
na dobrú noc
ovocná (230 g)**



**Mliečna kaša
na dobrú noc
malinová (230 g)**

10+



**Mliečna kaša
na dobrú noc
kakaová (230 g)**

* Obsahuje prírodné cukry. ** V zhode s požiadavkami príslušnej legislatívy.

Ovocné kapsičky GERBER zo 100 % ovocia



Ovocné kapsičky GERBER prinášajú prirodzene dozreté ovocie v každej kapsičke špeciálne pripravené pre malé ručičky. Kapsička je vhodná na cesty aj na doma. Pri výrobe sme nepridali cukor* ani arómy, preto si malý gurmán užije skutočnú chuť ručne nazbieraného ovocia.

- ✓ 100 % ovocia¹ v každej kapsičke
- ✓ Bezgluténový výrobok
- ✓ Bez prídavku cukrov*
- ✓ Bez konzervačných látok**



Banán a jablko
(90 g)



Hruška a slivka
(90 g)



Jablko, čučoriedka a banán
(90 g)



Jablko, banán a jahoda
(90 g)



6 druhov ovocia
(90 g)

Príkrmy NESTLÉ

Špeciálna nemliečna kaša vhodná pre malých aj veľkých

Špeciálna ryžová kaša s karobovou múkou odporúčaná pri neznášanlivosti bielkovín kravského mlieka, sóje a pri celiakii. Receptúra je obohatená o baktérie mliečného kvasenia Bifidus BL, podobné tým, ktoré sa nachádzajú v tráviacom trakte dojčených detí. Obsahuje aj ďalšie dôležité vitamíny a minerálne látky. Kaša je vhodná pre dojčatá od 4. mesiaca a i dospelých.

Vhodná pri:

- ✓ Bezgluténovej diéte
- ✓ Intolerancii laktózy
- ✓ Alergii na bielkovinu kravského mlieka a sóje



Sinlac
(500 g)

Inšpirujte sa
receptami s kašou
Sinlac

Mliečka s kašou

Hotový príkrm na okamžité kŕmenie pripravený z kvalitného mlieka a zahustený obľúbenou detskou kašou. Chuť skvele studený aj teplý.

Obsahuje:

- ✓ 13 vitamínov
- ✓ Vitamín C a zinok pre imunitný systém
- ✓ Vápnik** a vitamín D**



Mliečko s kašou
banánové
(2× 200 ml)

Mliečko s kašou
s kakaovou príchuťou
(2× 200 ml)

Mliečko s kašou
s vanilkovou príchuťou
(2× 200 ml)

Mliečko s kašou
sušienkové
(2× 200 ml)

¹ s vitamínom C. * Obsahuje prírodné cukry. ** V zhode s požiadavkami príslušnej legislatívy.

Mliečne dezerty Yogolino

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



Kakao
(4× 100 g)



Príchut vanilka
(4× 100 g)



Sušienka
(4× 100 g)

Sušienky pre deti

Špeciálne vyvinuté pre potreby malých ratoľstí. Ideálne v období, keď začínajú liezť, objavovať nové tvary a jesť samy. Pre svoju výbornú chuť sú chutným doplnkom raňajok alebo desiatej. Pri žuvaní sušienok sa navyše masírujú ďasná, čo pomáha podporovať lepšie prezerávanie zubkov.

- ✓ Železo pre imunitný systém
- ✓ Vápnik pre vývoj kostí**
- ✓ 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, ktorú môžete mať kedykoľvek poruke. Jej prirodzená chuť plná ovocia, bez prídavku 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 ovocia
- ✓ Jemná textúra
- ✓ Praktická desiata vhodná nielen na cesty
- ✓ Bez pridaného cukru*



12+



Hrozno a jablko
(25 g)



Maracuja
(25 g)



Čierne ríbezle
(25 g)



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

Nestlé príkrmy

- ✓ Bez aróm a zahusťovadiel
- ✓ Bez konzervačných látok a farbív**
- ✓ Vyrobené zo starostlivo vybraných surovín
- ✓ 2 bezgluténové varianty
- ✓ Bez pridanej soli

6+



**Zelenina
s teľacím mäsom**
(190 g)



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

10+



**Špagety
s kuracím mäsom**
(190 g)

* Obsahuje prírodné cukry.

** V zhode s požiadavkami príslušnej legislatívy.



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 zaistiť, aby bruško vášho
dieťaťa bolo stále spokojné.



www.nestlebabyandme.sk



Search

