



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 a 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 chutí dobýváme svět vám přináší ucelený přehled základů péče o vaše dítě 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 Krajičková
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 příkrmy	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 mikroflóra.
- Rovnováhu střevní mikroflóry podporují například bifidobakterie nebo laktobacily.



RŮST ZUBŮ

- Již při narození je všech 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 mikroflóra, 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 myslete 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 dozvíte, 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 vlastníka 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 chutí 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 děťátka 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 znovu a znovu. Pokud však ze zdravotních důvodů kojít nemůžete, je možné v prvních šesti měsících dávat děťátku výrobky počáteční a následně i pokračovací kojenecké výživy. Řiďte se vždy doporučeními svého pediatra!

V prvních několika dnech, než se vám vytvoří mléko, saje miminko **tzv. mlezivo**. To obsahuje speciální protilátky a substance umožňující kojenci **překonat infekce a dodávat 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 nestačilo v prsou dotvorit – **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 **dokrmít 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 myslete na správnou techniku kojení. Nebudete-li si s čímkoli ohledně kojení jistá, obraťte se na laktální 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 nakojení zdvihnete do svislé polohy a klidně ho půl hodinky kolébejte. Předjedete tím také nepříjemnému zvracení, které je u malých dětí poměrně častým jevem. Nemají totiž ještě plně vyvinuté trávicí 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 3× 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 vsířbat a stolice nemusí být ani 1× denně. Variabilita může být 10× denně až 1× týdně.

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

Složky mateřského mléka



Bílkoviny

jsou základní stavební kameny pro růst vašeho dítěte. Pro dítě je důležitý jejich optimální přísun, jelikož množství bílkovin 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 mikrobiota** 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?

Přemýšlíte, jak zajistit svému dítětku 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.**

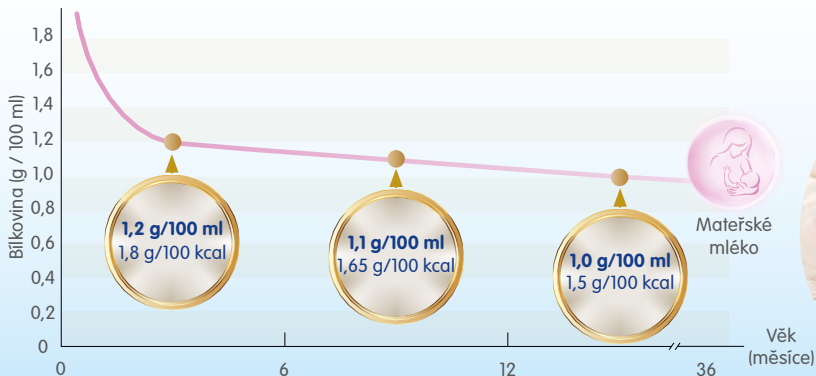
Pokud kojení není z jakýchkoliv příčin možné, je vhodné zvolit takovou náhradní kojeneckou výživu, která má svoji směs bílkovin přizpůsobenu potřebám dítěte. V grafu je znázorněno, že **vývoj bílkoviny v mateřském mléce v průběhu věku dítěte klesá**, proto je důležité vyhledávat kojeneckou výživu tomu 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 nadýmavým 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 ředěné džusy. Nedoporučujeme perlivé nápoje, černý čaj, kávu a už vůbec ne alkohol!

Mýtus „Jím za dva“

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

Bílkoviny přijímáte zejména v mléce a mléčných výrobcích, ale jsou obsaženy také v drůbeži, rybách a obilných výrobcích. Bílkoviny se vyskytují i v luštěninách, které se kvůli nadýmavým účinkům tolik 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.

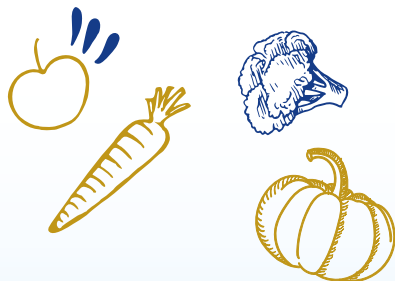
Pro zdravý vývoj miminka je důležité přijímat i **minerální látky**. Vápník je zásadní pro růst kostí a je obsažen v mléčných výrobcích, sýři, řepě a brokolici. Železo je potřebné především pro imunitní systém a miminku ho dopřejete tím, že budete jíst maso, žloutky, ořechy, dýňová semínka,





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 brambůrky, 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 tak, 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 dítěte.



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. Sytější dítě může o kojení jevit menší zájem a budete mít oba vyhráno!

Pokud přece jen bude miminko chtít mléko, stůjte si za svým a nabídněte mu něco jiného, zaujměte ho hrou nebo novými věcmi a odveďte 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 nalijí, budou bolestivé a mohou se přidat i teploty. V tomto případě odsířkejte 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 nalité 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



Novorozenci den a noc nerozeznávají. Abyste své miminko naučila, že mezi dnem a nocí je rozdíl, krmtě 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 déle 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 dotknout. Pokud mu dáte do postýlky své tričko, aby vás cítilo, bude ještě klidnější.

Přehled je pouze orientační.

Jak dlouho má dítě spát?																								
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																								

Novorozenci 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 dobře. Někdy novorozenci propláčou i tři hodiny za den! Jestliže vaše miminko není k utišení nebo si přitahuje nožičky k bradíčce a má větry, může mít koliku. Zatím není známo, co tuto koliku způsobuje. Předpokládá se, že miminka trpící kolikou jsou abnormálně citlivá na okolní prostředí – hluk, lidi a celkový ruch. Někdy může být příčinou koliky miminka vaše dietní chyba nebo určitý druh náhradní kojenecké výživy.

Neobávejte se, že byste své miminko rozmazlovala, 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 puštěním tlumené hudby, choďte s ním po místnosti a chovejte ho, pohupujte 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 monotónní 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 vajíčka. 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 omýtí dobře osušte a namažte! Abyste předešla u holčiček infekci, otírejte 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 masťou. 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 otřete 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 omývejte tělíčko. Nakonec umyjte místa pod plenkami, opláchněte miminko čistou vlažnou vodou, zabalte ho do ručníku a jemně, ale důkladně osušte.

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



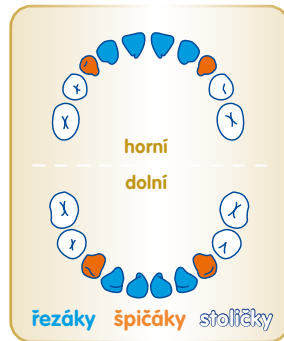
Ideální teplota vody je cca 37 °C, v místnosti 24–25 °C.

V prvních měsících života děťátko by koupel neměla trvat déle než 7 minut.

První zoubky

Přibližně v šesti měsících se začínají miminko 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 břišku
- ✓ Ruce jsou v pěst, končetiny pokrčeny u trupu
- ✓ Na leknutí reaguje trhnutím celého těla, rozhodí ručičky



2. měsíc

- ✓ Na břišku udrží chvilku zvednutou hlavičku – upřeně sleduje objekty zájmu, zpozorní při zvukovém podnětu
- ✓ Navazuje oční kontakt a začíná se usmívat
- ✓ Pohyby jsou plynulejší



3. měsíc

- ✓ Udrží hlavu vzpřímenou
- ✓ Začíná vydávat různé zvuky
- ✓ Poznává hlas matky
- ✓ Na břišku 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 předloktí
- ✓ 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 infolince 800 135 135.



7. měsíc

- ✓ Hraje si s nohama
- ✓ Plazí se nebo leze dopředu
- ✓ Natahuje se kývavým pohybem za hračkami
- ✓ Rozzná známé a cizí tváře



8. měsíc

- ✓ Začíná lžít
- ✓ Posazeno samo sedí
- ✓ Objevují 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 (pá-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 lžičkou
- ✓ 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. Doporučíme 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 alergen, neboť pozdní kontakt s alergenem 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
- ✓ **sója:** sójové mléko a výrobky z něj (například tofu)
- ✓ **maso:** uzeniny, všechny průmyslové výrobky obsahující maso
- ✓ **zelenina:** chřest, celer, kapusta, cibule, rajčata, hrášek, paprika, ředkvičky, křen, zelené luštěniny, sušené luštěniny, pórek
- ✓ **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, arašidy, mandle, pistácie, kešu, lískové ořechy

Ověřte si, zda je vaše dítě potenciální alergie

- ✓ 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 sezónní 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 vzpřímeně, takže je možné jej krmit lžičkou. Zároveň dává najevo, že mu pouze mateřské mléko nebo náhradní kojenecká výživa k úplnému nasycení nestačí. **Může plakat hladý, častěji se dožadovat mléka, ukazovat na vaše jídlo, nebo se po něm dokonce natahovat.**

Jak je to s lepkem?

V tomto období je též 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-lepekem-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 příkrmy? Nebojte, není to velká věda. Držte se několika základních zásad, které zaručí, že bříško vašeho dítěte bude stále spokojené.

1. Začínějte s jemnou konzistencí kaší a jednodruhovou zeleninou (ideálně dušenou v páře).
2. Objevujte nově chutě a konzistence – rozvíjejte žvýkačí dovednosti.
3. Nabízejte stále dokola a nenechte se odradit – může se stát, že vaše dítě nějakou potravinu nepřijme, ale buďte 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.

TIP!

Zapamatujte si zlaté pravidlo:

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

Nejvhodnější příkrmy:

- ✓ zeleninové a první kaše s velmi jemnou konzistencí
- ✓ suroviny s nízkým rizikem vzniku alergie (mrkev, 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, kukuřičná krupice, amarant, pohanka (po dohodě s lékařem ve formě kaši) 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 červená řepa, zelené fazolky, kukuřice, pórek, zelí, kapusta							
Ovoce	vařené ovoce – jablka, hrušky, meruňky, švestky, banán; hrušková a jablečná šťáva třešně bez pecek, borůvky, meloun, vodní meloun, hroznové víno, rybíz, angreš broskve, jahody							
	kiwi, mango, citrusy, avokádo							
Maso	drůbeží, telecí, hovězí, jehněčí, králíci, vepřové – cca za 2 týdny po zelenině							
Tuky	rybí kvalitní rostlinný olej – řepkový, slunečnicový, lněný, olivový							
Kravné mléko	mléčná výživa k přípravě kaši plnotučné kravné mléko							
Mléčné výrobky	bílý jogurt tvaroh, tvarohové sýry, tvarohové krémy tvrdé sýry, zakysané mléčné výrobky							
Veje	žloutek – dostatečně tepelně upravený bílek – dostatečně tepelně upravený							
Ostatní	fruktóza cukr, med mírné přisolování stravy ořechové pasty/mouky, čokoláda							

Poznámky: Tabulka je orientační, jedná se jen o příklady jídelníčku. Zavádění příkrmů lze načasovat podle tolerance dítěte. Zahájení podávání příkrmů by nemělo být oddalováno na dobu pozdější, než je ukončený 6. měsíc věku dítěte. Tabulka platí pro zdravé доношенé prospívající kojence. Výživu nedonošeného dítěte řídí praktický lékař pro děti a dorost. Postup při zavádění příkrmů je lokální zvyklostí v každé zemi a jednotlivé jídelníčky se mohou významně lišit. Začínáme obvykle jedno druhovým zeleninovým příkrmem, důležité je zavést lepek do ukončeného 7. měsíce. Prospívající dítě by mělo být plně kojeno do ukončeného 6. měsíce věku. Pokud je z nějakého důvodu nutné zavést příkrm dříve než v ukončeném 6. měsíci, lze tak učinit nejdrive 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 vypořazovat případnou alergickou reakci. Pokrmy by neměly být přisolovány ani přislozovány. Kojenec nemá dostávat ořechy a tvrdé potraviny s rizikem vdechnutí, smažená, kořeněná či uzená jídla. Nebylo prokázáno, že by oddalování alergenů ve stravě kojence chránilo před rozvojem alergického onemocnění u dítěte. Po celou dobu zavádění příkrmů je doporučeno pokračovat v častém kojení.

Zdroj: doc. MUDr. Jiří Bronský, 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 duste v páře, případně povařte doměkka. U kořenové zeleniny je vhodné ze začátku vykrajovat středy.
- ✓ Do zeleniny přídávejte 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 libově, důkladně uvařené a velmi jemně nakrájené či nasekané.

Mějte na paměti, že už od první lžičky budujete správné stravovací návyky, proto příkrmy nepřislazujte, 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
Kvěťákový krém

SVAČINA

Kojení
Mléčko s kaší
Mléčný dezert Yogolino

VEČEŘE

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 lžička rostlinného oleje

Dobře očištěnou a omytou 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 lžičky 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 lžice GERBER Natural rýžové krupičky, 1 lžička rostlinného oleje

Očištěnou 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 vysoce 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 libové, 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 podusit ve vodě (kromě banánu a melounu), později už můžete podávat ovoce čerstvé 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

SNÍDANĚ	Kojení
SVÁČINA	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
SVÁČINA	Ovocná kapsička GERBER Organic s bílým jogurtem Smoothie Yogolino
VEČERĚ	GERBER Cereal kaše na dobrou noc Mléčko s kaší Zapečená brokolice
NOC	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 lžička oleje (olivového, slunečnicového nebo řepkového)

Nakrájené brambory a mrkev dusíme doměkka 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 lžice rýže, kojenecká voda, 1 lžička rostlinného oleje

Dobře očištěnou a omytou zeleninu nakrájíme na drobné kostičky, vložíme do vody i s rýží a vaříme doměkka. 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 lžička rostlinného oleje a 1 žloutek

Do poloměkka uvaříme brokolici, hrášek a zvlášť bramboru. Do misky vymazané olejem pokládáme brokolici s hráškem a plátky brambor. Vše zalijeme rozmixovaným 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 lžičkou – 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, hrách, čočka, fazole. Sledujte však, zda některá luštěnina vaše děťátko příliš nenadýmá.



Další recepty pro své ratolesti najdete zde:



Recepty

SNÍDANĚ	Kojení
SVAČINA	Chléb, bílé pečivo namazané rostlinným tukem Jogurt s vločkami a ovocnou kapsičkou GERBER Organic
OBĚD	Bramborová polévka Rybí filé na másle s mrkvi 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
VEČEŘE	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 květáku nebo kousek kedlubny, 1 vejce, 200 ml vody, 50 ml vývaru z kmínu

Zeleninu omyjeme, oloupeme, očistíme a nakrájíme na drobné kostičky. Přidáme květák, zeleninu vaříme ve 200 ml vody doměkka a ochutíme vývarem z kmínu. Polovinu měkké zeleniny propasírujeme na kaši, kterou zahustíme polévkou, a nakonec vmícháme 1 vejce a povaříme. 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 kop

Rajče spaříme horkou vodou, oloupeme 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 bramborami a vyválíme na půl centimetru tlusté těsto. To dvakrát až třikrát přehneme a při posledním vyvální připravíme těsto o tloušťce 1 cm. Vykrájíme placky, vršky potřeme olejem a upečeme v předehřáté troubě (180 °C) dozlatova.



Od ukončeného 12. měsíce

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

Období komplexní a pestré stravy

- ✓ Strava batolete by měla být smíšená, proto se vyvarujte kašovitě podoby, která nenaučí dítě kousat a přijímat nové způsoby výživy.
- ✓ Jídelníček batolete obsahuje mléko a mléčné výrobky, maso, ryby, drůbež, vajíčka, luštěniny, 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 batolecí mléčnou výživu od ukončeného 12. měsíce věku dítěte.

Další recepty pro své
batolesti najdete zde:



Recepty

SNÍDANĚ	Kojení
SVAČINA	Dětská krupička se skořicí, kakaem nebo ovocnou kapsičkou GERBER Organic
OBĚD	Špenátová rýže s kuřecími kousky Vařené brambory se špenátem a libovým hovézím/telecím Zapečené těstoviny s mozzarellou a kuřetem Batáty s cuketou a 1/2 žloutku
SVAČINA	Bílý jogurt s ovocnou kapsičkou GERBER Organic Smoothie Yogolino
VEČEŘE	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 lžice smetany, cca 40 g kuřecího nebo jiného libového masa

Ze špenátu odstraníme tuhé části a lístky posekáme na kousky. Krátce je povaříme. 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 těstovin, 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 nadrobno nakrájeným dušeným masem. Na maso navrstvíme nadrobno nasekanou uvařenou brokolici. Prokládáme plátky mozzarely. V mléce rozmícháme vejce a vlijeme do těstovin. Zapečeme tak, aby se vejce rozpeklo, ale nespálil se povrch.

3. Rybí karbanátky s bramborovou kaší

2 lžičky vody, 1 lžice GERBER Natural rýžové krupičky, 3 vrchovaté lžice vařeného rybiho masa bez kostí, 2 brambory, olej/máslo

Kaši rozmícháme ve vodě, přidáme do masa a uhněteme. Ze vzniklé hmoty vytvoříme malé prsty, které můžeme obalit v GERBER Natural rýžové krupičce. Poté je opečeme dozlatova na pánvi 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 doměkka. Brambory s mlékem rozmixujeme.





Pokračovací mléčná výživa BEBA

PRO ÚŽASNOU BUDOUČNOST NAŠICH NEJMENŠÍCH

Důležité upozornění: Kojení je pro vaše miminko to nejlepší.
Pokud již nemůžete kojit, vyberte náhradní kojeneckou výživu po poradě se svým pediatrem.

Superprémiová mléčná výživa BEBA SUPREMEpro

BUĎTE OKOUZLENA SVÝM MIMINKEM PO CELÝ ŽIVOT



Jediná výživa s obsahem
5 oligosacharidů po vzoru
mateřského 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



**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)**



Oligosacharid 2¹FL¹



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 oligosacharid 2¹FL.

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

Obsah ve shodě s požadavky příslušné legislativy. (pro BEBA Comfort 2 HM-O, 800 g)

Premiová mléčná výživa BEBA COMFORT tekutá

TEKUTÁ VARIANTA PRO KAŽDOU PŘÍLEŽITOST



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



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



Oligosacharid 2'FL



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



Bez palmového oleje



Podpora imunity¹



Bez rybího oleje



¹ Vitamíny A, C, D se podílejí na normálním fungování imunitního systému.
Obsah ve shodě s požadavky příslušné legislativy. (pro BEBA Comfort 2 HM-O, 500 ml)

Standardní mléčná výživa BEBA OPTIPRO®

AŽ DĚTÁTKU 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®

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

PODPORA
IMUNITY

Podpora imunity²



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



BEBA EXPERTpro HA 2
(800 g)



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

Nestlé
BEBACARE

Ať se může radovat každý den



SPECIÁLNĚ
VYVINUTO
PRO DĚTI
OD NAROZENÍ



ŘADA DOPLŇKŮ STRAVY PRO MIMINKA A JEJICH MAMINKY



BEBACARE

Mama LACTO+
Obsahuje
semena pískavice



Vhodné hned
po porodu



BEBACARE FLORA

Obsahuje probiotický
kmen *L. rhamnosus*



Od
narození

15

denních dávek
v balení



BEBACARE FIBRE

Obsahuje
vlákninu GOS/FOS



Od
narození

10

denních dávek
v balení

Semena pískavice

Při problémech
s kojením



Napomáhá
tvorbě
mateřského
mléka



Podporuje
kojení

Probiotický kmen *L. rhamnosus*

Doporučujeme
při užívání antibiotik



Vláknina GOS/FOS

Doporučujeme
při zácpě





Gerber®

Pro vaše dítětko **cokoliv**

Světová jednička z USA
konečně v ČR

jemný dezert
s kokosovým
mlékem bez
přidaného cukru*



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 přáním a vysokým nárokům maminek, stejně jako potřebám miminek, aby byla zdravá, šťastná a silná, jelikož v čele stojí žena, maminka, která pro svou dcerku nechtěla nic jiného než jen to nejlepší.



Zakladatelkou značky GERBER, byla **Dorothy Gerberová**, která v roce **1927** začala s přikrmováním 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 jazýčky 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.



Chráníme přírodu
a respektujeme její
přirozený řád



Spolupracujeme
s farmáři už po
několik generací



Nepoužíváme
chemická hnojiva
a pesticidy



Plodiny
sklízíme
ručně

Objete čistou a přírodní chuť v každé porci produktů GERBER.

Příkrmy GERBER Organic

Kaše GERBER Organic



GERBER obilné kaše se stanou vhodnou volbou v jídelníčku vašich ratoleslí v době zavádění příkrmů. Každá lžička skrývá pečlivě vybrané celozrnné obiloviny a vitamíny pro správný rozvoj vašeho drobceka*. 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 lžičky
- ✓ Jen vybrané obiloviny od BIO certifikovaných farmářů
- ✓ Vitamín C v každé porci
- ✓ 58 % denní doporučené dávky železa v porci

6+



**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 ruček a díky své struktuře jsou bezpečné a snadno se rozpustí v ústech. Pro jejich chuť a hravý tvar je budete milovat.

- ✓ 0 % přidaného cukru**
- ✓ Pečené, nejsou smažené
- ✓ Pečlivě vybrané obiloviny
- ✓ Grain&Grow přináší to nejlepší z výživy do každé ručičky
- ✓ Pestrý výběr variant příchutí



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

8+



Křupky banánové
(35 g)



Křupky s malinami a banánem
(35 g)

10+



Křupky s mrkví a pomerančem
(35 g)

12+



Křupky s mangem a banánem
(35 g)



Křupky arašídové
(35 g)



Podpora metody BLW pro rozvoj samostatnosti při jídle.



Skvěle padnou do malých ruček a rozvíjí jemnou motoriku.



Jsou pečené a snadno se rozpustí v ústech.

Více informací o BLW metodě



* Ve shodě s požadavky příslušné legislativy.

** Obsahuje přirozeně se vyskytující cukry.

100% rostlinné příkrmy 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
- ✓ Luštěniny obsahující vlákninu a bílkoviny*
- ✓ Opravdová chuť pečlivě vybraných surovin
- ✓ Receptura přizpůsobená věku dítěte*
- ✓ Bez přidané soli
- ✓ 2 varianty bez lepku

8+



Lahodná dýně s fazolkami a pastinákem
(190 g)



Ratatouille s makaróny
(190 g)



Cizrna s rajčatovou omáčkou a mrkví
(190 g)



Bílé fazolky s batáty a quinoou
(190 g)



Vysvětlivky
pro další strany:



bez
lepku



bez
přidané soli



bez
přidaného cukru

Masozeleninové příkrmy GERBER Organic



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

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



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 lepku
- ✓ Bez konzervantů*
- ✓ Obal navržený jako recyklovatelný



* 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 chutí exotického ovoce potěší nejen malá bříška. Každá lžička 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



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

NOVINKA!



Jablko & ananas
(4 x 100 g)



Mango & kiwi
(4 x 100 g)

Vysvětlivky
pro další strany:



bez
lepku



bez
laktózy



bez
přidaného cukru

Příkrmy GERBER

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



Nemléčná kaše
na dobrou noc
mangová (230 g)



Nemléčná
krupička
rýžová (180 g)



Mléčná kaše
na dobrou noc
banánová (230 g)

Mléčná kaše
na dobrou noc
jahodová (230 g)

Mléčná kaše
na dobrou noc
ovocná (230 g)

Mléčná kaše
na dobrou noc
malinová (230 g)

Mléčná kaše
na dobrou noc
kakaová (230 g)

** Ve shodě s požadavky příslušné legislativy.

Kaše GERBER pšenično-ovesné

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



**Mléčná kaše
pšenično ovesná
malina a banán (220 g)**



**Mléčná kaše
pšenično ovesná
švestka a jablko (220 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 rozpívá v ústech
- ✓ Vhodné pro malé ručičky a procvičení jemné motoriky
- ✓ Hravý obrázek medvídků na každé sušence



**Sušenky dětské
(180 g)**



**Sušenky máslové
(180 g)**

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

Ovocné kapsičky GERBER ze 100% ovoce



Ovocné kapsičky GERBER přinášejí 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 aroma, tudíž si malý gurmán užije opravdovou chuť ručně sebraného ovoce.

- ✓ 100% ovoce¹ 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



Sinlac
(500 g)



Inspirujte se
recepty s kaší Sinlac

Mléčka s kaší

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

Obsahuje:

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



Mléčko s kaší
banánové
(2 x 200 ml)

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

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

Mléčko s kaší
sušenkové
(2 x 200 ml)

¹ s 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 dítěte a normálního vývoje jeho kostí. Jsou praktickou svačinkou vhodnou nejen na cesty, nemusí se uchovávat v chladu.



Kakao
(4 × 100 g)



Příchuť vanilka
(4 × 100 g)



Sušenka
(4 × 100 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 vločky, které mají jemnou texturu. Díky skvělému složení a lahodné chuti budou tyčinky vašim vynikajícím společníkem nejen na cestách.

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



Hrozný a jablko
(25 g)



Marakuja
(25 g)



Černý rybíz
(25 g)

*Obsahuje pouze přirozeně se vyskytující cukry.



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
dítětka bylo stále spokojené.



C/CZ/082/092023/14200



www.nestlebabyandme.cz



Search

