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 batoľa nemá len nutričnú funkciu, zásadným spôsobom sa podieľa na štartovaní metabolizmu a imunitného systému dieťaťa, čo je základom pre jeho budúce zdravie a predstavuje zásadný krok v prevencii civilizačných ochorení.

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

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

MUDr. Renáta Szépeová, PhD.
pediatrický gastroenterológ,
zameranie na výživu detí

Obsah

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

www.nestlebabyandme.sk Search

/NestleBabyClub

/nestlebabyczsk

Prvých 1000 dní

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

INTENZÍVNY RAST

- Dieťatko 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 „Vítania malých občanov".

Dojčenie

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

Ide o najprirodzenejšiu stravu, ktorá sa najlepšie vstrebáva a zaisťuje dieťatku 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 dieťatka a pomáhajú mu „dozrieť". Dojčenie navyše prehlbuje 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 dojčiť nemôžete, je možné v prvých šiestich mesiacoch dávať dieťatku výrobky počiatočnej a potom následnej dojčenskej výživy. Riaďte 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 **10× 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 **dokŕmiť 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 myslite na správnu techniku dojčenia. Ak si nebudete s čímkoľvek, čo sa týka dojčenia, istá, obráťte sa na laktačné 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.

Dieťatko teda po nadojčení zdvihnite do zvislej polohy a pokojne ho pol hodinky kolíšte. Predídete tým tiež nepríjemnému vracaniu, ktoré je u malých detí pomerne častým javom. Nemajú totiž ešte plne vyvinuté tráviace ústrojenstvo. Potreba tekutín dojčaťa 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 3× 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 1× denne. Variabilita môže byť 10× denne až 1× týždenne.

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

Zložky materského mlieka

Bielkoviny

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

HMO´s

z angl. human milk oligosaccharides = oligosacharidy 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 mastná kyselina DHA (kyselina dokozahexaénová), 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 prispôsobené vývojovým štádiám detí

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

Premýšľate, ako zabezpečiť svojmu dieťatku správny štart do života? Ale pri čom začať…

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

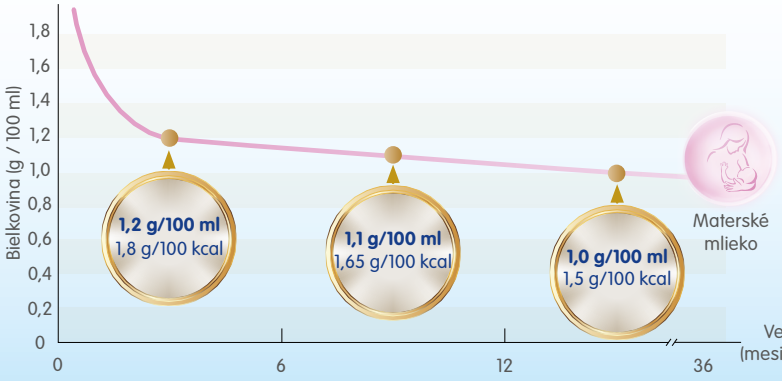
Pokiaľ dojčenie nie je z akýchkoľvek príčin možné, je vhodné zvoliť takú náhradnú dojčenskú výživu, ktorá má svoju zmes bielkovín prispôsobenú potrebám dieťaťa. V grafe je znázornené, že **vývoj bielkoviny materského mlieka v priebehu veku dieťaťa klesá**, preto je dôležité vyhľadávať dojčenskú výživu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

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

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, mäsá 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 vypiť 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 nafukovacím 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 žĺtok 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 vaším 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 bábätka je dôležité prijímať aj **minerálne látky**. Vápnik je dôležitý pre rast kostí a nachádza sa v mliečnych výrobkoch, sóji, v repe a brokolici. Železo je dôležité predovšetkým pre imunitný systém a bábätku ho doprajete tým, že budete jesť mäso, žĺtky, orechy, semienka

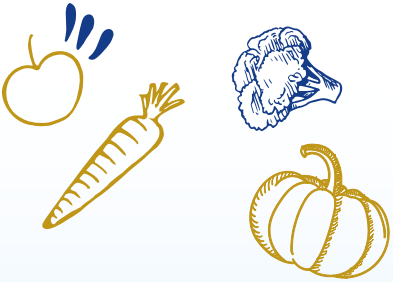
tekvice, fazuľu, obilné klíčky a obilniny vôbec. Horčík prispieva k správnemu vývoju kostry a je prítomný aj vo svaloch, nervoch a telesných tekutinách. Jeho neprítomnosť môže viesť až k svalovým kŕčom a trasu. Nájdete ho v tmavom pečive, vo fazuli, marhuliach, banánoch, listovej zelenine či v rybách.

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 chutiam, 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-dojcenia

Odstavovanie

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

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 dieťatko môže o dojčenie javiť menší záujem a budete mať obaja vyhraté!

Ak predsa len bude bábätko chcieť mlieko, stojte si za svojím a ponúknite mu niečo iné, zaujmite ho hrou alebo novými vecami a odveďte 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 dojčení 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 ranné.

Pri odstavovaní sa častejšie a intenzívnejšie s dieťatkom maznajte a zároveň sa vyhýbajte situáciám, ktoré by dieťaťu dojčenie pripomínali. Nelíhajte si preto s dieťatkom do polohy, v ktorej ste boli zvyknutá dojčiť, 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, LNT, DFL, 3'SL, 6'SL)
štruktúrou podobnou tým v materskom mlieku

UNIKÁTNA VÝŽIVA BEBA EXPERTPRO HA S ČIASTOČNE ŠTIEPENOU BIELKOVINOU

s bielkovinami získanými procesom **GENTLE OPTIPRO®**

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 bábätka dotknúť. Ak mu dáte do postieľky svoje tričko, aby vás cítilo, bude ešte pokojnejšie.

Prehľad je iba orientačný.

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, upokojované 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 bradičke a má vetry, môže mať koliku. Zatiaľ nie je známe, čo túto koliku spôsobuje. Predpokladá sa, že bábätká trpiace kolikou sú abnormálne citlivé na okolité prostredie – hluk, ľudí a celkový ruch. Niekedy môže byť príčinou koliky bábätka vaša diétna chyba alebo určitý druh náhradnej dojčenskej výživy.

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

Prebaľovanie a starostlivosť o pokožku

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

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

Kúpanie

Dieťatko stačí kúpať raz za 2–3 dni. Deti však majú kúpanie väčšinou rady a kúpanie pred spaním berú mamičky ako príjemný rituál, ktorý dieťatko 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 dieťatku 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.

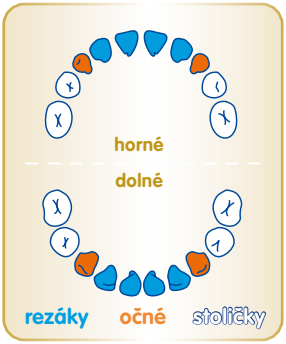
Hlavičku umývajte dieťatku tak, že vlásky trochu navlhčíte a pridáte malé množstvo šampónu. Potom mu nakloňte hlavičku dozadu a pomaly prelievajte vlásky čistou vodou tak, aby sa mu voda so šampónom nedostala do očí.

Ideálna teplota vody je cca 37 °C, v miestnosti 24–25 °C. V prvých mesiacoch života dieťatka 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 dieťatka 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 narodia! Ako prvé rastú dolné rezáky, o niekoľko mesiacov neskôr horné rezáky – jednotky a dvojky.

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



Rast

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

Dievčatká

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 päsť, 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

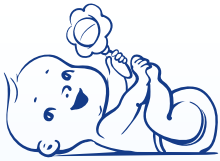
- ✓ Udrží hlavu vzpriamenú
- ✓ Začína vydávať rôzne zvuky
- ✓ Spozná hlas matky
- ✓ Na brušku sa oprie o celé predlaktie a uvoľní dlaň

4. mesiac

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

5. mesiac

- ✓ Priťahuje 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
- ✓ Naťahuje 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, vyťahuje 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 bežně neškodné látky, napr. prach, peľ, mlieko, bielkovinu atď. Najdôležitejšie pre bábätko je materské mlieko, s ktorým dieťatko 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 nezníži 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, reďkovky, chren, zelené strukoviny, sušené strukoviny, pór;
- ✓ **ovocie:** citrusové plody a všetky druhy exotického ovocia, jahody;
- ✓ **sladkosti:** čokoláda, kakao, všetky produkty obsahujúce vajcia (napríklad piškóty), med;
- ✓ **korenie a huby;**
- ✓ **orechy 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 dieťatko v poslednom čase opakovane antibiotiká?

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

Začíname s prvými príkrmami

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

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.

TIP!

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

* Náhradnú dojčenskú výživu vyberajte po dohode so svojím pediatrom.

Základné pravidlá a tipy pre zavádzanie príkrmov

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

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

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

Najvhodnejšie príkrmy:

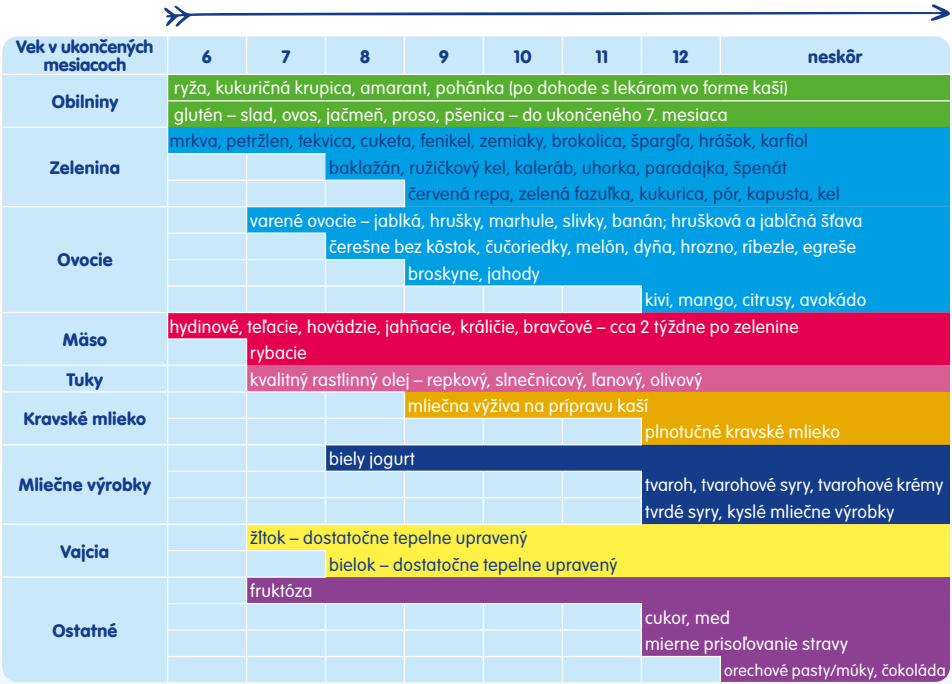
- ✓ zeleninové a prvé kaše s veľmi jemnou konzistenciou.
- ✓ suroviny s nízkym rizikom vzniku alergie (mrkva, cuketa, tekvica, brokolica).
- ✓ bez pridanej soli.
- ✓ bez ochucovadiel a výrazného korenia.
- ✓ s vyváženým množstvom cukru.

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.

Tabuľka zavádzania príkrmov



Poznámky: Tabuľka je orientačná, ide len o príklady jedálneho lístka. Zavádzanie príkrmov je možné načasovať podľa tolerancie dieťaťa. Začatie podávania príkrmov by nemalo byť oddialené na neskôr, než je ukončený 6. mesiac veku dieťaťa. Tabuľka platí pre zdravé donosené prospievajúce 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. Začíname obvykle jednodruhovým zeleninovým príkrmom, dôležité je zaviesť glutén do ukončeného 7. mesiaca. Prospievajúce 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 prospievaním 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 potravina by mala byť zavádzaná s odstupom aspoň 3 dní od predchádzajúcej, aby bolo možné vypozorovať prípadnú alergickú reakciu. Pokrmy by se nemali prisladzovať ani prisoľovať. Dojča nemá dostávať orechy a tvrdé potraviny s rizikom vdýchnutia, smažené, korenené či údené jedlá. Nebolo preukázané, že by oddialenie alergénov v strave dojčaťa chránilo pred rozvojom alergického ochorenia u dieťaťa. Po celý čas zavádzania príkrmov sa odporúča pokračovať v čiastočnom dojčení.

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

- Dieťatko 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 zavadením nových chutí na pokračovacie dojčenské mlieko BEBA Comfort HM-O 2 alebo BEBA HA 2.

- ✓ Ako sa bude zväčšovať množstvo príkrmov, tak budete dojčiť menej často a kratšie. Množstvo príkrmov postupne zvyšujte, až za 2–4 týždne nahradí celú jednu mliečnu dávku (150–200 ml, prípadne u väčších jedákov 250 ml).
- ✓ Nový druh zeleniny skúšajte vždy po 3–4 dňoch. Nová zelenina sa môže podávať samostatne, prípadne s už vyskúšanými druhmi.
- ✓ Zeleninu vhodnú pre začiatok ideálne duste v pare, prípadne povarte domäkka. Pri koreňovej zelenine je vhodné zo začiatku vykrajovať stredy.
- ✓ Do zeleniny pridávajte trošku 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:

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

Recepty

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

- Dieťatko je už pripravené prežúvať a prehĺtať stravu 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 chutí 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 1× týždenne, ďalší týždeň 2× a potom 3× týždenne, až sa dostanete na frekvenciu podávania 6× týždenne.
- ✓ Je vhodné 1× týždenne mäso nahradiť vareným slepačím žĺtkom (variť 10–15 min.), spočiatku stačí polovica.
- ✓ Zaraďte 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 podusiť vo vode (okrem banánu a melóna), neskôr už môžete podávať ovocie čerstvé a nie je potrebné ho tepelne upravovať.
- ✓ Ako pri zeleninovom príkrme zavádzajte nové ovocie postupne s rozostupom 3–4 dni.
- ✓ Plná mliečna dávka je pri desiatej alebo olovrante (100–200 ml).

Ďalšie recepty pre vaše ratolesti nájdete na:

RAŇAJKY	• Dojčenie
DESIATA	• Dojčenie • GERBER Organic Vanilková kaša
OBED	• Kuracie prsia v mrkve so zemiakmi • Makarónys morčacím mäsom • Kuracia polievka s ryžou • Hrášková polievka s kyslou smotanou a suchárom
OLOVRANT	• Ovocná kapsička GERBER Organic s bielym jogurtom • Mliečny dezert Yogolino
VEČERA	• GERBER Cereal kaša na dobrú noc • Mliečko s kašou • Zapečená brokolica
NOC	• Dojčenie/Náhradná dojčenská výživa

Recepty

1. Kuracie prsia v mrkve so zemiakmi

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

Nakrájané zemiaky a mrkvu dusíme domäkka vo vode pod pokrievkou. Pridáme ešte teplé kuracie mäso a všetko jemne rozmixujeme alebo roztlačíme 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 domäkka. Pridáme nadrobno nakrájané mäso, kvapku oleja, premiešame a podávame. Namiesto ryže môžeme do polievky zašľahať žĺtok a povariť.

3. Zapečená brokolica

ružička brokolice, 1 lyžica hrášku, 1 zemiak, 1 lyžička rastlinného oleja a 1 žĺtok

Do polomäkka uvaríme brokolicu, hrášok a zvlášť zemiak. Do misky vymastenej olejom poukladáme brokolicu s hráškom a plátkami zemiakov. Všetko zalejeme rozmixovaným žĺtkom a dáme zapiecť do rúry. Pred podávaním roztlačíme vidličkou.

Od ukončeného 10. mesiaca

- Dieťatko 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 dieťatko príliš nenadúva.

Ďalšie recepty pre vaše ratolesti nájdete na:

RAŇAJKY	• Dojčenie
DESIATA	• Chlieb, biele pečivo natreté rastlinným tukom • Jogurt s vločkami a ovocným pyré
OBED	• Zemiaková polievka • Rybie filé na masle s mrkvou • Zapečené cestoviny s kuraťom a brokolicou • Kuskus s čerstvým syrom, paradajkami a kôprom
OLOVRANT	• Biely jogurt s 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

Recepty

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 roztlačenými zemiakmi a vyvaľkáme na pol centimetra hrubé cesto. To dvakrát až trikrát prehneme a pri poslednom vyvaľkaní pripravíme cesto hrubé 1 cm. Povykrajujeme placky, vršky potrieme olejom a upečieme v predhriatej rúre (180 °C) dozlatista.

Od ukončeného 12. mesiaca

- Dieťa je schopné jesť potravu rovnakej konzistencie ako zvyšok rodiny a je pripravené napodobňovať spoločné stravovanie.
- Ponúkajte nápoje v hrnčeku a povzbudzujte do samostatného jedenia.

Obdobie komplexnej a pestrej stravy

- ✓ Strava batoľaťa by mala byť zmiešaná, preto sa vyvarujte kašovitej podoby, ktorá nenaučí dieťa hrýzť a prijímať nové spôsoby výživy.
- ✓ Jedálny lístok batoľaťa obsahuje mlieko a mliečne výrobky, mäso, ryby, hydinu, vajíčka, strukoviny, cereálie, ovocie a zeleninu.
- ✓ Podávajte najmenej 5 porcií denne pre malú kapacitu žalúdka batoľaťa.
- ✓ Odporúčaný príjem bielkovín vo veku od 1 do 3 rokov je 1 g/kg, celkový objem nemá presiahnuť 18 % denného príjmu batoľaťa.
- ✓ 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 batoľaciu mliečnu výživu od ukončeného 12. mesiaca veku dieťaťa.

Ďalšie recepty pre vaše ratolesti nájdete na:

RAŇAJKY	• Dojčenie
DESIATA	• Detská krupička so škoricou, kakaom alebo ovocným pyré GERBER Organic
OBED	• Špenátová ryža s kuracími kúskami • Varené zemiaky so špenátom a chudým hovädzím/teľacím • Zapečené cestoviny s mozzarellou a kuraťom • Baťáty s cuketou a 1/2 žĺtka
OLOVRANT	• Biely jogurt s ovocným pyré GERBER Organic • GERBER rastlinný dezert s kokosovým mliekom
VEČERA	• Rybacie karbonátky so zemiakovou kašou • Zeleninová kašička
NOC	• Dojčenie/náhradná dojčenská výživa • Mliečko s kašou • Mliečny dezert Yogolino

Recepty

1. Špenátová ryža s kuracími kúskami

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

Zo špenátu odstránime tuhé rebrá a lístky posekáme na kúsky. Krátko ich 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 mozzarelou 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 BUDÚCNOSŤ NAŠICH NAJMENŠÍCH

Dôležité upozornenie: Dojčenie je pre vaše bábätko to najlepšie.
Ak už nemôžete dojčiť, vyberajte náhradnú dojčenskú výživu po dohode so svojím pediatrom.

Superprémiová mliečna výživa BEBA SUPREMEpro

BUĎTE OČARENÁ SVOJÍM DIEŤATKOM

PO CELÝ ŽIVOT

6+

6 HMO®

Jediná výživa s obsahom 6 oligosacharidov podľa vzoru materského mlieka

BIFIDOBAKTÉRIE

Obsahuje *B. lactis a B. infantis*

GENTLE OPTIPRO®

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

Bez palmového oleja

Superprémiová výživa na podporu imunity[1] 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.

60 rokov výskumu materského mlieka

Prémiová mliečna výživa BEBA COMFORT

ABY MALÍ DOKÁZALI ÚŽASNÉ VECI

BEBA COMFORT 2
5 HMO
(800 g)

BEBA COMFORT 3
5 HMO
(800 g)

BEBA COMFORT 4
5 HMO
(800 g)

BEBA COMFORT 5
(800 g)

5 HMO® — Komplex oligosacharidov (2'FL, LNT, DFL, 3'SL, 6'SL)[1]

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

PODPORA IMUNITY — Podpora imunity[2]

LAKTOBACILY — Obsahuje baktérie *Limosilactobacillus reuteri*

Bez palmového oleja

Bez rybieho oleja

[1] BEBA COMFORT 5 neobsahuje oligosacharidy 2'FL, LNT, DFL, 3'SL, 6'SL.
[2] Vitamíny A, C, D sa podieľajú na normálnom fungovaní imunitného systému. Obsah v zhode s požiadavkami príslušnej legislatívy. (pre BEBA Comfort 2, 5 HMO, 800 g)

Prémiová mliečna výživa BEBA COMFORT tekutá

TEKUTÝ VARIANT NA KAŽDÚ PRÍLEŽITOSŤ

BEBA COMFORT 2
5 HMO
(500 ml)

BEBA COMFORT 3
HMO
(500 ml)

5 HMO® Komplex oligosacharidů (2'FL, LNT, DFL, 3'SL, 6'SL)[1]

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

Bez palmového oleja

PODPORA IMUNITY Podpora imunity[1]

Bez rybieho oleja

[1] Vitamíny A, C, D sa podieľajú na normálnom fungovaní imunitného systému.
Obsah v zhode s požiadavkami príslušnej legislatívy. (pre BEBA Comfort 2, 5 HMO, 500 ml)
[2] BEBA COMFORT 3, 500 ml, neobsahuje oligosacharidy LNT, DFL, 3'SL, 6'SL.

Štandardná mliečna výživa BEBA OPTIPRO®

NECH DIEŤATKU ZACHUTÍ ŽIVOT

6+

BEBA OPTIPRO® 2
(500 g)

12+

BEBA OPTIPRO® 3
(500 g)

18+

BEBA OPTIPRO® 4
(500 g)

24+

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 imunity[2]

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

BEBA EXPERTpro HA 2
(800 g)

BEBA EXPERTpro HA 3
(800 g)

L. REUTERI

Obsahuje baktérie *Limosilactobacillus reuteri*

OPTIPRO® HA

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

Bez palmového oleja

Mliečna výživa s unikátnym zložením GOS/FOS a *L. reuteri*

L.REUTERI

L. reuteri sa prirodzene nachádzajú v črevnej mikroflóre dojčených detí.

OLIGOSACHARIDY GOS/FOS

GOS/FOS - špeciálna zmes oligosacharidov.

OPTIPRO®

OPTIPRO® je špeciálny proces na získavanie zmesi bielkovín s cieľom priblížiť sa materskému mlieku.

Nestlé BEBACARE

Nech sa môže radovať každý deň

ŠPECIÁLNE VYVINUTÉ PRE DETI OD NARODENIA

PODPORA LAKTÁCIE VLÁKNINA LAKTOBACILY

RAD VÝŽIVOVÝCH DOPLNKOV PRE BÁBÄTKÁ A ICH MAMIČKY

BEBACARE Mama LACTO+

Vhodné ihneď po pôrode

BEBACARE FLORA

Od narodenia

BEBACARE FIBRE

Od narodenia

Obsahuje semená senovky

Pri problémoch s dojčením

Obsahuje kmeň *L. rhamnosus GG*

Odporúčame pri užívaní antibiotík

Obsahuje vlákninu GOS/FOS

Odporúčame pri zápche

Gerber®

Pre vaše dieťatko **čokoľvek**

Svetová jednotka z USA
konečne v SR

Jemný dezert s kokosovým mliekom bez pridaného cukru*

Ručne nazbierané dozreté ovocie

Prirodzene sladkastá chuť obilnín bez pridaného cukru*

Pestrý výber mäsovo-zeleninových i rastlinných príkrmov

Perfektný tvar pre malé ručičky

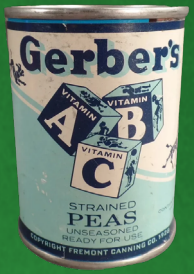
gerber_czsk

mojgerber.sk

* Obsahuje prírodné cukry.

GERBER Organic, svetová jednotka z USA

GERBER načúva prianiam a vysokým nárokom mamičiek rovnako ako potrebám bábätiek, 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 dcérky Sally na základe odporúčania svojho pediatra. Vďaka podpore svojho manžela Dana, ktorý vlastnil továreň na konzervy, tak mohol vzniknúť úplne **prvý príkrm pre deti na svete**, ktorým bol sterilizovaný hrášok.

GERBER: Pestované s láskou k prírode

Vieme, že uspokojiť maškrtné jazýčky 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 vhodnu voľbou jedálneho lístka vašich ratolestí 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 bruská 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

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 ratolestí. 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 príchutí
- ✓ Pečené, nie sú vyprážané
- ✓ Grain&Grow prinášajú to najlepšie z výživy do každej ručičky

TIP!

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

8+

Chrumky banánové
(35 g)

Chrumky s malinami a banánom
(35 g)

10+

Chrumky s mrkvou a pomarančom
(35 g)

12+

Chrumky s mangom a banánom
(35 g)

Chrumky arašidové
(35 g)

rozvoj samostatnosti

Podpora metódy BLW na rozvoj samostatnosti pri jedle.

Skvele sadnú do malých ručičiek a rozvíjajú jemnú motoriku.

Krehké

Sú pečené a ľahko sa rozpustia v ústach.

Viac informácií o metóde BLW

* 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*
- ✓ Skutočná chuť starostlivo vybraných surovín
- ✓ Receptúra prispôsobená veku dieťaťa*
- ✓ Bez pridanej soli

Ratatouille s makarónmi (190 g)

Biela fazuľa s batatmi 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 doplený 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 prispôsobená veku dieťaťa*
- ✓ Bez aróm a zahusťovadiel
- ✓ Bez pridanej soli
- ✓ Bezgluténový výrobok

Mrkva a paradajky s morčacím mäsom (190 g)

Zelenina s teľacím mäsom (190 g)

Brokolica s hráškom a morčacím mäsom (190 g)

Hrášok so zemiakmi a kuracím mäsom (190 g)

Ovocné kapsičky GERBER Organic

Prirodzene dozreté ovocie v každej kapsičke, ktorá skvele sadne do malej ručičky.

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

Hruška (90 g)

Hruška, jablko a banán (90 g)

Jablko, 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 bruško. 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

TIP!

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

NOVINKA!

6+

Jablko & ananás
(4× 100 g)

Mango & kiwi
(4× 100 g)

Vysvetlivky pre ďalšie strany: bezgluténový výrobok; bez laktózy; bez pridaného cukru

Príkrmy GERBER

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

Nemliečna kaša na dobrú noc mangová (230 g)

Nemliečna krupička ryžová (180 g)

Mliečna kaša na dobrú noc banánová (230 g)

Mliečna kaša na dobrú noc jahodová (230 g)

Mliečna kaša na dobrú noc ovocná (230 g)

Mliečna kaša na dobrú noc malinová (230 g)

Mliečna kaša na dobrú noc kakaová (230 g)

** V zhode s požiadavkami príslušnej legislatívy.

Kaše GERBER pšenično-ovsené

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

6+

Mliečna kaša pšenično-ovsená banán a malina (200 g)

Mliečna kaša pšenično-ovsená slivka (200 g)

Sušienky pre deti

Špeciálne vyvinuté pre potreby malých ratolestí. 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 prerezávanie zúbkov.

- ✓ 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

9+

Detské sušienky (180 g)

10+

Maslové sušienky (180 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 % ovocia[1] 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)

Lesné ovocie
(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 mliečneho 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. Chutí 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)

Príchuť vanilka
(4× 100 g)

Sušienka
(4× 100 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 vaším skvelým spoločníkom nielen na cestách.

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

Hrozno a jablko
(25 g)

Marakuja
(25 g)

Čierne ríbezle
(25 g)

* Obsahuje prírodné cukry.

Spoločnými silami budujeme správne stravovacie návyky

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

www.nestlebabyandme.sk Search

C/SK/057/032024/4800