



Nestlé
FamilyNes.

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.

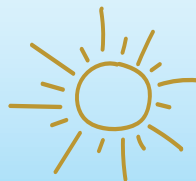
Nikomu z nich se dosud nepodařilo a ani nepodaří definovat jednotnou stravu pro všechny, protože co je správné a zdravé pro jednoho člověka, může druhému uškodit. Každý z nás má jiný životní styl, odlišnou míru aktivity, různé chuťové preference, způsob trávení a využití živin. Množství a složení potravy 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 Krajíčková
nutriční terapeutka-specialistka

Obsah

Úvodní slovo	2	Růst	16
Prvních 1000 dní	4	Vývoj dítěte v prvním roce života	18
Po příchodu z porodnice	5	Alergie	20
Kojení	6	Začínáme s prvními 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	41
Koupání	15		
První zoubky	16		

www.familynes.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 dodává mu také dostatek živin**. Kojení mlezivem je **signálem** pro váš organismus, aby začal **produkovat mléko**. Každé miminko má **jinou potřebu kojení**, proto ho **přikládejte co nejčastěji a neomezujte délku**. Zpočátku je běžné kojit i **10x denně**, pravidelnost se vytvoří až po 4–6 týdnech. Nemusíte se bát, že by se mléko nestačilo v prsou dotvořit – **po kojení ho tam zůstává ještě cca 70 %!** Délka a frekvence kojení ovlivňují automaticky množství mléka, které se vytváří. Pokud však přece

jen mléko miminku nestačí, zkuste **zvýšit jeho tvorbu častějším příkládáním** 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?

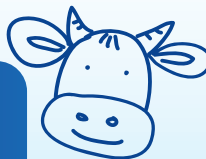
Již v porodnici jste si vyzkoušela různé polohy pro kojení svého miminka a jistě vybrala tu, která vám nejvíce vyhovuje. Samozřejmě můžete experimentovat a zkoušet i další polohy, vždy však myslíte na správnou techniku kojení. Nebudete-li si s čímkoli ohledně kojení jistá, obraťte se na laktiční poradkyně,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

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

Děťátko tedy po nakojení zdvihněte do svislé polohy a klidně ho půl hodinky kolébejte. Předejdete tím také nepříjemnému zvracení, které je u malých dětí poměrně častým jevem. Nemají totiž ještě plně vyvinuté 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 vsřebat 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 bílkoviny se v mateřském mléce mění.

HMO

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

Tuky

pokrývají přibližně kolem poloviny denního potřebného energetického příjmu kojence.

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

Laktóza

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

Probiotika a prebiotika

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

Mateřské mléko je nejlépe přizpůsobeno vývojovým stádiím dětí

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

Premýšlíte, 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.**

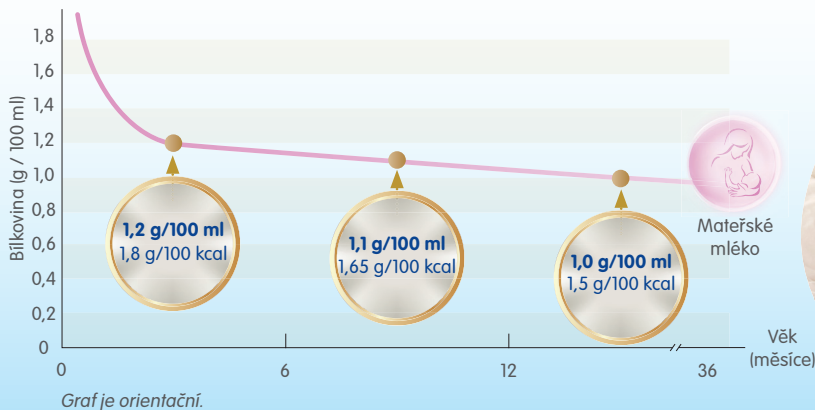
Pokud kojení není z jakýchkoliv příčin možné, je vhodné zvolit takovou náhradní kojeneckou výživu, která má svoji směs bílkovin přizpůsobenu potřebám dítěte. V grafu je znázorněno, že **vývoj bílkoviny v mateřském mléce v průběhu věku dítěte klesá**, proto je důležité vyhledávat kojeneckou výživu tomu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



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, sóji, 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 svazech, 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.

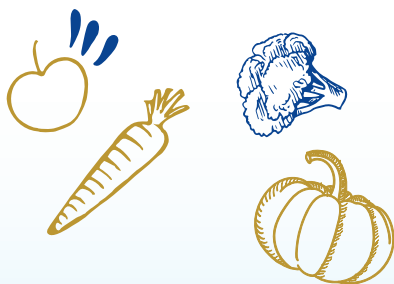


Vyhýbejte se perlivým nápojům. Jezte po menších dávkách, ale častěji.

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 rozmanitě 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 odvedte 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 odstříkejte trochu mléka (ne vše), postupně bude jeho množství ubývat.

Tipy na klidné odstavování



Ideální je samozřejmě postupné odstavování. Vynechávejte jedno z denních kojení. Začněte tím, o které dítě jeví nejmenší zájem a při kterém máte nejméně 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 vyhněte situacím, které by mu kojení připomínaly. Nelehejte si proto s děťátkem do polohy, ve které jste byla zvyklá kojít, neukazujte se mu nějaký čas nahá apod.

Nabídněte dítěti za „akt kojení“ nějakou přitažlivou náhradu. Vyzkoušejte nové zajímavé potraviny a obohatujte 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 komplexem
5 oligosacharidů (2'FL,
LNT, DFL, 3'SL, 6'SL)
strukturou podobnými
těm 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, krmit je v noci v tiché a jen málo osvětlené místnosti, ovšem pouze pokud se samo vzbudí. Na miminko v noci nemlujte. 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, chodte 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 žlutá 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 omytí 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 děťátko tak, že vlásky trochu navlhčíte a přidáte malé množství šamponu. Potom mu nakloňte hlavičku dozadu a pomalu přelévejte vlásky čistou vodou, aby se mu voda se šamponem nedostala do očí.



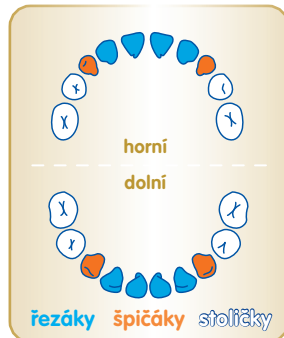
Ideální teplota vody je cca 37 °C, v místnosti 24–25 °C.

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

První zoubky

Přibližně v šesti měsících se začínají miminku prořezávat první zoubky. Znamená to, že je připraveno přijímat jinou než mléčnou stravu. U každého dítěte 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 dítětku kloubou 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

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



2. měsíc

- ✓ Na břišku udrží chvíli 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 dlaně



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
- ✓ Rozoznává 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
- ✓ Rozpozná 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 vsřebává složky, jež přirozeně posilují obranyschopnost a podporují tak jeho zdravý růst. Doporučujeme vám tedy kojit co nejdéle, případně používat kvalitní výživu s částečně hydrolyzovanou bílkovinou OPTIPRO® HA.*

Podle doporučení ESPGHAN je vhodné i u dětí se zvýšeným rizikem alergie postupovat při zavádění příkrmů shodně jako u dětí bez rizika. Alergeny je však třeba zavádět ještě v době, kdy je dítě alespoň částečně kojeno. Není důvod odkládat v příkrmech potraviny, které jsou považovány za 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 alergik

- ✓ Máte vy, otec či sourozenec dítěte ekzém nebo kopřivku?
- ✓ Máte vy, otec či sourozenec dítěte alergické astma?
- ✓ Máte vy, otec či sourozenec dítěte alergickou celoroční nebo 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 4. 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.



* Náhradní kojeneckou výživu vyberte po dohodě se svým pediatrem

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

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 nové 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	4	5	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 jablčká šfáva třešně bez pecek, borůvky, meloun, vodní meloun, hroznové víno, rybíz, angrešt broskve, jahody kiwi, mango, citrusy, avokádo									
Maso	drůbeží, telecí, hovězí, jehněčí, králíčí, vepřové – cca za 3 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 tvoroh, 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 u dětí je vhodné nejdříve od ukončeného 4. měsíce a nejpozději po završení 6. měsíce věku dítěte. Tabulka platí pro zdravé, donošené, 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 jednoduchým 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 nejdříve v ukončeném 4. měsíci věku dítěte:

- řídíme se při tom psychomotorickou zralostí a prospíváním dítěte,
- v takovém případě lze celou tabulku posunout, pouze potraviny doporučené od jednoho roku věku se zavádějí až v 1. roce věku dítěte, Každá nová potravina by měla být zaváděna s odstupem alespoň 3 dnů

od předchozí, aby bylo možno vypořádat případnou alergickou reakci. Pokrmby by neměly být přisolovány ani přisladovány. 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 částečném 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

Zavádění příkrmů u dětí je vhodné nejdříve od ukončeného 4. měsíce a nejpozději po završení 6. měsíce.

*Doporučení Výboru pro výživu Evropské společnosti pro dětskou gastroenterologii, hepatologii a výživu (ESPGHAN).

Od ukončeného 4. 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 přidávejte trochu kvalitního rostlinného oleje (nejlépe olivového nebo řepkového) pro lepší vstřebatelnost vitamínů rozpustných v tucích.
- ✓ Kromě zeleniny můžete používat i kaše (kupované mléčné i nemléčné) obohacené o vitamíny a minerály, kterých může být v dětské stravě nedostatek. Plná dávka kaše je stejná jako u zeleniny.
- ✓ Zhruba za 2–4 týdny po zavedení zeleniny je možné začít podávat maso kvůli obsahu železa. Podávejte libové, důkladně uvařené a velmi jemně nakrájené či nasekané.

Mějte na paměti, že už od první 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
- Ovocná kapsička GERBER

OBĚD

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

SVAČINA

- Kojení
- Mléčko s kaší
- Mléčný dezert GERBER hello yogo

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 nastroháme 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 přírm, 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

SVAČINA

- Kojení
- Kaše GERBER Organic

OBĚD

- Kuřecí prsa v mrkvi s brambory
- Makaróny s krůtím masem
- Kuřecí polévka s rýží
- Hrášková polévka se zakysanou smetanou a sucharem

SVAČINA

- Ovocná kapsička GERBER Organic s bílým jogurtem
- GERBER rostlinný dezert s kokosovým mlékem

VEČEŘE

- 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 doměčka 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 doměčka. 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 poloměčka 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 mrkví
- Zapečené těstoviny s kuřetem a brokolicí
- Kuskus s čerstvým sýrem, rajčaty a koprem

SVAČINA

- Bílý jogurt s ovocnou kapsičkou GERBER Organic
- Bílé pečivo s dětskou rybí pomazánkou

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 kopr

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 vyválání 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.
- ☁ Nabízíte nápoje v hrnečku a povzbuzujete k samostatnému kmení.

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 nejmeně 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 ratolesti 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
- GERBER rostlinný dezert s kokosovým mlékem

VĚČEŘE

- Rybí karbanátky s bramborovou kaší
- Zeleninová kašička

NOC

- Kojení / náhradní kojenecká výživa
- Mléčko s kaší
- Mléčný dezert GERBER hello yogo

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 zapékačské 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 rybího masa bez kostí, 2 brambory, olej/máslo

Kaši rozmícháme ve vodě, přidáme do masa a uhněteme. Ze vzniklé hmoty utvoříme malé prsty, které můžeme obalit v GERBER Natural rýžové krupičce. Poté je opečeme dozlatova na 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 BUDOUCNOST
NAŠICH NEJMENŠÍCH

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



Superprémiová mléčná výživa

BUĎTE OKOUZLENA SVÝM MIMINKEM

PO CELÝ ŽIVOT

6
HMO®



6
HMO®

Jediná výživa s obsahem
6 oligosacharidů po vzoru
mateřského mléka

PROBIOTIKA

Probiotika
B. lactis a *B. infantis*

GENTLE
OPTIPRO®

GENTLE OPTIPRO® 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
5 HMO
(800 g)**



**BEBA COMFORT 3
5 HMO
(800 g)**



**BEBA COMFORT 4
5 HMO
(800 g)**



**BEBA COMFORT 5
(800 g)**



Komplex oligosacharidů
(2'FL, LNT, DFL, 3'SL, 6'SL)¹



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



Podpora imunity²



Probiotika *L. reuteri*



Bez palmového oleje



Bez rybího oleje

¹ BEBA COMFORT 5 neobsahuje oligosacharidy 2'FL, LNT, DFL, 3'SL, 6'SL.

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

Obsah ve shodě s požadavky příslušné legislativy. (pro BEBA Comfort 2, 5 HMO, 800 g)

Prémiová mléčná výživa BEBA COMFORT tekutá

TEKUTÁ VARIANTA PRO KAŽDOU PŘÍLEŽITOST



BEBA COMFORT 2
5 HMO
(500 ml)



BEBA COMFORT 3
HMO
(500 ml)



Komplex oligosacharidů
(2'FL, LNT, DFL, 3'SL, 6'SL)¹



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, 5 HMO, 500 ml)

² BEBA COMFORT 3, 500 ml, neobsahuje oligosacharidy LNT, DFL, 3'SL, 6'SL.

Standardní mléčná výživa BEBA OPTIPRO®

AŽ DĚTÁTKU ŽIVOT ZACHUTNÁ



BEBA OPTIPRO® 2
(500 g)



BEBA OPTIPRO® 3
(500 g)



BEBA OPTIPRO® 4
(500 g)



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



BEBA EXPERTpro HA 2
(600 g)



BEBA EXPERTpro HA 3
(600 g)

PROBIOTIKA

Probiotika *L. reuteri*

OPTIPRO®
HA

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



Bez palmového oleje

Mléčná výživa s unikátním složením GOS/FOS a *L.reuteri*



PROBIOTIKA
L.reuteri

Probiotika *L.reuteri* se přirozeně nacházejí ve střevní mikroflóře kojených dětí.

OLIGOSACHARIDY
GOS/FOS

Oligosacharidy GOS/FOS je směs prebiotických oligosacharidů.

OPTIPRO®

OPTIPRO® je speciální proces k získávání směsi bílkovin s cílem přiblížit se mateřskému mléku.

Pro **EXTRA** potřeby vašich
nejmenších je tady **EXTRA** péče

**PODPORA
LAKTACE**



**VLÁKNINA
GOS/FOS**



MULTIVITAMIN



IMMUNITY



Doplňky stravy
pro maminky a jejich miminka.

Doplňky stravy pro děti od 3 let.

BEBACARE Mama LACTO+



**Obsahuje
semena pískavice**

**Při problémech
s kojením**



BEBACARE FIBRE



**Od
narození**

**Obsahuje
vlákninu GOS/FOS**

**Vhodné
při zácpě**



BEBACARE KIDS MULTIVITAMIN



BEZ
PŘIDANÉHO
CUKRU*



Růst a vývoj

Růst a vývoj kostí a zubů – Vitamín D
potřebný pro normální růst dětí a udržení
zdravých kostí a zubů



Rozpoznávací funkce

Rozpoznávací funkce – Zinek přispívá
k normálním rozpoznávacím funkcím



Energie

Energie – Vitamín B6 přispívá
ke snížení míry únavy a vyčerpání



Příchut'

Příchut' pomeranče, jahody a jablka

Obsahuje vlákninu, vitamíny C, D, E, B1, B2, B6, B12, biotin, kyselinu pantothenovou, jód, zinek

BEBACARE KIDS IMMUNITY

Podpora imunity – Obsahuje vitamíny
C a D, zinek a selen, které přispívají
k normální funkci imunitního systému



Imunita

Energie – Vitamín B6 přispívá ke
snížení míry únavy a vyčerpání



Energie

Příchut' lesního ovoce a maliny



Příchut'

BEZ
PŘIDANÉHO
CUKRU*



Obsahuje vlákninu, Vitamíny C, D, E, B6, B12, Selen, Zinek



Gerber®

Rosteme s láskou.

Jemný dezert
s kokosovým
mlékem bez
přidaného cukru*



Přirozeně
dozrálé ovoce

Přirozeně nasládlá chuť
obilovin bez přidaného
cukru*

Křehoučká svačinka
na doma i na cesty

Perfektní tvar
do malé ručičky



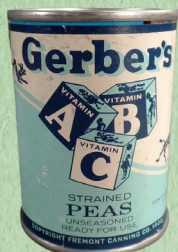
gerber_czsk

mujgerber.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 příkrmováním své dcerky Sally na základě doporučení svého pediatra. Díky podpoře svého manžela Dana, který vlastnil továrnu na konzervy, tak mohl vzniknout úplně **první příkrm pro děti na světě**, kterým byl sterilizovaný hrášek.

GERBER: Pěstováno s láskou k přírodě

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



Chráníme přírodu
a respektujeme její
přirozený řád



Nepoužíváme
chemická hnojiva
a pesticidy

Objevte čistou a přírodní chuť v každé porci produktů GERBER.

Vysvětlivky
pro další strany:



bez
lepku



bez
laktózy



bez
přidaného cukru



bez
přidané soli

Příkrmy GERBER Organic

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

TIP!

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



Křupky banánové
(35 g)



Křupky s banánem
a malinami
(35 g)



Křupky s mrkví
a pomerančem
(35 g)



Křupky s rajčatý
a mrkví
(35 g)



Křupky s mangem
a banánem
(35 g)



Rostou vašemu děťátku zoubky?

GERBER chewing wheels jsou ideálním pomocníkem v tomto období. Křupavá kolečka jsou speciálně navrženou svačinkou, která podporuje prořezávání prvních zoubků.

- ✓ Lahodný pomocník při růstu prvních zoubků
- ✓ Ideální tvar pro malé ručičky
- ✓ BEZ přídavku soli a cukru**

*Ve shodě s požadavky příslušné legislativy.

**Obsahuje přirozené se vyskytující cukry.

NOVINKA!

Kaše GERBER Organic



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

- ✓ 0 % přidaného cukru**
- ✓ Grain&Grow přináší to nejlepší z výživy do každé lžičky
- ✓ Jen vybrané obiloviny od BIO certifikovaných farmářů
- ✓ Vitamín C v každé porci
- ✓ 58 % denní doporučené dávky železa v porci



Nemléčná kaše
s příchutí sušenky
(200 g)



Nemléčná kaše
s příchutí vanilky
(200 g)

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



Hruška
(90 g)



Hruška, jablko
a banán
(90 g)



Jablko,
banán, borůvka
a ostružina
(90 g)



Mango
(90 g)

*Ve shodě s požadavky příslušné legislativy.

**Obsahuje přirozeně se vyskytující cukry.

100% rostlinné dezerty a kapsičky plant-tastic s kokosovým mlékem



Lahodné dezerty s kokosovým mlékem, bez živočišného mléka, přídavku cukru** a chuť 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

6+



Jablko & ananas
(4 x 100 g)



Mango & kiwi
(4 x 100 g)



Mango
a broskev
(80 g)



Mango
a kdoule
(80 g)

GERBER Organic kreky s mrkví a rajčetem

Hledáte tu pravou křupavou dobrotu pro svého malého objevitele? GERBER Organic kreky s mrkví představují lahodnou svačinku speciálně navrženou pro mlouny starší 12 měsíců. Křupavá kolečka jsou ozdobena hravými motivy písmenek a zvířátek, což z nich dělá zábavnou svačinku.

- ✓ 0 % přidané soli¹
- ✓ Bez barviv a konzervačních látek¹
- ✓ Pečené v troubě
- ✓ Perfektní pro malé ručky



Mrkev
(100 g)



Rajče
(100 g)

¹Ve shodě s požadavky příslušné legislativy.

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
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 minerální látky pro nejmenší
- ✓ Pečlivě vybrané obiloviny



**Mléčná kaše
pšenično-ovesná
banán a malina (200 g)**



**Nemléčná kaše
pšenično-ovesná
švestka (200 g)**

Kaše JUNIOR s křupavými kousky

Nemléčná kaše GERBER Junior je lahodnou kombinací osmi druhů obilovin doplněných o ovocné vločky. Obilný příkrm vhodný pro kojence od ukončeného 1. roku.

- ✓ 0 % přidaného cukru*
- ✓ Křupavé kousky obilovin a ovocných vloček
- ✓ Jednoduchá příprava – stačí přidat kojenecké mléko
- ✓ 8 druhů obilovin



**Nemléčná kaše
jahodová s křupavými kousky (200 g)**



**Nemléčná kaše
multifruit s křupavými kousky (200 g)**

*Obsahuje přirozeně se vyskytující cukry.

Ovocné kapsičky GERBER ze 100% ovoce



- Ovocné kapsičky GERBER přinášají 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% ovoce v každé kapsičce
- ✓ Bez lepků
- ✓ 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)



Lesní ovoce
(90 g)

*Obsahuje přirozeně se vyskytující cukry.

**Ve shodě s požadavky příslušné legislativy.

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 snídaň nebo svačinky. Při žvýkání sušenek se navíc masírují dásně, což pomáhá podporovat lepší prořezávání zoubků.

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



Sušenky dětské
(180 g)



Sušenky máslové
(180 g)

Kukuřičné křupky GERBER Snacks

Kukuřičné křupky s příchutí jahody a banánu nebo kukuřice skvěle padnou do malých ruček. Jsou tvarem i strukturou speciálně přizpůsobené potřebám malého dítěte pro radost ze samostatnosti při jídle. Díky své křehké textuře se snadno rozpustí v dětské pusince a vy se tak nemusíte bát o bezpečí svého malého mlouna. Jsou určeny pro děti od ukončeného 7. měsíce.

- ✓ 0 % přidané soli a cukru*
- ✓ Snadno se rozplývající textura
- ✓ Tvar pro malé ručky
- ✓ Pro rozvoj jemné motoriky



Kukuřičné křupky
jahoda a banán
(28 g)



Kukuřičné křupky
(28 g)

*Obsahuje přirozeně se vyskytující cukry.

**Vápník je potřebný pro normální růst a vývin kostí.

Mléčné dezerty GERBER Hello yogo

✓ 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.



Vanilka
(4 × 100 g)



Sušenka
(4 × 100 g)

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 × 200 ml)



**Mléčko s kaší
s kakaovou příchutí**
(2 × 200 ml)



**Mléčko s kaší
s vanilkovou příchutí**
(2 × 200 ml)



**Mléčko s kaší
sušenkové**
(2 × 200 ml)

*Obsahuje přirozeně se vyskytující cukry.

**Vápník je potřebný pro normální růst a vývin kostí.

Příkrmy NESTLÉ

Speciální nemléčná kaše vhodná pro malé i velké

NESTLÉ Nemléčná kaše Sinlac Allergy je speciální rýžová kaše s karobovou bílkovinou, která je vhodnou volbou pro děti i dospělé při nesnášenlivosti bílkovin kravského mléka, sóji a lepku. Instantní bezlepková kaše obsahuje důležité vitamíny a minerální látky, které jsou potřebné pro správný růst a vývoj dětského organismu*. Kaše je pro miminko vhodná od ukončeného 6. měsíce a je skvělým pomocníkem v období zavádění prvních příkrmů. Nemléčnou kaši však ocení i dospělí jedinci trpící jednou ze zmíněných alergií.



Vhodná při:

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



Sinlac
(500 g)

Inspirujte se
recepty s kaší Sinlac

*Vápník je potřebný pro normální růst a vývin kostí.



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.

M/CZ/103/082025/11000



www.nestlebaby.cz



Search