



**Jak  
zvládnout první  
narozeninovou  
oslavu?**

Nestlé  
**FamilyNes.** 



**Co nachystat, co raději vynechat, koho pozvat...? V souvislosti s první oslavou vás napadne jistě mnoho otázek. My vám to usnadníme, začtěte se.**

**1.**

### **Malá oslava v kruhu nejbližších**

Je důležité si uvědomit, že první oslava se koná spíše kvůli rodině. Roční miminko ještě úplně nechápe, co že se to vlastně děje. Bude to pro něj ale i tak zpestření a velký zážitek.

**Oslava by pro něj ale neměla být příliš náročná.** Obecně se doporučuje pozvat 5 – 7 hostů, ideálně členy rodiny a nejbližší známé, aby vás celkově bylo do 10. Jednak budete mít více přehled nad celým dnem oslavy a budete si jistá, že miminko oslavu zvládne i po psychické stránce a nebude toho na něj moc nového a neznámého.

Časově oslavu směřujte maximálně do 2 hodin, doporučujeme i kratší. Na mini oslavičku a předání dárečků to bohatě stačí. Konec oslavy naplánujte tak, aby příliš nenarušoval denní režim dítěte.

**2.**

### **Nezapomeňte dokumentovat**

Až vaše malá holčička nebo chlapeček vyrostou, určitě se rádi podívají na fotky ze svého dětství. I pro vás to bude skvělá památka. **Nezapomeňte tedy sfoukávání svíčky, první písničku „Hodně štěstí, zdraví“ a blahopřání hostů natočit nebo nafotit.** Jak potom fotky zpracujete, je čistě na vaší fantazii. Inspiraci můžete hledat na internetu. Existují speciální foto knížky na zážitky z dětství, můžete fotkami vyzdobit dům, podarovat babičky nebo je jen založit a prohlížet si je třeba společně, když bude venku ošklivo.

**3.**

### **Ovoce a zelenina místo chipsů**

To, že je oslava dětská, by se samozřejmě mělo odrazit také na občerstvení. Nebudete mít pravděpodobně nad svým nezbedou 100% kontrolu a chipsy nebo zákusky nejsou pro jeho bříško vhodné zobání. **Dejte přednost ovoci, zelenině a dobrůtkám, které mohou uzobávat i prckové.**

**4.**

### **Jakou zvolit výzdobu?**

U výzdoby dejte pozor na to, aby se z ní nestala spíše past. Děti jsou zvědavé a všechno strkají do pusy, jsou malinko neobratné a někdy neodhadnou svou sílu. Prasknutý nafukovací balónek a následný vystrašený pláč vás možná nezaskočí, ale malého oslavence ano.

Horší může být strkání konfet a barevných papírků do pusy. **Materiály, které použijete, by tedy měly být nezávadné a nemusíte to s nimi přehánět.** Roční drobek bude mít z dárečků radost, i když nebude mít party čepičku nebo posypaný stůl ozdobnými papírkami.

**5.**

### **Narozeninové hraní**

Nápadů je nekonečně mnoho, záleží podle vašich možností a toho, co vás i oslavence baví. **Můžete si zpívat, hrát si s novými hračkami, obtisknout nebo obkreslit na papír ručičky a nožičky dítěte, postavit společně hrad z písku nebo kostek, zahrát si s bublifukem.**

**Náročnější maminky mohou založit narozeninovou tradici,** ve které pak můžete pokračovat třeba až do dospělosti dítěte. Tím může být návštěva pouti, zoo, společný výlet na rozhlednu, zábavní park pro děti nebo můžete hledat ukrytý poklad. Záleží i na ročním období a počasí.

Až se již rozhodnete pro jakoukoli podobu, nezapomínejte, bude to dětská oslava, nesnažte se mít vše dokonalé! Je normální, že se něco nepovede anebo že nestihnete vše, co bylo v plánu. Nejdůležitější je, aby se hosté a především oslaveneček cítil dobře.

## Dort k prvním narozeninám

### Korpus:

- 3 oloupané banány, rozmačkané
- 1 hrníček jablečné přesnídávky
- 1 lžička jedlé sody
- 1 hrníček špaldové mouky
- ½ hrníčku rýžové krupičky
- 2 vajíčka

### Krém:

- 2 bílé jogurty
- ovoce podle chuti (jahody, maliny)
- případně ovocný cukr, med nebo sirup na doslazení

Večer před pečením vyklopte dva bílé jogurty na plátýnko a nechte okapat nad miskou. Z jogurtů se uvolní tekutá syrovátka a zhoustnou.

Mouku prosejte spolu s jedlou sodou do mísy, přidejte přesnídávku, banány a vajíčka a pořádně promíchejte.

Plech nebo formu vyložte pečícím papírem, vlijte těsto a rovnoměrně uhladte. V troubě předehřáté na 180°C pečte asi 20 minut.

Ztuhlý jogurty v misce rozšlehejte s částí ovoce, případně dosladte. Vychladlý korpus slepujte krémem a potřete i vnější strany dortu. Ozdobte zbylým ovocem podle chuti.



## Muffiny, narozeninová varianta pro malé alergiky

(pro děti od 12. měsíce)

### Suroviny:

- 3 vrchovaté lžičce Nestlé Sinlac
- 3 vejce
- 2 lžičky cukru
- 1 šálek teplé vody
- 3 lžičky kukuřičné mouky
- lžička droždí
- lžička oleje

Smíchejte žloutky s cukrem, přidejte kukuřičnou mouku a Sinlac. Přidejte šálek vody a droždí. Zvlášť vyšlehejte tuhý sníh, který postupně do směsi přimíchejte. Tekuté těsto plňte do formiček a upečte v troubě při 180°C po dobu cca 20 minut.

**Tip pro mlsné jazýčky:** Dle chuti můžete do těsta přidat lžici rozinek či polovinu nastrouhaného jablka (nebo ovocnou kapsičku Nestlé Naturnes). Vyzkoušejte i variantu s kakaem Granko.



**Až oslava skončí, můžete si prodloužit radost z ní. Pochlubte se na našem Facebooku, jak celá oslava proběhla. Sdílejte tipy i fotky z oslavy a připojte vždy hashtag...**