



**Jak
zvládnout první
narozeninovou
oslavu?**


Nestlé
Zdravý začátek
Zdravý život.



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 děním 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 lžíce Nestlé Sinlac
- 3 vejce
- 2 lžičky cukru
- 1 šálek teplé vody
- 3 lžíce 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 nastrohaného 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...