



Ako  
zvládnuť prvú  
narodeninovú  
oslavu?

  
Nestlé  
Zdravý začiatok  
Zdravý život.



**Čo nachystať, čo radšej vynechať, koho pozvať...? V súvislosti s prvou oslavou vás určite napadne množstvo otázok. My vám to uľahčíme, začítajte sa.**

**1.**

### Malá oslava v kruhu najbližších

Je dôležité si uvedomiť, že prvá oslava sa koná skôr kvôli rodine. Ročné bábätko ešte úplne nerozumie, čo sa to vlastne deje. Bude to pre neho ale aj tak spesenie a veľký zážitok.

**Oslava by pre neho ale nemala byť príliš náročná.** Všeobecne sa odporúča pozvať 5 – 7 hostí, ideálne členov rodiny a najbližších známych, aby vás celkovo bolo do 10. Na jednej strane budete mať väčší prehľad nad celým dňom oslavy a na strane druhej, si budete istá, že bábätko oslavu zvládne aj po psychickej stránke a nebude to na neho veľa.

Časovo oslavu smerujte maximálne do 2 hodín, odporúčame aj kratšiu. Na mini oslavu a odovzdanie darčiekov to bohato stačí. Koniec oslavy naplánujte tak, aby príliš nenarušoval denný režim.

**2.**

### Nezabudnite dokumentovať

Keď vaše malé dievčatko alebo chlapec vyrastie, určite sa radi pozrú na fotky zo svojho detstva. Aj pre vás to bude skvelá pamiatka. **Nezabudnite teda sfúknuť sviečky, prvú pesničku „Veľa šťastia, zdravia“ či blahoželanie hostí natočiť alebo nafotiť.** Ako potom fotky spracujete, je len na vašej fantázii. Inšpiráciu môžete hľadať na internete. Existujú špeciálne foto knižky na zážitky z detstva, môžete fotkami vyzdobiť dom, obdarovať babičky alebo ich len založiť a prezeráť si ich spoločne, keď bude vonku škaredo.

**3.**

### Ovocie a zelenina namiesto chipsov

To, že je oslava detská, by sa samozrejme malo odraziť tiež na občerstvení. Nebudete mať pravdepodobne nad svojím nezbedníkom 100% kontrolu a chipsy alebo zákusky nie sú pre jeho bruško vhodné. **Dajte prednosť ovociu, zelenine a dobrotám, ktoré môžu zobrať aj deti.**

**4.**

### Akú zvoliť výzdobu?

Pri výzdobe dajte pozor na to, aby sa z nej nestala skôr pasca. Deti sú zvedavé a všetko strkajú do úst, sú trochu neobratné a niekedy neodhadnú svoju silu. Prasknutý nafukovací balón a následný vystrašený plač vás možno nezaskočí, ale malého oslávenca áno. Horšie môže byť strkanie konfiat a farebných papierikov do úst. **Materiály, ktoré použijete, by teda mali byť nezávadné a nemusíte to s nimi preháňať.** Ročný drobec bude mať z darčiekov radosť, aj keď nebude mať párty čapicu či posypaný stôl ozdobnými papierikmi.

**5.**

### Narodeninové hranie

Nápadov je nekonečne veľa, záleží na vašich možnostiach a na tom, čo vás i vášho oslávenca baví. **Môžete si spievať, hrať sa s novými hračkami, otláčiť alebo obkresliť na papier ručičky a nožičky dieťaťka, postaviť spoločne hrad z piesku alebo kociek, zahrať sa s bublifukom.**

**Náročnejšie matky môžu založiť narodeninovú tradíciu,** v ktorej môžete pokračovať napríklad až do dospelosti dieťaťa. Tým môže byť návšteva zábavného parku, zoo, spoločný výlet na rozhľadňu alebo môžete hľadať ukrytý poklad. Záleží aj na ročnom období a počasí.

Ak sa rozhodnete pre akúkoľvek podobu, nezabúdajte, bude to detská oslava, nesnažte sa mať všetko dokonalé! Je normálne, že sa niečo nevydarí alebo že nestihnute všetko, čo bolo v pláne. Najdôležitejšie je, aby sa hostia a predovšetkým oslávenec cítil dobre.

## Torta k prvým narodeninám

### Korpus:

- 3 olúpané a roztlčené banány
- 1 hrnček jablkovej detskej výživy
- 1 lyžička jedlej sódy
- 1 hrnček špaldovej múky
- ½ hrnčeka ryžovej krupičky
- 2 vajička

### Krém:

- 2 biele jogurty
- ovocie podľa chuti (jahody, maliny)
- prípadne ovocný cukor, med alebo sirup na dosladenie

Večer pred pečením vyklopte dva biele jogurty na plátno a nechajte odkvapkať nad miskou. Z jogurtu sa uvoľní tekutá srvátka a jogurt zhrubne. Múku preosejte spolu s jedlou sódou do misky, pridajte detskú výživu, banány a vajička a poriadne premiešajte.

Na plech alebo formu vložte papier na pečenie, vylejte cesto a rovnomerne uhladte. V predhriatej trúbe na 180°C pečte asi 20 minút.

Stuhnuté jogurty v miske rozšľahajte s časťou ovocia, prípadne dosladte. Vychladnutý korpus zlepte s krémom a potrite aj vonkajšie strany torty. Ozdobte zvyšným ovocím podľa chuti.



## Muffiny, narodeninový variant pre malých alergikov

(pre deti od 12. mesiaca)

### Suroviny:

- 3 kopcovité lyžice Nestlé Sinlac
- 3 vajička
- 2 lyžičky cukru
- 1 hrnček teplej vody
- 3 lyžice kukuričnej múky
- lyžička droždia
- lyžička oleja

Zmiešajte žltky s cukrom, pridajte kukuričnú múku a Sinlac. Pridajte hrnček vody a droždie. Zvlášť vyšľahajte z bielok tuhý sneh, ktorý postupne do zmesi primiešajte. Tekuté cesto plňte do formičiek a pečte v trúbe pri 180°C 20 minút.

**Tip pre maškrtné jazýčky:** Podľa chuti môžete do cesta pridať lyžicu hrozienok či polovicu nastrúhaného jablka (alebo ovocnú kapsičku Nestlé Naturnes). Vyskúšajte aj variant s kakaom Granko.



**Keď sa oslava skončí, môžete si z nej predĺžiť radosť. Pochváľte sa na našom Facebooku, ako celá oslava prebehla. Zdieľajte tipy a fotky z oslavy a pripojte vždy hashtag...**