



Nestlé
Zdravý začátek
Zdravý život.



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 universální 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.

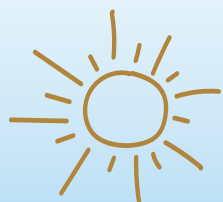
Nikomu z nich se dosud nepodařilo a nepodaří definovat jednotnou stravu pro všechny, protože co je správné a zdravé pro jednoho člověka, může druhému uškodit. Každý z nás má jiný životní styl, odlišnou míru aktivity, různé chuťové preference, způsob trávení a využití živin. Množství a složení potravy 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 dítěte, 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 děťátko 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 Vaším dětem pevné zdraví, hodně štěstí a slunečné dny.



Bc. Květa Krajíčková
nutriční terapeutka-specialistka

Obsah

Úvodní slovo	2	První zoubky	16
Prvních 1000 dní	4	Růst	16
Po příchodu z porodnice	5	Vývoj dítěte v prvním roce života	18
Kojení	6	Alergie	20
Složky mateřského mléka	8	Začínáme s prvními příkrmy	21
Výživa kojící matky	10	Základní pravidla a tipy pro zavádění příkrmů	22
Odstavování	12	Tabulka zavádění příkrmů	23
Spánek	14	Výživa od ukončeného 6.–12. měsíce	24
Pláč	14	Přehled výrobků kojenecké výživy	32
Přebalování a péče pokožku	15		
Koupání	15		

www.nestlebaby.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.

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 lactobacily.

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.

ROZVOJ MOZKU

- V prvních letech dochází ke klíčovému rozvoji mozku.
- Mezi 1. a 3. rokem věku dítěte mozek užívá 50 % bazální tělesné energie.

RŮST ZUBŮ

- Již při narození je všech 20 mléčných zubů uloženo v čelistech.
- Přibližně v šestém měsíci se začínají první zoubky prořezávat.



Po příchodu z porodnice...

Již nastal okamžik, kdy jste si z porodnice přinesla své miminko domů. Určitě jste se nemohla dočkat... Užívejte si roli maminky, ale myslete také na to, jaké formality musíte po porodu vyřídit. Aby bylo vše, tak jak má, a zvládla jste vše 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 dle 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 úřadu 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 vsřebává a zajišťuje děťátku veškeré potřebné živiny. Příroda ví, jak na to – mateřské mléko je hypoalergenní, 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 mezi vámi citový vztah. Proto je důležité, abyste při prvních neúspěších kojení nevzdávala a zkoušeli jste to spolu znovu a znovu. Pokud však ze zdravotních důvodů kojit nemůžete, je možné v prvních šesti měsících dávat děťátku přípravky počáteční a následně pak i pokračovací kojenecké výživy. Dejte vždy na doporučení svého pediatra!

V prvních několika dnech, než se vám vytvoří mléko, saje miminko tzv. **mlezivo**. To obsahuje speciální prtilátky a substance umožňující kojenci **překonat infekce a dodávat 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 častějšími příkládáním** dítěte k oběma prsům a odsťikáváním. Po konzultaci s lékařem ho můžete také **dokrmít mlékem z banky mateřského mléka**, případně podáním vhodné **náhrady mateřského mléka**.

Jak tedy na to?

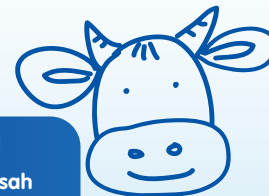
Již v porodnici jste si vyzkoušela různé polohy pro kojení svého miminka a jistě vybrala tu, která vám nejvíce vyhovuje. Samozřejmě můžete experimentovat a zkoušet i další polohy, vždy však myslte na správnou techniku kojení. Nebudete-li si s čímkoli ohledně kojení jistá, obraťte se na laktační poradkyně, které vám jistě 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 nepřijemnému 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 **3x vyšší obsah bílkovin a sodíku, což může zatěžovat nezralé dětské ledviny, a obsahuje méně železa, jehož nedostatečný příjem může způsobovat anémii**.



Pokud kojíte dostatečně, má vaše miminko 2–4 stolice denně. Někdy může mít vaše miminko i několikadenní absenci stolice, ale pokud prospívá dobře, není se čeho obávat. Veškeré mateřské mléko se může vsřebať a stolice nemusí být ani 1x denně. Variabilita může být 10x denně až 1x 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) a pokakaných plenek (minimálně 2) 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's

z anglického human milk oligosaccharides = oligosacharidy mateřského mléka. HMO tvoří podle studie 3. nejdůležitější složku mateřského mléka. Oligosacharidy jsou bioaktivní strukturou a sehrávají významnou úlohu v rozvoji **imunity dítěte a snižují výskyt infekcí v organismu.**

Tuky

pokrývají přibližně kolem poloviny denního potřebného energetického příjmu kojence. Důležitým tukem je nenasycená mastná kyselina DHA, která ovlivňuje rozvoj nervového systému a podporuje rozvoj mozku.

Laktóza

je pro novorozence hlavním zdrojem energie, která je nezbytná pro zdravý růst a vývoj. Laktóza je zdrojem energie pro vývoj mozku novorozenceho dítěte.

Probiotika a prebiotika

V mateřském mléce se nacházejí různé prospěšné bakterie. **Vyvážená střevní mikroflóra** kojenců je osídlována probiotiky, tj. zdravými prospěšnými bakteriemi mléčného kvašení (např. *Lactobacillus reuteri*, *Bifidobacterium lactis*) a jejich růst je v případě kojených dětí **podporován oligosacharidy mateřského mléka HMO**, které patří do skupiny prebiotik.

Mateřské mléko je nejlépe přizpůsobené vývojovým stádiím dětí

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

Přemýšlíte, jak zajistit svému děťátku správný start do života? Ale u čeho začít...

Bílkoviny neboli proteiny jsou jedním ze základních stavebních kamenů lidského těla. **Nenahraditelný zdroj bílkovin pro kojence je mateřské mléko, které obsahuje nejen ideální množství bílkovin, ale také správnou kvalitu.**

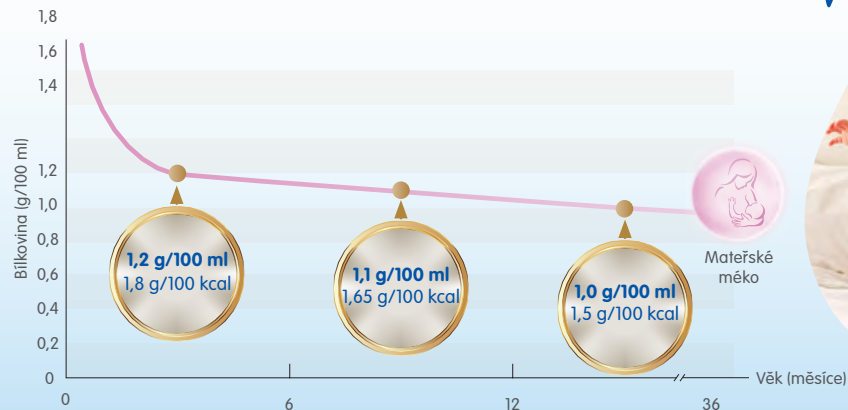
Pokud kojení není z jakýchkoliv příčin možné, je vhodné zvolit takovou náhradní kojeneckou stravu, která má svoji směs bílkovin přizpůsobenu potřebám dítěte. V grafu je znázorněno, že **vývoj bílkoviny mateřského mléka v průběhu věku dítěte klesá**, proto je důležité vyhledávat kojeneckou výživu tomu 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
- ✓ Buduje mozek
- ✓ Spoluvytváří imunitu

Vývoj bílkoviny v mateřském mléce



graf je orientační

Výživa kojící matky

Kojení klade zvýšené nároky i na vás, proto byste měla hlavně v tomto období dávat pozor na vyvážené složení potravy, obohacené o 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 tekutiny 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“?

Nepřejeďte se, ale také nehladovějte. Jezte dvakrát zdravěji a v častějších intervalech.

Bílkoviny přijímáte zejména v mléce a mléčných výrobcích, ale jsou také obsaženy v drůbeži, rybách a obilných výrobcích. Bílkoviny se vyskytují i v luštěninách, které se kvůli jejich nadýmavým účinkům tolik nedoporučují.

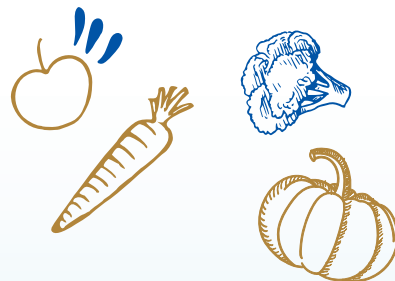
Tuky jsou hlavním zdrojem energie. Některé z nich (LC-PUFA) jsou důležité pro vývoj zraku. Tuky na sebe vážou také mnoho důležitých vitamínů – A, D, E a K. Pro vaše miminko uděláte nejlépe, když budete alespoň dvakrát týdně jíst mořské ryby. Důležité je jíst i žloutek a používat olivový, řepkový, slunečnicový nebo sójový 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 důležitým zdrojem energie. Pod názvem **sacharidy** si ale nesmíte představovat pouze cukr, ale také například obilné škroby, které dodávají energii pozvolna. To, že dítě cukry potřebuje, však neznamená, že byste se měla vrhnout na sladké. Postačí kousek hořké čokolády, se kterou získáte i potřebný hořčík. Hlavním zdrojem sacharidů v mateřském mléce je laktóza.

Pro zdravý vývoj miminka je důležité přijímat i **minerální látky**. Vápník je důležitý pro růst kostí a je obsažen v mléčných výrobcích, sóji, v řepě a brokolici. Železo je důležité především pro

imunitní systém a miminku ho dopřejete tím, že budete jíst maso, žlutky, ořechy, dýňová semínka, fazole, obilné klíčky a obilniny vůbec. Hořčík přispívá ke správnému vývoji kostry a je přítomen i ve svalích, nervích 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.



Recepty a další tipy pro správné stravování v době kojení naleznete na: <https://www.nestlebaby.cz/cs/strava-behem-kojeni/>



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 rozmanité kaše nebo ovocné či zeleninové příkrmy.

Nezapomínejte, že na tvorbu mléka má vliv i dostatek spánku.



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, odstavení 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. Syté děťátko může o kojení jevit menší zájem a budete mít oba vyhráno!

Pokud přece jen bude miminko chřít 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 odstavení 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 naližij, budou bolestivé a mohou se přidat i teploty. V tomto případě odstříkejte trochu mléka (ne vše), postupně bude jeho množství ubývat.

Tipy na klidné odstavení:



Ideální je samozřejmě postupné odstavení. Vynechávejte jedno z denních kojení, začněte tím, o které dítě jeví nejmenší zájem a při kterém máte nejméně nalité prsy. Během týdne vynechte i další kojení, v následujícím týdnu vynechte poslední. Některé maminky ponechávají nakonec večerní kojení, protože se při něm dítě krásně uklidní a někdy i usne, jiné preferují kojení ranní.

Při odstavení se častěji a intenzivněji s děťátkem mazlete a zároveň se vyhýbejte situacím, které by dítěti kojení připomínaly. Nelehejte si proto s děťátkem do polohy, ve které jste byla zvyklá kojit, neukazujte se mu nějaký čas nahá apod.

Nabídněte dítěti za „akt kojení“ nějakou přitažlivou náhradu. Vyzkoušejte nové zajímavé potraviny a obohacujte 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 rozvoj imunity děťátka.



PRO ZDRAVÉ DĚTI
s oligosacharidy 2'FL
se strukturou
identickou jako v mateřském mléce

**PRO DĚTI
S ALERGIÍ V RODINĚ**
s bílkovinami získanými
procesem
OPTIPRO® HA

Spánek



Novorozenci den a noc nerozeznávají. Abyste své miminko naučila, že mezi dnem a nocí je rozdíl, krmete jej v noci v tiché a jen málo osvětlené místnosti, ovšem pouze pokud se dítě samo vzbudí. Na miminko v noci nemluvíte. 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 stejnou dobu. Ukolébavka, kojení a krmení z dětské láhve nebo čtení vždy ve stejnou večerní dobu pomůže miminku vytvořit si pravidelný návyk. Pozor, není vhodné nechat spát miminko na bříšku! Nejvhodnější polohou pro miminko je spánek na zádech.

Nechte spát miminko ve své blízkosti, ale ve vlastní postýlce, kterou dáte hodně blízko, abyste jen natáhla ruku a mohla se miminka 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 3 hodiny za den! Jestliže vaše miminko není k utišení nebo si přitahuje nožičky k bradičce 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 žluté 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, oříjte genitálie vždy zepředu dozadu.

A jak na zarudnutí 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

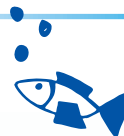
Děťátko stačí koupat jednou za 2–3 dny. Děti mají ale koupání většinou rády a koupání před spaním berou maminky jako příjemný rituál, který děťátko uklidní a připraví na spinkání.

Na koupání postačí úplně čistá voda, případně jemná dětská mýdla a šampony.

Dokud nemá vaše miminko zcela zhojený pupík, je lepší ho místo koupání umývat důkladně houbičkou. Položte miminko v teplé místnosti na měkký ručník, namačte kousek vaty do čisté vlažné vody a jemně mu otřete obličej. Pak namačte žinku 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 řím, 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 umístíte mýdlo, nádobu s čistou teplou vodou na opláchnutí, žinku a ručník. Čistou vodou omyjte děťátko obličej a potom mu namydlenu žinkou nebo rukou omyjte tělíčko. Nakonec omyjte místa pod plenkami, opláchněte miminko čistou vlažnou vodou, zabalte do ručníku a jemně, ale důkladně osušte.

Hlavičku umyjte děťátko tak, že vlásky trochu navlhčíte a přidáte malé množství šamponu. Potom mu nakloňte hlavičku dozadu a pomalu přelévajte vlásky čistou vodou tak, aby se mu voda se šamponem nedostala do očí.

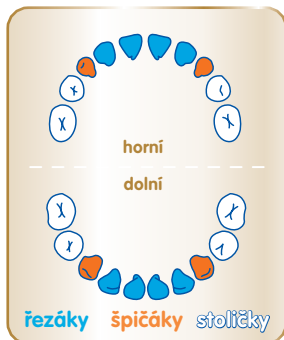


Ideální teplota vody je cca 37 °C, v místnosti 24–25 °C.
V prvních měsících života děťátko by délka koupele neměla trvat déle než 7 minut.

První zoubky

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

- ✓ rozeznává kontrasty (světlo a tma)
- ✓ hlavu otáčí za světlem a dokáže ji nakrátko zvednout v poloze na bříšku
- ✓ ruce jsou v pěst, končetiny pokrčené u trupu
- ✓ na leknutí reaguje trhnutím celého těla, rozhodí ručičky



2. měsíc

- ✓ na bříšku udrží chvíličku 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
- ✓ pozná hlas matky
- ✓ na bříšku 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
- ✓ rozeznává laskavý a přísný odstín řeči i mimiky
- ✓ udrží se na předloktí
- ✓ dává předměty do úst



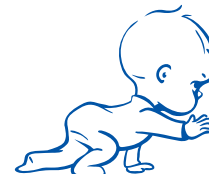
6. měsíc

- ✓ sedí s oporou
- ✓ na zádech uchopí palce u nohou
- ✓ začíná napodobovat jednoduchou činnost a žádá si její opakování
- ✓ žvatlá jednotlivé slabiky



7. měsíc

- ✓ hraje si s nohama
- ✓ plazí se nebo leze dopředu
- ✓ natahuje se kývavým pohybem za hračkami
- ✓ rozezná známé a cizí tváře



8. měsíc

- ✓ začíná lézt
- ✓ 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

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.

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 běžné neškodné látky, např. prach, pyl, mléko, bílkovinu atd. Nejdůležitější pro miminko je mateřské mléko, se kterým děťátko vsřebává složky, jež přirozeně posilují obranyschopnost a podporují tak jeho zdravý růst. Doporučujeme vám tedy kojit co nejdéle, případně používat kvalitní hypoalergenní kojeneckou výživu.

Podle doporučení ESPGHAN* je vhodné i u dětí se zvýšeným rizikem alergie postupovat při zavádění příkrmu 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 alergeny, neboť pozdní kontakt s alergeny nesníží riziko rozvoje alergických onemocnění.

Potraviny, u kterých je třeba dbát zvýšené opatrnosti (zavádět jednotlivě ve zvyšujících se dávkách, s rozstupem 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:** vlašské ořechy, arašidy, mandle, pistácie, kešu, lískové ořechy.

Ověřte si, zda je vaše dítě možný 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 si alespoň na jednu otázku zodpovíte ANO, měla byste si promluvit s pediatrem.



Výživa pro děti s alergií v rodině



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 šestého 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 hladu, častěji se dožadovat mléka, ukazovat na vaše jídlo, nebo se po něm dokonce natahovat.**

Jak je to s lepkem?

V tomto období je též doporučováno zařazovat do jídelníčku lepek. Není doporučováno ho podávat příliš brzy (< ukončený 4. měsíc) nebo pozdě (> ukončený 7. měsíc).

Je vhodné začít s postupným zaváděním menšího množství, které budete postupně 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 stravy 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.



*https://gastroped.cz/_files/200000163-4a2514c70f/doporučení-výživa-kojencu-a-batolat-2014.pdf



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. Začnějte 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.

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.

Zapamatujte si zlaté pravidlo:

Nabízet, ale nenutit! Platí nejen při zavádění prvních příkrmů, ale i u jakéhokoli dalšího jídla v pozdějším věku vašeho dítěte.



Tabulka zavádění příkrmů:

Věk v ukončených měsících	6	7	8	9	10	11	12	později
Obilniny		rýže, kukuřičná krupice, amarant, pohanka (po dohodě s lékařem ve formě kaší)						
		lepek – slad, oves, ječmen, proso, pšenice – do ukončení 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 jablečná šťáva						
			třešně bez pecek, borůvky, meloun, vodní meloun, hroznové víno, rybíz, angrešt					
			broskve, jahody					
Maso		drůbeží, telecí, hovězí, jehněčí, králíci, vepřové – cca za 2 týdny po zelenině						kiwi, mango, citrusy, avokádo
Tuky		rybí						
		kvalitní rostlinný olej – řepkový, slunečnicový, kukuřičný, olivový						
Kravné mléko					mléko k přípravě kaší			
								plhouchné kravné mléko
Mléčné výrobky					bílý jogurt			
								tvaroh, 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
								ořechy, čokoláda

Poznámky:

Tabulka je orientační, jedná se jen o příklady jídelníčku. Zavádění příkrmů lze načasovat dle tolerance dítěte. Zahájení podávání příkrmů by nemělo být oddalováno na dobu pozdější, než je ukončení 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 monokomponentním zeleninovým příkrmem, důležité je zavést lepek do ukončení 7. měsíce. Prospívající dítě by mělo být plně kojeno do ukončení 6. měsíce věku. Pokud je z nějakého důvodu nutné zavést příkrm dříve než v ukončeném 6. měsíci, lze tak učinit nejdrívě 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. Kojenci by neměly být pokrmy přisolovány ani přislozovány. Kojenec nemá dostávat ořechy a tvrdé potraviny s rizikem vdechnutí, smažené, 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 časletém 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

Od ukončeného **6.** měsíce

- ☘ Děťátko je připraveno objevovat nové chutě (obiloviny, ovoce a zeleninu).
- ☘ Mléko stále zůstává důležitou součástí stravy vašeho dítěte.

Pokud však nekojíte, přejděte spolu se zaváděním nových chutí na pokračovací kojenecké mléko BEBA Comfort HM-O 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 větší jedlíci 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 přidejte trošku kvalitního rostlinného oleje (nejlépe olivového), případně malý kousek másla – pro lepší vstřebatelnost vitamínů v tucích.
- ✓ Kromě zeleniny můžete používat i kaše (kupované mléčné i nemléčné) obohacené o vitamíny, 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 libově, 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 vaše ratolesti najdete na:



SNÍDANĚ	Kojení
SVÄČINA	Kojení Kaše Nature's Selection Ovocno-zeleninová kapsička
OBĚD	Zeleninové rizoto Špenát s kuřetem Dýňová polévka s Nestlé Rýžovou krupičkou Kvěťákový krém
SVÄČINA	Kojení Mléčko s kaší Mléčný dezert Yogolino
VEČĚŘE	Mrkvová kaše Banánová kaše na dobrou noc Rýžová kaše s jablkem
NOC	Kojení / Náhradní kojenecká výživa

Recepty

1. Zeleninové rizoto

velké kousky mrkve a petržele, 1 brambora / menší cuketa, 250 ml kojenecké vody, 1 lžička olivového 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 Nestlé 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 Nestlé Rýžovou krupičku. Důkladně promícháme.

3. Mrkvová kaše

1 středně velká mrkev, 120 ml kojenecké vody, 1 lžice rýžové krupičky, 1 lžička olivového oleje

Očištěnou a oloupanou mrkev nastroháme na velmi jemném struhadle a potom uvaříme na mírném ohni, než vznikne kaše. Přidáme Nestlé Rýžovou krupičku a olivový olej, promícháme a podáváme (mrkev můžete dle chutí 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.
- ☀ Mléko je 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 příkrm – 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 krátce nechte 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 dávka je u dopolední nebo odpolední svačinky (100–200 ml).



Další recepty pro vaše ratolesti najdete na:



Recepty

SNÍDANĚ	Kojení
SVAČINA	Kojení NaturNes BIO Vanilková kaše
OBĚD	Kuřecí prsa v mrkvi s brambory Makarony s krůtím masem Kuřecí polévka s rýží Hrášková polévka se zakysanou smetanou a sucharem
SVAČINA	Ovocná kapsička NaturNes Bio s bílým jogurtem Yogolino smoothie
VEČĚŘE	Nestlé 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 kukuřičného)

Nakrájené brambory a mrkev dusíme doměkka ve vodě pod pokličkou. Přidáme ještě teplé kuřecí maso a vše jemně rozmixujeme nebo rozmačkáme vidličkou. Vmícháme tuk.

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 olivového oleje

Dobře očištěnou a omytou zeleninu nakrájíme na drobné kostičky, vložíme do vody i s rýží a vaříme doměkka. Přidáme nadrobno nakrájené maso, kapku olivového 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 olivového oleje a 1 žloutek

Do poloměkka 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 a můžeme posypat nastrohaným sýrem.



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 budujte 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, aby neodmítalo kojení.
- ✓ Do 1. roku dítě potřebuje 900–1200 ml tekutin (včetně mateřského či umělého mléka).
- ✓ Nejvhodnějšími nápoji jsou kojenecká voda, ředěné ovocné a zeleninové šťávy a džusy, čaje dětské, bylinkové a ovocné.
- ✓ Mléko a mléčné výrobky hrají v jídelníčku dítěte stále významnou roli, jejich příjem by měl být 600 ml. Čím více mléčných výrobků, tím může být dávka mléka či počet kojení menší.
- ✓ 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 vaše ratolesti najdete na:



SNÍDANĚ	Kojení
SVAČINA	Chléb, bílé pečivo namazané lučinou, žervé Jogurt s vločkami a ovocným pyré
OBĚD	Bramborová polévka Rybí filé na másle s mrkví Zapečené těstoviny s kuřetem a brokolicí Kuskus s čerstvým sýrem, rajčaty a koprem
SVAČINA	Tvaroh / jogurt s Nestlé ovocnou kapsičkou Bílé pečivo s dětskou rybí pomazánkou
VEČERĚ	Bramboráčky Barevný bulgur se zakysanou smetanou
NOC	Kojení / náhradní kojenecká výživa Mlíčko s kaší

Recepty

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 čerstvým sýrem, rajčaty a koprem

1 šálek uvařeného teplého kuskusu, 1 lžice čerstvého sýra (typ žervé), 1 malé rajče, na špičku nože čerstvý nebo mražený kopr

Rajče spaříme horkou vodou, oloupeme slupku a nakrájíme na kousky. Sýr i rajče vmícháme do kuskusu. Posypeme koprem a podáváme.

2. Bramboráčky

200 g brambor, 250 g Nestlé Rýžové krupičky, 150 g rostlinného oleje

Olej smísíme s Nestlé Sinlac, zpracujeme s uvařenými a rozmačkanými bramborami a vyválíme na půl centimetru tlusté těsto. To dvakrát třikrát přehneme a při posledním vyválení připravíme těsto o tloušťce 1 cm. Vykrájíme placky, vršky pořeme 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.
- ☀ Nabízejte nápoje v hrnečku a povzbuzujte k samostatnému krmení.

Období komplexní a pestré stravy

- ✓ Strava batolete by měla být smíšená, proto se vyvarujte kašovitě podobě, 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 nejméně 5 porcí denně.
- ✓ Doporučený příjem bílkovin ve věku od 1 do 3 let je 1g/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 batolecké výživy od ukončení 12. měsíce věku dítěte.

Další recepty pro vaše ratolesti najdete na:



SNÍDANĚ	Kojení
SVÄČINA	Dětská krupička se skořicí, kakaem nebo ovocným pyré NaturNes BIO
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
SVÄČINA	Bílý jogurt s ovocným pyré NaturNes Yogolino smoothie
VEČĚŘE	Rybí karbanátky s bramborovou kaší Zeleninová kašička
NOČ	Kojení / náhradní kojenecká výživa Mléčko s kaší Mléčný dezert Yogolino

Recepty

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 žebrovi a lístky posekáme na kousky. Krátce je oblanširujeme. 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 dcl mléka, 1 vejce, olivový olej, sýr

Těstoviny dáme do zapékačí misky vymazané olivovým olejem, poklademe nadrobno nakrájeným dušeným masem. Na maso položíme nadrobno nasekanou uvařenou brokolici. Prokládáme plátky sýru mozzarely. V mléce rozmícháme vejce a vlijeme do těstovin. Zapečeme tak, aby se vejce rozpeklo, ale nespálil se povrch.

2. Rybí karbanátky s bramborovou kaší

2 lžičky vody, 1 lžice kaše Nestlé Rýžová krupička, 3 vrchovaté lžice vařené rybiho masa bez kosti, 2 brambory, olej/máslo

Rozmíchejte kaši ve vodě, přidejte do masa a uhněťte. Ze vzniklé hmoty uvoďte malé prsty, které můžete obalit v Nestlé Rýžové krupičce. Poté je opečte dozlatova na pánvi nebo uvnitř v troubě. Oloupané a omyté brambory nakrájejte na kostičky, propláchněte a zalijte vodou. Přidejte trochu oleje nebo másla a uvařte v malém množství vody doměkka. Brambory s mlékem rozmixujte.



Přehled kojeneckých a batolecích mlék

PRO ZDRAVÉ DĚTI

Prémiová výživa BEBA COMFORT



BEBA COMFORT 2 HM-O
(800 g)



BEBA COMFORT 3 HM-O
(800 g)



BEBA COMFORT 4 HM-O
(800 g)

- ✓ oligosacharidy 2'FL
- ✓ probiotika *L. reuteri*
- ✓ OPTIPRO® speciální proces k získání směsi bílkovin s cílem přiblížit se mateřskému mléku

Standardní výživa BEBA OPTIPRO®



BEBA OPTIPRO® 2
(600 g)



BEBA OPTIPRO® 3
(600 g)



BEBA OPTIPRO® 4
(600 g)



BEBA OPTIPRO® 5
(600 g)

- ✓ probiotika *B. Lactis**
- ✓ OPTIPRO® speciální proces k získání směsi bílkovin s cílem přiblížit se mateřskému mléku

*Bakterie mléčného kvašení *B. Lactis* jsou obsaženy v BEBA OPTIPRO® 2, BEBA OPTIPRO® 3

PRO DĚTI SE SPECIFICKÝMI VÝŽIVOVÝMI POTŘEBAMI

Hypoalergenní výživa BEBA OPTIPRO® HA



BEBA OPTIPRO® HA 2
(800 g)



BEBA OPTIPRO® HA 3
(800 g)

- ✓ OPTIPRO® HA je speciální proces k získání 100% syrovátkové částečně štěpené bílkoviny

Funkční speciality na doporučení pediatra



Při ublíkávání



Při citlivém
zažívání a zácpe

Nestlé příkrmy

Obilné kaše

Obilné kaše se stanou základem jídelníčku vašich ratolesí. Obsahují pouze prověřené a pečlivě vybrané suroviny. Jejich lahodná chuť potěší všechna malá bříška a jednoduchou přípravu ocení hlavně rodiče.



Mléčná kaše
Banánová
(200 g)



Nemléčná kaše
Vanilková
(200 g)

BIO NaturNes

- ✓ Pečlivě vybrané suroviny z ekologického zemědělství
- ✓ Obsahují vitamíny A*, D*, B1* a vápník*
- ✓ Snadná a rychlá příprava



Mléčná kaše
Pšenično-ovesná
(250 g)



Mléčná kaše
Jablko-švestka
(250 g)



Nature's Selection

- ✓ Vhodné při zavádění lepku do stravy
- ✓ Pečlivě vybrané obiloviny
- ✓ Obsahují 11 vitamínů a minerální látky jako vápník, železo, zinek a jód
- ✓ Bez přídavku cukru**

Vysvětlivky pro další strany:



bez lepku



bez přidaného cukru

Bezlepkové kaše



Vybírat můžete z několika variant příchutí. V nabídce také naleznete kaše na Dobrou noc nebo speciální kaši při alergii.

- ✓ Mají jemnou chuť
- ✓ Jsou snadné na přípravu
- ✓ Netvoří hrudky
- ✓ Obsahují bohaté spektrum vitamínů a minerálních látek pro potřeby vašich nejmenších



Nemléčná
krupička rýžová
(180 g)



Mléčná kaše
Moje první kaše
(250 g)



Mléčná kaše
Jahoda-Banán
(300 g)



Mléčná kaše
Švestka-Meruňka
(300 g)



Mléčná kaše
na dobrou noc
Ovocná
(300 g)



Mléčná kaše
na dobrou noc
Banánová
(300 g)



Sinlac
(500 g)

Speciální nemléčná kaše vhodná pro malé i velké alergiky.

Vhodná při:

- ✓ Bezlepkové diety
- ✓ Při intoleranci laktózy
- ✓ Při alergii na bílkovinu kravského mléka a sóji

*obsah ve shodě s požadavky příslušné legislativy **obsahuje pouze přirozeně se vyskytující cukry

Ovocno-zeleninové kapsičky

Hravá a chutná svačinka do ručičky vhodná nejen na cesty. V každé porci se nachází pečlivě vybrané ovoce a zelenina. Naopak v ní nenajdete lepek, přidané cukry nebo konzervanty. Váš malý jedlík se tak seznámí s přirozenou chutí ovoce a zeleniny.

BIO NaturNes kapsičky

- ✓ 100% BIO ovoce a zelenina z ekologického zemědělství
- ✓ BEZ lepku
- ✓ Bez přídavku cukrů*
- ✓ Bez konzervantů**



Dýně-Banán
-Mrkev
(90 g)

Hruška-Jablko-
-Banán
(90 g)

Hruška-Jablko-
-Černý rybíz
(90 g)

Mango
(90 g)

Jablko-Banán-
-Borůvka-
-Ostružina
(90 g)

Jablko-Šípek
(90 g)



Hruška-Švestka
(90 g)

Jablko-Borůvka-
-Banán
(90 g)

Jablko-Banán-
-Jahoda
(90 g)

Jablko-Broskev
(90 g)

Jablko-Dýně-
-Meruňka
(90 g)

Kapsičky ze 100% ovoce

- ✓ BEZ lepku
- ✓ Bez přídavku cukrů*
- ✓ Bez konzervantů**

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** pro vývoj kostí



Mléčko s kaší
Banánové

(2x 200 ml)

Mléčko s kaší
Kakaové

(2x 200 ml)

Mléčko s kaší
Vanilkové

(2x 200 ml)

Mléčko s kaší
Sušenkové

(2x 200 ml)

Mléčné dezerty Yogolino

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.



Kakao
(4x 100 g)

Vanilka
(4x 100 g)

Sušenka
(4x 100 g)

*obsahuje pouze přirozeně se vyskytující cukry **ve shodě s požadavky příslušné legislativy

Křehké křupky do malé ručky

BIO NaturNes křupky

Křehké a nadýchané křupky speciálně navržené pro potřeby ratolestí. Skvěle padnou do jejich matých ruček a díky své struktuře jsou bezpečně, snadno se rozpustí v ústech. Hravý tvar navíc pobídne k samostatnému krmení, při kterém si procvičí jemnou motoriku.

K dostání ve 4 různých variantách příchutí – ovocných či zeleninových.

- ✓ 100% BIO suroviny z ekologického zemědělství
- ✓ BEZ přídavku cukru*
- ✓ BEZ přidané soli
- ✓ BEZ konzervantů a barviv**
- ✓ Obohaceno o vitamin B1
- ✓ Pečené, ne smažené



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

8+



Křupky Banán
(35 g)



Křupky Banán Malina
(35 g)

10+



Křupky Mrkev Pomeranč
(35 g)



Křupky Rajče Mrkev Cibule
(35 g)



*obsahuje pouze přirozeně se vyskytující cukry **ve shodě s požadavky příslušné legislativy

Dětské sušenky

BIO NaturNes sušenky

Křehké sušenky speciálně vyvinuté s ohledem na potřeby ratolesti od ukončeného 10. měsíce. Skvěle padnou do jejich malých ruček a v ústech se snadno rozpustí. Lahodná svačinka tvarem připomínající jablíčko navíc pobídne k samostatnému krmení, při kterém si procvičí jemnou motoriku.

- ✓ 100% BIO suroviny z ekologického zemědělství
- ✓ BEZ přidané soli
- ✓ BEZ konzervantů a barviv**
- ✓ BEZ lepku
- ✓ BEZ palmového oleje
- ✓ Obohaceno o vitamin B1
- ✓ Pečené, ne smažené

10+



Jablčné sušenky
(180 g)



Sušenky pro děti

Sušenky pro děti, kteří začínají lézt, objevovat nové tvary a jíst samy. Receptura obohacena o vitamíny a minerální látky.

- ✓ Železo pro imunitní systém**
- ✓ Vápník pro vývoj kostí**

9+



Baby sušenky
(180 g)

12+



Máslové sušenky
(180 g)



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 zajistí také, aby bříško vašeho
děťátka bylo stále spokojeně.



www.nestlebaby.cz



Search

