

V předchozím 3.dílu jste se mohli mj. dočíst o těchto tématech, které na tento díl pozvolna navazují a již se zde neopakují, jsou to:

SCHÉMA CELODENNÍ SMÍŠENÉ STRAVY 8-12M:
BÍLÉ PEČIVO - OD 8M DO 10TI LET VĚKU DÍTĚTE
CELOZRNNÉ/VÍCEZRNNÉ/SEMÍNKOVÉ PEČIVO - !!!POZOR!!! DO 10TI LET DÍTĚTE
ŽÁDNÉ NEPODÁVAT
DRŮBEŽÍ ŠUNKA - OD 8M
ČERSTVÝ SÝR - OD 8M
DIP – NĚJAKÝ OD 8M, JINÝ OD 1.ROKU
TVAROH TUČNÝ, JEMNÝ - OD 8M
TVAROH TUČNÝ, TVRDÝ - OD 8M
OD 8M - můžete do příkrmů přidávat pomalu SMETANU
MÁSLO - OD 8M
MOUKY – OD 8M
OD 8M DALŠÍ PŘÍLOHY
TĚSTOVINY - další vhodná příloha OD 8M
OD 8M - Můžete zvolit další přílohu - KNEDLÍK
OD 8M DO POLÉVKY
VAJEČNÝ BÍLEK - pomalu přidávat do příkrmů OD 8M
CIBULE - OD 8M POUZE TEPELNĚ UPRAVENÁ
ČESNEK (ČESKÝ) / ČESKÝ PALIČÁK - OD 8M POUZE TEPELNĚ UPRAVENÝ
KOŘENÍ - OD 8M
KOŘENÍ A BYLINKY – OD 8M DO PŘÍKRMOŮ
BEZ NEBO-LI Bezinka, bezinky, kozičky, smradinky, kašička, psí bez – OD 8M
BEZOVÝ KVĚT/KVĚT ČERNÉHO BEZU - SUŠENÝ – OD 8M
HŘEBÍČEK (KOŘENÍ) - OD 8M
JETEL LUČNÍ A PLAZIVÝ – OD 8M
LIBEČEK LÉKAŘSKÝ nejen do polévky - OD 8M
ZELENÁ PETRŽELKA/KADEŘAVÁ PETRŽEL/KUDRNKA – OD 8M
SKOŘICE MLETÁ (KOŘENÍ) OD 8M
PAMPELIŠKA / SMETANKA LÉKAŘSKÁ - OD 8M
SEDMIKRÁSKA obecná/chudobka/husí kvítko = JEDLÝ PLEVEL - OD 8M
LIPOVÝ LIST/LÍPA SRDČITÁ/VELKOLISÁ/OBECNÁ – OD 8M
TAVENÝ SÝR - OD 9M - NEjsou vhodné pro děti, ty co obsahují TAVÍCÍ SOLI
MARMELÁDA = OD 1.ROKU, DŽEM = OD 8M, OVOCNÁ POMAŽÁNKA = OD dle
složení ovoce (s citrusy a exotickým ovocem OD 1.ROKU a bez nich OD 8M) = BEZ
CHEMIE A BEZ CUKRŮ
OD 8M SVĚTLÁ MÁSLOVÁ JÍŠKA a BEŠAMEL
OD 8M TMAVÁ/HNĚDÁ MÁSLOVÁ JÍŠKA
+ plno receptů s fotografiemi

4.DÍL

SCHÉMA CELODENNÍ SMÍŠENÉ STRAVY 12M = 1.ROK:

V 1.ROCE se příprava jídla opět zjednoduší.

K pití může dítě dostávat běžnou pitnou vodu - již nemusí být kojenecká ani převařená, stačí pitná voda z vodovodu. Je dobré pořídit dítě vlastní první příbor. Dítě může kravské mléko, Caro, Meltu nebo jiný kávovinový nápoj – bez kofeinu.

Po probuzení: kojení nebo láhev náhradního mléka (UM) - JIŽ NEMUSÍ BÝT, DOPORUČUJI PROBRAT S VAŠÍ DĚTSKOU DR.

Snídaně - Zdravá snídaně pro start do nového dne Ne nadarmo se říká, že snídaně je hlavním zdrojem energie pro celý den. Toto pravidlo platí u kojenců a batolat dvojnásob. Snídaně ráno poskytne energii do nového dne a nastartuje látkovou výměnu. Celkově vyvážený jídelníček, pokud jde o skladbu a pestrost a vizuální vnímání.

Kojení na první místě! Mléko nebo mléčný nápoj (kakao, bílá káva z obilniny, caro, melta, mléko s medem) – 1,5 dl, pečivo vyjimečně a když už tak s máslem, žervé, lučinou, pomazánkou, medem nebo zavařeninou (aby med či džem nestékal, je výhodné s máslem je rozšlehat). kousek domácího moučnicku také vyjimečně. Kousek banánu, miskou müsli či cereálií zalitých teplým mlékem nebo jogurtem, ovesné vločky + ovoce anebo BJ, miskou vařené obilné kaše - ovesná nebo jáhlová kaše, kterou lze dochutit medem nebo čerstvým ovocem.

TIPY NA RECEPTY: Avokádo, banán, hruška, jablko (to vše zmixované) + do toho pukance jablko, skořice, rozinky, lněný olej smoothie (špenát, pomeranč, jablko) jablko, jahody, broskev, mletá dýňová semínka, mletý mák, mandlové máslo, atp.

Svačina – pokračujeme stejně tak jako OD 8M, jen zařadit exotické ovoce ☺

Oběd = Polévky jsou důležitý a u dětí většinou oblíbený pokrm. Podáváme je před hlavním jídlem k obědu, kdy povzbudí chuť k jídlu a připraví trávicí trakt k přijetí hlavního chodu.

Polévky jsou vhodným pokrmem i k večeři, a to hlavně v zimě, kdy je můžeme doplnit krajíčkem chleba nebo pečivem. V horkých letních dnech přijdou jistě vhod osvěžující a výživné polévky z ovoce. Luštěniny by měly být v dětském jídelníčku nejméně jedenkrát týdně.

Pomazánky můžeme podávat k snídani, svačině nebo jako lehkou večeři. Pro lepší vzhled můžeme krajíce chleba nakrájet na menší tvary (na čtverečky, trojúhelníčky apod.) a nezapomeneme je ozdobit zeleninou.

Svačina – pokračujeme stejně tak jako OD 8M, jen zařadit exotické ovoce ☺

Před spaním: kojení nebo láhev náhradního mléka (UM) - JIŽ NEMUSÍ BÝT, DOPORUČUJI PROBRAT S VAŠÍ DĚTSKOU DR.

*Pořád platí doporučení o omezeném přísunu soli. Samozřejmě neodstraníte sůl třeba z pečiva, sýru nebo šunky. Ale nesolte pokrmy, které solit nemusíte.

*Dítě by nemělo dostávat ani po 1.roce věku ŽÁDNÉ oříšky ani ořechy ani mandle (mleté ani vcelku) - mohou obsahovat plísň, které na suchých plodech nelze běžně odhalit.

*Dítě by nemělo dostat ŽÁDNÉ uzeniny, KROMĚ šunky, ŽÁDNÉ houby ani žampiony (ani v omáčce nebo polévce), ŽÁDNÉ bujonové kostky, polévkové koření, sojovou omáčku nebo směsová slaná koření.

*Také by NEMĚLO JÍST NIC velmi mastného, pálivého, kyselého, rychlé občerstvení typu hamburgerů nebo hranolek.

*Koření v přiměřeném množství nevádí, záleží na zvyklostech rodiny.

*Dítě může dostávat celkem běžnou stravu, často totéž co rodiče. Jen je třeba z uvařeného jídla pro dítě odebrat a pak to rodičům dosolit.

!!!Je dobré dbát na pravidelný pitný režim a správnou skladbu potravy!!!

Rozdělení denní stravy:

snídaně – 25 %

dopolední svačina – 10 - 15 %

oběd – 30 - 35 %

odpolední svačina - 10 %

večeře – 15 - 20 %

SCHÉMA VÝŽIVY V BATOLECÍM VĚKU - 1 až 3 ROKY - Energetický model celodenního jídelního talíře 😊:-)

Základem správného stravovacího chování by mělo být vytvoření pravidelného režimu.

U dítěte UBÝVÁ tělesného tuku a začíná se utvářet větší množství svaloviny, proto narůstá nárok na potřebu BÍLKOVIN.

TUKY a hlavně obsah polynenasycených mastných kyselin ve stravě jsou velmi důležité pro dozrávání MOZKOVÝCH STRUKTUR.

Z důvodu obsahu MALÉHO ŽALUDKU a střídavé chuti k jídlu by dítě mělo jíst v menších dávkách. Jídlo by NEMĚLO být příliš teplé, vhodné je podávat jednotlivé součásti pokrmů samostatně, nemíchat je dohromady.

KVALITNÍ STRAVA by měla obsahovat dostatečné množství vitaminů, minerálních látek a stopových prvků a to zejména vápník, fosfor, železo, zinek, jód, fluor.

Děti mají VÝKYVY ve svých preferencích a averzích, např. se objeví období, kdy jim nechutná maso nebo dočasně nemají chuť k jídlu. Za nějakou dobu se vše upraví. Dětem se musejí podávat ROZMANITÁ JÍDLA s různou chutí, konzistencí a teplotou.

Dlouhodobé podávání stravy v kašovitě formě vede k situacím, kdy dítě odmítá KOUSAT.

OD 1.ROKU pomaličku začněte učit své batole pít z jeho vlastního hrnečku.

Doporučuji plastový, aby se hned nerozbil. My jsme s dcerou pomalinku už začaly OD 12M a 8dnech. Ví k čemu hrneček slouží, umí jej dobře chytit/držet, i naklonit, ale vylévá, což je normální, ještě to chvíli potrvá, ale máme radost 😊:-) Takže jí dávám

pít z hrnečku já a pak jí s kapkou obsahu ten hrneček předám, aby se s ním víc a víc seznamovala 😊:-)

Pití zdar 😊:-)