



**NutriCHEQ**

Podporujeme výživu batoliat



Podporujeme výživu batoliat



**Ako stravovať  
moje batola?**





*Tento materiál vznikol v rámci Iniciatívy 1000 dní, za odbornej garancie Sekcie pediatickej gastroenterológie Slovenskej gastroenterologickej spoločnosti, v spolupráci so Slovenskou pediatričkou spoločnosťou a s podporou neziskovej organizácie TISÍC DNÍ DO ŽIVOTA.*

*Aktuálne informácie k Iniciatíve 1000 dní nájdete na [www.1000dni.sk](http://www.1000dni.sk).*





# Ako stravovať moje batola?

## Získajte zo sprievodcu NutriCHEQ čo najviac

Prečítajte si tento sprievodcu – bude vám stačiť dvadsať minút. Vieme, ako je náročné nájsť si v rušnej domácnosti s batolátom pár minút pre seba. Využite napríklad čas, keď dieťaťko poobede zaspí alebo keď ho večer uložíte na spánok. Naše rady môžete hneď vyskúšať.

Sprievodca NutriCHEQ odpovedá na otázky, ktoré sa týkajú stravovacích návykov vášho dieťaťa. Ak budete mať aj naďalej obavy, navštívte vášho pediatra. Vezmite si túto informačnú brožúрку, aby ste s ním mohli prebrať svoje otázky a ukázať mu, čo ste konkrétne vyskúšali.

## Prečo je zdravá strava taká dôležitá?

Nejde len o to, čo sa deje tu a teraz...

Strava v prvých rokoch života ovplyvňuje nielen rast a vývoj dieťaťa, ale zásadným spôsobom aj jeho zdravie v dospelosti. Je preto dôležité vypestovať už v ranom veku správne stravovacie návyky. To, čo bábätká a malé detiedia a pijú, predurčuje spôsob ich budúceho stravovania.

Začnite hneď. Len tak umožníte svojmu batolaťu vytvoriť si tie správne návyky do budúcnosti. Pomôžte svojmu dieťaťku, aby sa naučilo milovať jedlo a čas strávený jedením. To je pre rodiča jedna z najdôležitejších úloh.

Čo sa stane, keď moje batola nebude jesť stravu, ktorú jeho organizmus potrebuje...

Keď človek nemá pestrú a vyváženú stravu, môže to viesť k nadváhe alebo k poruchám výživy. U detí sa nedostatok niektorých živín a stopových prvkov môže prejavovať na zdravotnom stave a na ich celkovej pohode. Nadváha či obezita na začiatku života spôsobuje problémy aj v neskoršom veku. Obézne deti majú nižšie sebavedomie a môžu sa u nich objavovať aj problémy so správaním. V neskoršom veku im hrozí vyššia pravdepodobnosť výskytu ochorení srdca a ciev, cukrovky alebo mozgovej mŕtvice. Strata ideálnej hmotnosti zase môže negatívne ovplyvniť rast a vývoj dieťaťa či jeho zdravie.

## Čím mám stravovať moje batola?

Počujete samých seba hovoriť niekedy tieto vety? „Nie som veľmi dobrá kuchárka. Nemám čas variť všetko zo základných surovín. O výžive nič neviem. Nemôžem si dovoliť žiadne luxusné jedlá. Nie som si istá, či sa stravujem zdravo. Tak ako mám vedieť, čo je dobré pre moje dieťa?“ Nič si z toho nerobte. Zo všetkého najdôležitejší je pozitívny prístup. Začnite sa tešiť na spoznávanie jedál a učte sa o ňom spoločne s vašim dieťaťom.

Teraz sa zoznámte s jednotlivými skupinami potravín. Toto delenie je jedným z najjednoduchších a najľahších spôsobov, ako zabezpečiť, aby vaše batola (a celá vaša rodina) dostávalo pestrú a vyváženú stravu. Každá skupina potravín nám poskytuje iný typ živín. Keď budete dbať na to, aby ste počas dňa tieto potraviny kombinovali, budete mať istotu, že vaše dieťa dostáva všetko, čo potrebuje.



# Jednotlivé skupiny potravín a príslušné odporúčania:

1. **Ovocie a zelenina**
2. **Pečivo, ďalšie obilniny a cereálie, zemiaky**
3. **Mäso, ryby a ďalšie bielkoviny**
4. **Mlieko a mliečne výrobky**

**Potraviny s vysokým obsahom tuku a cukru**, ako napr. sladké sušienky, koláče, dezerty, zmrzlina, tuky a oleje, by sa mali konzumovať menej často. Batolatám je možné príležitostne dávať sladkosti a čokoládu, ale **najlepšie je podávať im tieto potraviny po jedle, nie ako desiatu alebo olovrant medzi jedlami. Znížite tak riziko vzniku zubného kazu a zároveň zabránite, aby dieťa zbytočne nepriberalo.** Naš praktický sprievodca jednotlivými skupinami potravín vám poradí, ako vhodné potraviny zaradiť do jedálneho lístka vášho batolaťa.

## Skupina potravín

Každá skupina poskytuje inú kombináciu živín. Zaradujte do jedálneho lístka v priebehu dňa rôzne potraviny z každej skupiny, aby ste zabezpečili, že vaše batola bude dostávať všetky živiny, ktoré potrebuje.

## Praktické tipy

Vyskúšajte tieto praktické nápady, ktoré vám pomôžu dosiahnuť správnu vyváženosť jedálneho lístka.

<b>1. Ovocie a zelenina</b>	<p><i>Obsahujú vitamíny, minerálne látky a vlákninu</i></p> <p><b>Všetky druhy sú dobré – čerstvé, mrazené, konzervované alebo sušené.</b> Uprednostňujte však čerstvé. Podávajte kombináciu rôznych farieb (zelená – kapusta, brokolica; žltá a oranžová – tekvica, mrkva, mango, marhule). Citrusové plody (pomaranče a mandarínky), paradajky a papriky sú dobrým zdrojom vitamínu C a pomáhajú absorbovať železo z iných potravín. Dávajte pozor na chemicky ošetrované sušené ovocie, ktoré pred konzumáciou dôkladne opláchnite vodou. Vhodnejšie je pre dieťa vyberať nesírené druhy z kvalitného zdroja.</p>	<p><i>Podávajte päť porcií denne</i></p> <p><b>Zaradujte ich v rámci každého jedla.</b> Sú skvelé aj ako desiaty alebo olovranty (nakrájaná mrkva alebo jablko či banán). Ďalšie tipy nájdete v informačných letákoch „Moje batola odmieta ovocie“ a „Moje batola odmieta zeleninu“.</p>	
<b>2. Pečivo, ďalšie obilniny a cereálie, zemiaky</b>	<p><i>Sú zdrojom energie a obsahujú vitamíny, minerálne látky a vlákninu</i></p> <p>Väčšina batoliat má potraviny z tejto skupiny naozaj rado. <b>Vyskúšajte rôzne druhy a kombinácie svetlého a tmavého pečiva.</b> Celozrnné až u starších batoliat; dávajte pozor na drobné semenka, ktoré môže batola vdychnúť, rovnako tak na nadmerne solené alebo masťné pečivo. Tiež môžete skúšať rôzne druhy <b>raňajkových cereálií a kaší</b>, najlepšie vhodných pre batolatá. Do stravy zaradujte zemiaky a ryžu.</p>	<p><i>Podávajte päť porcií denne</i></p> <p><b>Zaradujte ich do každého hlavného jedla a tiež do niektorých desiat a olovrantov medzi hlavnými jedlami.</b> Vyskúšajte cestoviny rôznych tvarov; zemiaky podávajte varené, pečené alebo ako zemiakovú kašu. Na desiatu alebo olovrant vyskúšajte krehký chlieb alebo obilninové tyčinky.</p>	
<b>3. Mäso, ryby a ďalšie bielkoviny</b>	<p><i>Obsahujú bielkoviny a ďalšie živiny vrátane železa a zinku. Tučné ryby obsahujú omega-3 mastné kyseliny</i></p> <p>Jahňacie, hovädzie, bravčové, kuracie, morčacie a ďalšie druhy mäsa, biele a tučné ryby (konzervované alebo čerstvé), orechy (Nepodávajte vášmu batolaťu celé orechy z dôvodu vdychnutia; orechy pomelte, alebo rozdrvte najemno v mixéri), vajcia a strukoviny (ako napr. fazuľa, šošovica a hrach a potraviny pripravené zo strukovín, ako napr. nátierku z cíceru alebo tofu).</p>	<p><i>Podávajte dve porcie denne, resp. tri porcie denne u vegetariánov</i></p> <p><b>Batolatá by mali zjesť dve porcie tučných rýb týždenne.</b> Ďalšie tipy nájdete v informačných letákoch „Moje batola nemá dostatok železa/zinku/omega-3 mastných kyselín“. Deťom v batoliacom veku nepodávajte údeniny a masťné mäsové výrobky. Batolatá by nemali jesť mäso zo žraloka, pangasia a mečúňa, lebo obsahujú veľké množstvo ortuťi.</p>	
<b>4. Materské mlieko*, mlieko a mliečne výrobky**</b>	<p><i>Obsahujú esenciálne živiny vrátane vitamínu a a vápnika</i></p> <p>Materské mlieko, mlieko, jogurty, čerstvý syr, syry (vyberajte menej slané druhy ako napríklad cottage cheese alebo žervé), kyslomliečne nápoje, pokračovacie mlieka pre batolatá s vekovým určením. Používajte s raňajkovými cereáliami, na prípravu obilninovej kaše, pudingu alebo ryžového nákypu. Strúhaný syr používajte na cestoviny alebo na pečené zemiaky. Ako desiatu alebo olovrant podávajte syrové kocky s ovocím, tvaroh, čerstvé termizované syry (napríklad žervé) ako súčasť nátierok.</p>	<p><i>*U dojčených detí, pokračujte v dojení aj v tomto období a dojte podľa potreby dieťaťa.</i></p> <p><i>**Podávajte tri porcie denne ako mliečny nápoj, v podobe pokrmov pripravených z mlieka alebo v podobe mliečnych výrobkov.</i></p> <p>Mlieko je pre vaše batola dôležité. Ďalšie tipy nájdete v informačnom letáku „Moje batola odmieta mlieko“.</p>	



## Čo by malo piť moje batola?

Najlepším nápojom pre batolatá je čistá voda (bez sirupu). Podávajte dieťaťu šesť až osem nápojov denne, jeden nápoj ku každému hlavnému jedlu a ku každej desiate alebo olovrantu. Ďalšie nápoje pridajte, ak je vaše dieťa aktívnejšie alebo ak je vonku horúco. Celkový objem nápojov vrátane vody a mlieka by mal byť približne 700–1000 ml denne.

**Nepodávajte dieťaťu perlivé ani sladené nápoje.** Ak mu dávate šťavu z ovocia alebo ovocný džús, podávajte ich k jedlu a dostatočne zriedené, aby ste zabránili tvorbe zubného kazu a návyku na sladkú chuť. Je vhodné, ak tieto šťavy obsahujú aj dužinu. **Čierny či zelený čaj a ani káva nie sú vzhľadom na obsah kofeínu vhodnými nápojmi pre batolatá.** Zároveň môžu ovplyvniť vstrebávanie železa zo stravy. Podávané sladené nápoje sa môžu spolupodieľať na zvýšenej kazivosti zubov.

## Koľko jedla mám dávať svojmu batolaťu?

Batolatá vedia samé najlepšie, koľko jedla potrebujú a každé batola je iné. Niektoré deti jedia viac a niektoré menej. Väčšina batoliat však zje každý deň odlišné množstvo. Rodičia si často robia starosti, koľko jedla majú svojim batolatám dávať. Pokiaľ sa budete riadiť pocitmi svojho dieťaťa, je veľmi pravdepodobné, že množstvo stravy určite správne. Ak si nie ste istí, poraďte sa s vaším pediatrom. Najmä, ak vaše dieťa nadmerne priberá alebo naopak neprospeje. Bližšie informácie nájdete v informačných letádoch „Moje batola je príliš veľa“ a „Moje batola je príliš málo“.

V tomto informačnom letáku nájdete aj praktického sprievodcu, ktorý sa zameriava na veľkosť porcií pre batolatá. Majte na pamäti, že by ste nemali svoje batola nútiť, aby toho zjedlo viac, než samo chce. Takýto postup je kontraproduktívny. Ďalšie rady na riešenie problémov nájdete v informačnom letáku „Moje batola je v jedle vyberavé“.

## Ako to mám spojiť všetko dohromady?

Tu uvádzame stručný prehľad rád, ktoré by ste mohli vyskúšať. Bližšie informácie nájdete v tejto brožúrke v kapitole „Ako naplánovať jedálny lístok“.

### Vyskúšajte tieto rady, ak chcete stravovať svoje batola správne:

✓	<b>Zavedte pravidelný režim hlavných jedál, zdravých desiat a olovrantov medzi hlavnými jedlami</b> – Vaše batola získava všetky živiny a energiu, ktoré potrebuje, z 3 hlavných jedál a 2–3 výživných malých jedál medzi týmito hlavnými jedlami. Čas jedenia naplánujte tak, aby nenarušoval spánok dieťaťa počas dňa.
✓	<b>Podávajte dieťaťu vyváženú kombináciu potravín zo všetkých skupín</b> – Zabezpečíte tak dieťaťu vyvážený príjem živín. V priebehu dňa kombinujte potraviny s vysokou a nízkou kalorickou hodnotou. Jedálny lístok vášho batolaťa má byť farebný, zaujímavý a s rozmanitou konzistenciou. Ak vaše batola odmieta alebo nedostáva potraviny živočíšneho pôvodu, prečítajte si informačný leták „Ako stravovať batola v rodine vegetariánov“.
✓	<b>Ponúkajte vášmu batolaťu chuťovo rozmanité chody</b> – Tým sa rozšíri počet živín, ktoré vaše batola zo stravy získa. Zdravé dezerty obsahujú cenné živiny aj pre vaše batola. Nemali by sa však používať len ako odmena za zjedenie slaného hlavného chodu.
✓	<b>Podávajte dieťaťu šesť až osem nápojov denne</b> – To znamená jeden nápoj ku každému hlavnému jedlu a ku každej desiate alebo olovrantu plus ďalšie nápoje, pokiaľ je vaše dieťa aktívnejšie. Najlepším nápojom pre batolatá je čistá voda. Celkový objem nápojov vrátane vody a mlieka by mal byť približne 700–1000 ml denne.
✓	<b>Ponúkajte vášmu batolaťu pravidelne všetky potraviny, ktoré sa jedia vo vašej rodine.</b> Pre batolatá pripravujte jedlá menej slané, menej korenené a nemali by obsahovať prepálené tuky. Tiež nepodporujte sladenie potravín a nápojov. Chuť do jedla sa u batoliat v čase mení. Rešpektujte chute vášho dieťaťa. Ponúkajte mu alternatívne potraviny z rovnakej skupiny, ak mu dlhodobo niečo nechutí, ale nezabúdajte takúto potravinu skúšať znovu a znovu. Spoločné stolovanie pomôže vášmu batolaťu obľúbiť si nové potraviny tak, že bude napodobňovať dospelých alebo ostatné deti pri stole.

Pozrite aj kapitolu tejto brožúrky „Veľkosť jednej porcie pre batolatá“.





# Veľkosť jednej porcie pre batolátá

## SPRIEVODCA

### Päť skupín potravín:



#### Pečivo, ryža, zemiaky, cestoviny a ďalšie potraviny obsahujúce škrob

- ✓ Podávajte ku každému hlavnému jedlu a k niektorým desiatam alebo olovrantom
- ✓ Vyberajte celozrnné druhy



#### Ovocie a zelenina

- ✓ Podávajte ku každému jedlu a k niektorým desiatam alebo olovrantom



#### Mlieko, syry a jogurty

- ✓ 3 porcie denne
- ✓ Nepodávajte dieťaťu mlieko z fľaše. Pri prechode na hrnček však voľte pozvoľný postup, aby dieťa nezačalo mlieko odmietat



#### Mäso, ryby, vajcia, orechy a strukoviny

- ✓ 2–3 porcie denne



#### Potraviny a nápoje s vysokým obsahom tuku a cukru

- ✓ Podávajte ich len výnimočne a iba vo veľmi malom množstve

### Približná veľkosť jednej porcie pre batola:

- ½ – 1 krajec celozrnného alebo bieleho chleba alebo ½ – ¾ rožka
- 3–6 vrchovatých polievkových lyžíc celozrnných alebo obohatených raňajkových cereálií bez cukrovej polevy. Nie je potrebné pridávať cukor – osladte prírodným spôsobom, sušeným alebo čerstvým ovocím. Dávajte pozor na chemicky ošetrované sušené ovocie, ktoré pred konzumáciou dôkladne opláchnite vodou. Vhodnejšie je pre dieťa vyberať nesírené druhy z kvalitného zdroja
- 5–8 polievkových lyžíc tepelne upravených cereálií, napr. v podobe ovsenej kaše
- 2–5 polievkových lyžíc ryže alebo cestovín
- ½ – 1 a ½ zemiaku o veľkosti vajca alebo 1–4 polievkové lyžice zemiakovej kaše
- ½ – 2 sucháre alebo 1–3 obilninové tyčinky
- ¼ – ½ stredne veľkého jablka, pomaranč, ¼ – ¾ hrušky alebo 1 stredne veľký banán
- 3–10 kusov bobulovitého ovocia alebo bobúľ hrozna
- 2–4 polievkové lyžice surového, vareného, duseného alebo roztláčeného ovocia
- 1–3 polievkové lyžice surovej alebo varenej zeleniny, najmä tmavo zelené, oranžové a žlté druhy
- 100–120 ml mlieka ako nápoja
- 1 malý téglík (125 ml) jogurtu alebo 2 menšie téglíky (60 g) čerstvého syra typu cottage
- 2–4 polievkové lyžice strúhaného syra
- syr v sendviči alebo na kúsku domácej pizze, krajci chleba
- 3–6 polievkových lyžíc pudingu alebo mliečného nákypu
- 2–4 polievkové lyžice mletého alebo nadrobno nakrájaného chudého tmavého mäsa, rýb alebo hydinového mäsa
- ½ – 1 vajce
- 2–4 polievkové lyžice strukovín (fazuľa, šošovica, cícer) alebo 1–2 polievkové lyžice nátierky
- 1–2 polievkové lyžice mletých či najemno nasekaných orechov
- ½ – 1 sušienka alebo 1–2 malé sušienky, najlepšie s vekovým určením
- 1 malý kúsok koláča
- 1 čajová lyžička masla alebo kvalitného oleja
- 1 čajová lyžička džemu, medu alebo cukru
- 1 malá čokoládová tyčinka

Pozn.: Tento sprievodca slúži len na ilustráciu.





NutriCHEQ

Podporujeme výživu batoliat



# Ako naplánovať jedálny lístok

## Pocity stresu, nervozity a napätia pri jedle

Vyberavé dieťa vás bezpochyby môže znervózniť, ale ak dokážete o krok cúvnuť a začať si plánovať jedlá dopredu, získate dôležitý pocit – máte veci viac pod kontrolou. Ak je pre vás plánovanie jedálneho lístka niečím novým, nemajte strach. Náš praktický sprievodca vás celým procesom prevedie. Vychádzajte z jednoduchého postupu Plán – Nákup – Varenie – Jedlo a nemôžete sa pomýliť!

## Ako mi pomôže plánovanie jedálneho lístka?

Zaručeným receptom na stres je, keď o piatej popoludní otvárate chladničku, aby ste uvarili niečo pre tú hladnú svorku. Premýšľať o jedle deň vopred je dobré, ale plánovať na niekoľko dní alebo na celý týždeň dopredu je ešte lepšie. Pravidelný plán jedál vám pomôže zabrániť, aby deti počas celého dňa jedli úchytom všetko možné a potom odmietli hlavné jedlo, pretože už nie sú hladné. Plán vám pomôže nerobiť si také starosti, keď dieťa odmietne zjesť niektoré jedlo, pretože viete, že máte na celý deň alebo týždeň naplánovaný vyvážený jedálny lístok. Získate tým silnejšiu pozíciu, ktorá vám umožní nevzdávať sa a nesnažiť sa prehovárať dieťa alebo ho podplácať inými potravinami, len aby „niečo zjedlo“..

## Ako si zvyknúť na nový režim plánovania jedálneho lístka na nasledujúci týždeň

Robte to jednoducho! Nesnažte sa naplánovať do detailu každý scenár alebo každú desiatu či olovrant. Zamerajte sa na hlavné jedlá a vedte si zoznam rýchlych, jednoduchých a zdravých desiat alebo olovrantov, ktoré môžete dieťaťu ponúknuť medzi hlavnými jedlami.

### Môj sprievodca ľahším plánovaním jedálneho lístka krok za krokom

**Prvým krokom je nájsť si čas, aby ste mohli s plánovaním jedálneho lístka začať.** Zistíte, že prvýkrát vám to bude trvať trochu dlhšie a budete pri tom musieť dosť premýšľať. Preto si nájdite chvíľu, počas ktorej **budete mať pokoj a nič vás nebude rušiť.** Akonáhle raz s plánovaním začnete, bude to pre vás postupne stále rýchlejšie a jednoduchšie. Všetko si zapisujte, aby ste mohli čerpať inšpiráciu z predošlých týždňov.

### Hlavne jednoducho!

Praktické je vybrať si jeden deň, kedy si zostavíte plán na celý nasledujúci týždeň





## Môj sprievodca ľahším plánovaním jedálneho lístka krok za krokom

## Hlavne jednoducho!

**2.** **Kto je kedy kde? Nie všetci sú doma na každé jedlo. Skontrolujte si kalendár, nech poznáte plány rodiny.** Potom budete vedieť, koľko porcií je potrebné naplávať a pre koho. Vaše batola možno chodí do jasí alebo do škôlky. Váš partner niekedy možno chodí domov neskoro večer alebo si dáva hlavné jedlo v práci. Dokážete sa zísť pri jedle ako rodina? Spoločné stolovanie je dôležité najmä v prípade vyberavých detí, pretože im pomáha ochutnávať nové potraviny. Skúste zabezpečiť spoločné stolovanie aspoň počas víkendov.

Zamerajte sa na hlavné jedlá – raňajky, obedy a večere – a na desiate a olovranty medzi týmito hlavnými jedlami používajte zoznam zdravých desiat či olovrantov.

**3.** **Zapojte všetkých.** Ak si budete istejší svojimi schopnosťami s plánovaním jedálneho lístka, **zapojte do plánovania celú rodinu.** Spýtajte sa ich, čo by si dali. Môžete nechať každého člena rodiny naplávať jedno hlavné jedlo v týždni (a pomôcť pri jeho príprave!). **Je to skvelý spôsob, ako vzbudiť u vyberavých detí záujem o jedlo.** Vyskúšajte so svojím batolatom „Mapu jedál“ (pozrite ďalej v tejto brožúrke).

Ale hlavnú kontrolu si ponechajte vy! Dbajte na to, aby ich nápady zodpovedali vašim časovým možnostiam a kuchárskym schopnostiam. Upozornite ich, že budú pomáhať s varením!

**4.** **Poznajte jednotlivé skupiny potravín.** V ďalšom texte tejto príručky nájdete kapitolu Mapa jedla. Tento praktický sprievodca **vysvetľuje rozdelenie potravín do piatich skupín a spôsob ich použitia pri plánovaní zdravého a pestrého jedálneho lístka.** Plánujte také jedlá, ktoré vyhovujú celej rodine. Nebudete musieť variť na dvakrát a budete jesť všetci to isté, takže sa vyberavé deti budú môcť naučiť ochutnávať nové potraviny, ktoré vás uvidia jesť. Zaraďte do jedálneho lístka niektoré dobre známe a obľúbené jedlá a tiež niektoré nové alebo predtým odmietnuté jedlá. Ďalšie rady nájdete v informačnom sprievodcovi „Moje batola je v jedle vyberavé“. Pre inšpiráciu použite kuchárske knihy.

Základným pravidlom je pokúsiť sa pri plánovaní hlavných jedál na týždeň zostaviť kombináciu tmavého mäsa, rýb, kuracieho mäsa a vegetariánskeho jedla (mliečne výrobky, vajcia a strukoviny).

**5.** **Spíšte si zoznam.** Keď budete mať naplánovaný jedálny lístok, pozrite sa do chladničky, do mrazničky a do komory, aby ste zistili, aké potrebujete suroviny, a spíšte si **nákupný zoznam. Nakupovanie bude rýchlejšie a jednoduchšie, keď budete presne vedieť, čo potrebujete,** a nebudete si musieť „vymýšľať jedlá“ na mieste. Pri nakupovaní používajte zoznam a hrajte sa na „hľadanie pokladu“. Deti môžu hľadať ingrediencie na pokrmy, ktoré pomohli naplávať, alebo napríklad všetky zelené veci na zozname – skvelá zábava pre deti plné energie!

Zoznam si uschovajte a používajte ho pri ďalších týždenných nákupoch.

Ďalšie tipy a rady, čo zahrnúť do plánovania vášho jedálneho lístka, nájdete v ďalšom texte tejto brožúrky, v kapitole Mapa jedla.



# Vzor jedálneho lístka

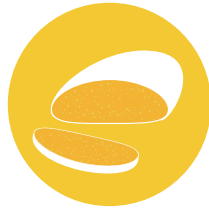
Ďalšie tipy nájdete v kapitole Mapa jedla

	Pondelok	Utorok	Streda
Raňajky	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Raňajkové cereálie s plnotučným mliekom* alebo pokračovacím mliekom pre batolátá*, jogurt a roztláčené alebo nakrájané ovocie, napr. hruška</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Chlieb natretý tenkou vrstvou masla, džemu alebo roztláčeným banánom</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Ovsená kaša pripravená z plnotučného mlieka* alebo pokračovacieho mlieka pre batolátá s ovocím, napr. s nasekanými sušenými marhuľami alebo hrozienkami**</li></ul>
Desiata	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Varené vajcia nakrájané na plátky, zmes mletých orechov, ½ rožka</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Nakrájaná surová zelenina, ako napr. mrkva, uhorka alebo paradajka</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Chlieb s malými kúskami syra</li></ul>
Obed	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Dusené hovädzie so zeleninou, zemiaková kaša</li><li>■ Nakrájané ovocie, napr. jablko</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Miniburgery zo šošovice a zeleniny so žemľou, nakrájaná mrkva a uhorka</li><li>■ Ovocný koláč s pudingom</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Zapečený tuniak s cestovinami</li><li>■ Ryžový nákyp s ovocím, napr. so sultánkami (hrozienkami) alebo nakrájanými figami**</li></ul>
Olovrant	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Jogurt alebo syr cottage s nakrájaným ovocím, napr. marhuľami</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Mliečna ryža s roztláčeným banánom alebo</li><li>■ Dusené jablčko so škoricou</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Čerstvé ovocie, ako napr. jablká, čučoriedky, hrozno, kivi alebo banán</li></ul>
Večera	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Tvarohová nátierka s ľubovoľnou príchuťou, chlieb, nakrájaná surová zelenina, napr. mrkva, paprika, zeler</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Praženica so špaldovým/ žitným chlebom</li><li>■ Farebné ovocné špízy (napr. rôzne druhy melónov, jahody, ananás)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Zemiaky s čerstvým syrom a pažitkou</li><li>■ Jahody</li></ul>
Nápoje	<p>Podávajte dieťaťu šesť až osem nápojov denne, jeden nápoj ku každému hlavnému jedlu a ku každej desiata alebo olovrantu plus ďalšie nápoje, ak je vaše dieťa aktívnejšie alebo ak je vonku horúco. Najlepším nápojom pre batolátá je voda. Celkový objem nápojov vrátane vody a mlieka by mal byť približne 700 – 1000 ml.</p>		

\*Niektoré cereálie už mlieko obsahujú – sledujte informácie na obale.

\*\*Dávajte pozor na chemicky ošetrované sušené ovocie. Pred konzumáciou ho dôkladne opláchnite vodou. Vhodnejšie je pre dieťa vyberať nesúšené druhy z kvalitného zdroja.





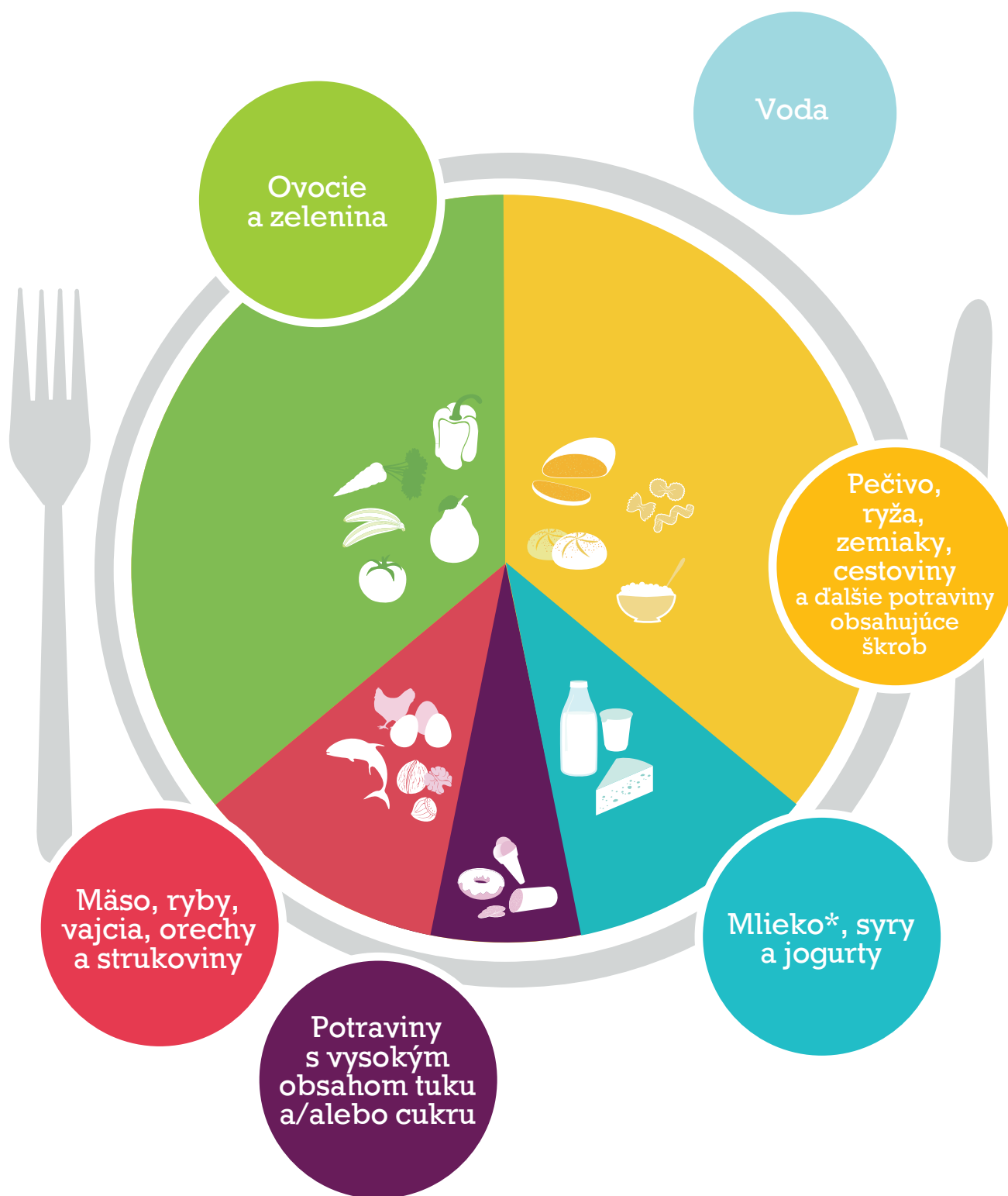
Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa

### Nákupný zoznam

- Jablá
- Jahody
- Melón
- Sultánky (hrozienka)
- Zemialy
- Jogurt
- Mlieko pre deti
- Syr
- Tvaroh
- Vajcia
- Hovädzie mäso
- Tuniak
- Celozrnný chlieb



# Moja mapa jedla



*\* U dojčených detí, pokračujte v dojení aj v tomto období a dojte podľa potreby dieťaťa.*



# Ako používať Mapu jedla

Vyberavé deti sa hravo zapoja do plánovania toho, čo bude na obed alebo na večeru. Tu uvádzame niekoľko tipov, ako používať „Mapu jedla“. Vy však môžete byť kreatívni a používať ju spôsobom, ktorý vám bude vyhovovať. Podobnú pomôcku môžete použiť aj na prípravu raňajok a desiat či olovrantov. Nie všetky typy je možné realizovať u batoliat od jedného roku, niektoré môžu lepšie fungovať až pre staršie batoliatá. Môžu však byť inšpiráciou pre vaše vlastné postupy, ako zapojiť vaše dieťa do prípravy jedál.

- Keď si sadáte k plánovaniu týždenného jedálneho lístka, pripravte si farebné fixky alebo pastelky a poproste vaše batola, aby samo navrhlo, čo by mohlo byť na večeru. Použite príklady z nasledujúcej strany, aby malo dieťa určitú predstavu, ktoré potraviny kam patria.
- Batoliatá milujú trhanie a lepenie. Použite staré časopisy a nájdite v nich obrázky potravín, ktoré patria do jednotlivých skupín na mape jedla. Vyzvite deti, aby našli kombináciu potravín, ktoré im chutia, a potravín, ktoré by chceli ochutnať. Obrázky si schovajte a používajte ich opakovane, takže si postupne vytvoríte celú zbierku.
- Ak má vaše batola plastové potraviny na hranie, môžete ich pri plánovaní jedálneho lístka tiež použiť. Zamyslite sa, ako zaplníte medzery pre nové potraviny.
- Vezmite si mapu jedla so sebou do obchodu a používajte ju pri „hľadaní pokladu“. Vaše batola môže hľadať potraviny, ktoré si nalepilo na mapu, a môže ich vkladať do nákupného vozíka.
- Vyveste si mapu jedla na rodinnú nástenku, aby ste mohli svojmu batolaťu pripomínať, čo bude na večeru.
- Ak budete mať kreatívnu náladu, skúste vyrobiť väčšiu verziu mapy a zalaminovať ju – vznikne vám zábavná a umývateľná podložka na stôl.
- Aby ste motivovali vaše batola ochutnávať nové potraviny, použite nasledujúcu tabuľku, ktorá mu pomôže zamyslieť sa nad tým, čo by chcelo ochutnať. Môžete použiť samolepky ako odmenu za ochutnanie každej novej potraviny (alebo predtým odmietanej potraviny – niekedy to vyžaduje až 10 pokusov!). Pamätajte – nikdy nie je dobré deti nútiť, aby zjedli celú porciu. Pre začiatok úplne stačí jedno sústo. Budte im príkladom, dbajte na to, aby ste mali na tanieri rovnaké jedlo a jedli v rovnakom čase, aby vaše batola malo možnosť vidieť, že nové potraviny sú bezpečné a chutné.
- Tu si môžete poznamenať vlastné nápady na používanie „Mapy jedla“:

Poznámky:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Nasledujúcu tabuľku vyplňte obyčajnou ceruzkou, aby ste si mohli nové potraviny, ktoré ste už ochutnali, pridať do zoznamu **TOTO MI CHUTÍ**. Tak sa vám uvoľní ďalšie miesto v zozname **TOTO CHCEM OCHUTNAŤ**.

Súčasťou programu NutriCHEQ pre batolátá je overený dotazník, hodnotenie a odporúčanie ďalšieho postupu a rozsiahla ponuka príručiek pre rodičov. Pomáhame vám zabezpečiť tú najkvalitnejšiu výživu pre vaše deti.

## TOTO MI CHUTÍ

Pečivo, ďalšie obilniny a cereálie a zemiaky	Ovocie a zelenina	Mäso, ryby a ďalšie bielkoviny	Mlieko a mliečne výrobky
<b>CHUTÍ MI:</b>	<b>CHUTÍ MI:</b>	<b>CHUTÍ MI:</b>	<b>CHUTÍ MI:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ chlieb</li> <li>✓ celozrnné pečivo</li> <li>✓ zemiaková kaša</li> <li>✓ ryža</li> <li>✓ <b>kuskus</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ hrášok</li> <li>✓ cukrová kukurica</li> <li>✓ zelené fazulky</li> <li>✓ brokolica</li> <li>✓ pásiky mrkvy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ kurča</li> <li>✓ mäsové gulky</li> <li>✓ losos</li> <li>✓ šošovicový burger</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ mlieko ako nápoj</li> <li>✓ kocky zo syra</li> <li>✓ puding</li> <li>✓ nátierka zo syra cottage</li> </ul>

## TOTO CHCEM OCHUTNAŤ

Pečivo, ďalšie obilniny a cereálie a zemiaky	Ovocie a zelenina	Mäso, ryby a ďalšie bielkoviny	Mlieko a mliečne výrobky
<b>CHCEM OCHUTNAŤ:</b>	<b>CHCEM OCHUTNAŤ:</b>	<b>CHCEM OCHUTNAŤ:</b>	<b>CHCEM OCHUTNAŤ:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>kuskus</b></li> <li>✓ pšeno, pohánka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ brokolica</li> <li>✓ <del>pásiky mrkvy</del></li> <li>✓ sultánky (hrozienka)</li> <li>✓ melón, mango, avokádo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <del>šošovicový burger</del></li> <li>✓ varené vajcia</li> <li>✓ cícer, fazuľa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <del>nátierka zo syra cottage</del></li> <li>✓ čerstvý syr</li> <li>✓ jogurt</li> </ul>

Nápoje: Studená alebo teplá voda či mlieko. Najlepším nápojom je voda. Nepodávajte perlivé ani sladené nápoje. Ak podávate šťavu z ovocia alebo ovocný džús, podávajte ich k jedlu a dostatočne zriedené (najlepšie v pomere 1:1).

U menších detí skúste namiesto slov použiť obrázky potravín vystrihnuté zo starých časopisov. Ak ich prilepíte pomocou lepiacej hmoty, môžete ich ľahko presúvať.



# TOTO MI CHUTÍ

Pečivo, ďalšie obilniny a cereálie a zemiaky	Ovocie a zelenina	Mäso, ryby a ďalšie bielkoviny	Mlieko a mliečne výrobky
CHUTÍ MI:	CHUTÍ MI:	CHUTÍ MI:	CHUTÍ MI:

# TOTO CHCEM OCHUTNAŤ

Pečivo, ďalšie obilniny a cereálie a zemiaky	Ovocie a zelenina	Mäso, ryby a ďalšie bielkoviny	Mlieko a mliečne výrobky
CHCEM OCHUTNAŤ:	CHCEM OCHUTNAŤ:	CHCEM OCHUTNAŤ:	CHCEM OCHUTNAŤ:



# Plán postupu PRÍKLAD

Tento...

deň pri obede:

týždeň:

Budeme postupovať takto

Ako to šlo?

- Odnesieme Miškovi tanier, keď povie, že už má dosť
- Nebudeme sa snažiť Miška nútiť, aby zjedol všetko, čo má na tanieri
- Odnesieme Miškovi tanier, keď povie, že už má dosť
- Nebudeme sa snažiť Miška nútiť, aby zjedol všetko, čo má na tanieri

*Nevzdávajte sa! Nie vždy sa všetko podarí podľa plánu. Snažte sa byť dôslední. Zamyslite sa nad tým, čo budete robiť, keď váš plán nevyjde. Sústreďte sa na to, čo sa podarilo a aj keď to budú len drobné úspechy, skúste to nabudúce znova. V časti „Často kladené otázky a odpovede“ informačného sprievodcu pre rodičov nájdete niektoré tipy, ako postupovať, keď veci nejdú tak, ako sme si naplánovali.*

Poznámky:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







NutriCHEQ

Podporujeme výživu batoliat

# Plán postupu VZOR

Tento...

Budeme postupovať takto:

Ako to šlo?

Large empty teal box for notes.

Large empty area with horizontal dashed lines for notes.

Poznámky:

Large empty area with horizontal dashed lines for notes.

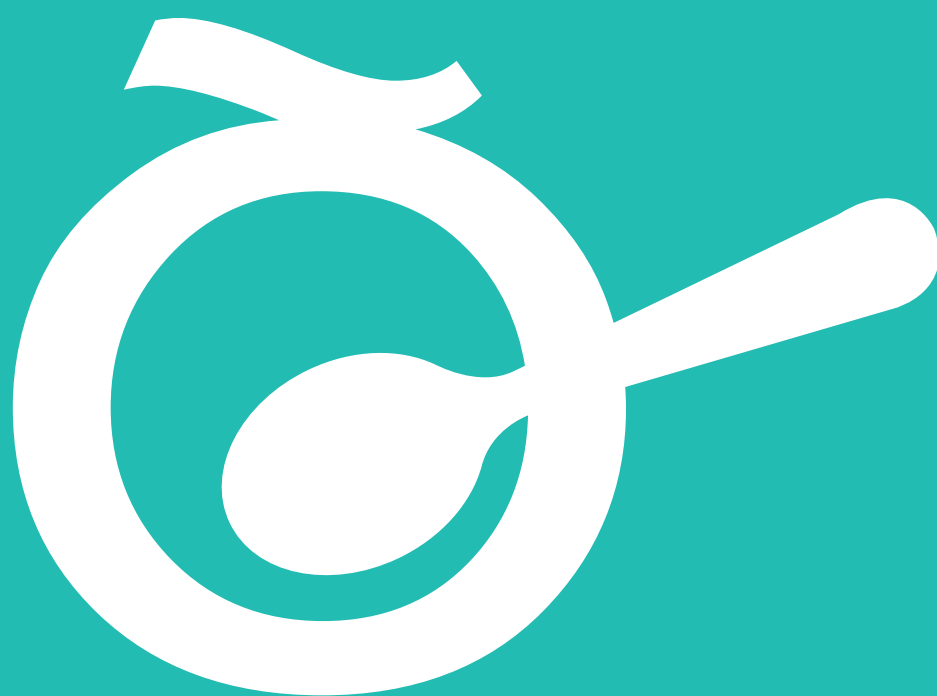
Súčasťou programu NutriCHEQ pre batolátá je overený dotazník, hodnotenie a odporúčanie ďalšieho postupu a rozsiahla ponuka príručiek pre rodičov. Pomáhame vám zabezpečiť tú najkvalitnejšiu výživu pre vaše deti.



Poznámky:

A series of horizontal dashed lines for writing notes.





# Kde môžem získať ďalšiu pomoc?

Tu je uvedený zoznam ďalších príručiek NutriCHEQ pre rodičov detí v batoliacom veku, v ktorých získate viac informácií.

Príručky NutriCHEQ pre rodičov nájdete v elektronickej podobe na [www.1000dni.sk](http://www.1000dni.sk).

## Ďalšie príručky NutriCHEQ pre rodičov detí v batoliacom veku

- Moje batoľa odmieta zeleninu
- Moje batoľa odmieta ovocie
- Moje batoľa odmieta mlieko
- Moje batoľa odmieta mäso alebo rybu
- Moje batoľa nemá dostatok vitamínu D
- Moje batoľa nemá dostatok železa
- Moje batoľa nemá dostatok omega-3 mastných kyselín
- Moje batoľa nemá dostatok zinku
- Moje batoľa je v jedle vyberavé
- Ako stravovať batoľa v rodine vegetariánov
- Moje batoľa môže mať potravinovú alergiu
- Moje batoľa má zníženú hmotnosť
- Moje batoľa je príliš málo
- Moje batoľa je príliš veľa
- Moje batoľa má nadváhu



*Tento materiál vznikol v rámci Iniciatívy 1000 dní, za odbornej garancie Sekcie pediatickej gastroenterológie Slovenskej gastroenterologickej spoločnosti, v spolupráci so Slovenskou pediatickou spoločnosťou a s podporou neziskovej organizácie TISÍC DNÍ DO ŽIVOTA.*

*Aktuálne informácie k Iniciatíve 1000 dní nájdete na [www.1000dni.sk](http://www.1000dni.sk).*

