

Meno a priezvisko dieťaťa

# Zdravý štart do života

Poradca pre výživu detí od zavádzania  
nemliečnych príkrmov do troch rokov





## Prečo je výživa detí taká dôležitá<sup>1</sup>

Milí rodičia,

keď dieťa správne je, dobre rastie, ľahšie odoláva infekciám a je menej choré. Nejde iba o telesnú schránku, výživa má vplyv aj na duševný vývoj a rozvoj rozumových schopností. Okrem toho sa vďaka nej budujú aj zdravé vzťahy v rodine a kultúra stolovania, ktorá je dôležitá napríklad pri vstupe dieťaťa do škôlky. Preto je najdôležitejšie dobre začať.

Deti do 3 rokov sú najviac zraniteľné voči nesprávnej výžive. Aj keď budete k stravovaniu svojich detí pristupovať zodpovedne, dostanete sa, obzvlášť na internete, k radu protichodných a rozporuplných informácií, v ktorých nie je jednoduché sa vyznať.

Prinášame Vám preto odporúčania pre stravovanie detí, ktoré sú plne v súlade so súčasnými vedeckými poznatkami a odporúčaniami odborníkov, a ktoré Vám pomôžu sa v tejto problematike zorientovať.

Touto príručkou Vás bude počas pravidelných návštev v ordinácii pediatra sprevádzať detská sestra. Ak chcete vedieť viac, využite odkazy na poslednej strane.

Vám aj Vášmu dieťaťku želáme Zdravý štart!

<sup>1</sup> „Texty a citácie vychádzajú z publikácie: *Výživa detí (2011)*, autor: Poradenské centrum *Výživa detí*, odborný garant: prim. MUDr. Pavel Frühauf, CSc., Recenzie: MUDr. Jana Kosnáčová, MUDr. Eva Kudlová, CSc.“



# Chyby

## Najčastejšie chyby vo výžive slovenských detí

Ľudské telo je ako dom. Keď nemá pevné základy, časom sa začnú objavovať problémy. Pozrime sa na možné dôsledky najčastejších chýb.

- **Skoro 60 % detí dostáva v strave viac energie, než potrebuje**  
Nadbytočná energia sa tak uloží v tele dieťaťa vo forme tuku, ktorého sa neskôr bude ťažko zbavovať. Avšak je treba pamätať na to, že dieťa potrebuje na 1 kg svojej telesnej hmotnosti viac energie než dospelý.
- **Viac než 80 % detí dostáva zbytočne veľa soli**  
To môže viesť k nadmernej záťaži obličiek a cievneho systému. Slané jedlá navyše nútia deti k vyššej spotrebe nápojov, bohužiaľ obvykle sladených, čo vedie často k nadváhe.
- **U takmer 50 % detí vo veku 0–3 roky sa v jedálničku objavujú sladkosti, od 19 mesiacov je to už takmer 90 % batoliat**  
Cukríky, čokoláda, dezerty, sladké pečivo, sušienky atď. obsahujú veľké množstvo sacharózy (repného cukru), ale často tiež nadbytok tukov. Výsledkom môžu byť skazené zúbky, nadváha a neskôr aj obezita, objavujúca sa už v detskom veku.
- **Celodenný jedálniček takmer všetkých detí do 3 rokov neobsahuje ani jednu celú (z 2–3 odporúčaných) porciu zeleniny s približnou hmotnosťou 50 g**  
Okrem zlého návyku – nekonzumovať zeleninu – tak deťom chýbajú dôležité látky pre správny vývoj.

Tieto varovné čísla priniesol výskum Poradenského centra Výživa detí v roku 2011. Nesprávne návyky sa zrejme objavujú aj vo vašom okolí. V záujme detí by sme im mali aktívne čeliť.



# Zdravá strava

## Základný stavebný kameň pre celý život

Medzi najčastejšie zdravotné problémy dnešných dospelých, vznikajúcich v súvislosti s nadváhou a obezitou patria ochorenia srdca a ciev, cukrovka 2. typu, niektoré druhy rakoviny a ďalšie vážne zdravotné komplikácie.

Sú to vážne ochorenia, ktorým však môžeme účinne predchádzať zdravým životným štýlom = správnymi stravovacími návykmi + pohybovou aktivitou + znížením miery stresu + pozitívnym myslením.

### Nezabúdajte, ...

- » Aj pre jedlo platí, že Vaše dieťaťko sa učí najmä **napodobňovaním Vás – rodičov** (či je to hltanie jedla, nevhodné správanie alebo odmietanie niektorých jedál). Chodte preto príkladom.
- » Dbajte na **spoločné stolovanie**, ktorým dieťaťu uľahčíte osvojovanie správnych stravovacích návykov.
- » Pokiaľ chcete, aby sa Vaše dieťa naučilo zdravo jesť, **prispôbte stravovanie celej rodiny**. A to najmä v konzumácii zeleniny, rýb, strukovín, používaní rastlinných olejov (prednostne repkového a olivového) a kvalitných margarínov. Vedome znižujte konzumáciu nasýtených „skrytých“ tukov, soli a sladkostí.

Iba tak položíte svojmu dieťaťu jeden z pevných základných kameňov pre zdravie ako v detstve, tak v dospelosti.

# Tá správna

## Aká je správna výživa detí?

- 1) **Vyvážená** - všetky zložky (cukry, tuky, bielkoviny a ďalšie výživné látky) sú v správnom pomere
- 2) **Pestrá** - pestrosť vo výbere druhov mäsa, cereálií, strukovín, mliečnych výrobkov, ovocia, zeleniny. Rozmanitosť farieb, chutí a úprav potravín zabezpečuje príjem všetkých potrebných látok pre rast a vývoj
- 3) **Adekvátne veku** - postupne zavádzame nové druhy potravín, upravujeme konzistenciu (od kaši až po tuhú stravu) podľa odporúčania odborníkov
- 4) **Správne pripravená** - spôsob prípravy jedla je tiež dôležité prispôbiť veku
- 5) **Dôsledne kontrolovaná** - dohliadame, aby v nej bol dostatok zeleniny, ovocia a pod. – žiadna skupina potravín nesmie chýbať
- 6) **Preventívna** - zabráňujeme vytvoreniu zlých návykov (resp. dbáme na utváranie správnych stravovacích návykov)



# Sol'



## So soľou u detí radšej šetrite

Sol' (resp. sodík) plní v organizme rad dôležitých funkcií a v jedálňičkoch detí nesmie chýbať. Nemali by sme to s ňou však preháňať.

### Viete, že...?

- » Sol' obsahujú nielen slané či solené pokrmy, ale tiež údeniny, slané pečivo, chlieb, syry, nátierky a väčšina minerálnych vôd.
- » Sodík sa navyše prirodzene nachádza v rade ďalších bežných potravín ako zelenina a mäso.
- » Aj keď nebudete jedlo dieťaťa prisáľať, nemusíte sa báť, že bude trpieť nedostatkom soli.

Minimálnu dennú dávku sodíka pre dieťa do 1 roku pokryje už pol krajíčka chleba, pre batola 1 rožok s čerstvým syrom typu žervé alebo pol krajíčka chleba s plátkom tvrdého syra.

### Čo s tým?

- » Všetky pokrmy pre deti do 1 roku pripravujte bez soli.
- » Po 1. roku života môžete stravu pri príprave mierne (!) soliť, hotové jedlo už ale nedosáľajte.
- » Nenechajte dieťa navyknúť na chuťovo výraznejšie, slanšie jedlá. Môže potom odmietať bežne upravenú stravu, pretože mu pripadá fádna.
- » Starostlivo sledujte zloženie potravín, či a koľko soli (sodíka) obsahujú.

**Majte na pamäti:** Nadmerný príjem soli vedie u detí nielen k zaťažovaniu obličiek, ale môže tiež viesť k zvyšovaniu krvného tlaku a nepomeru minerálnych látok v organizme.

# Sladkosti

## Malé deti sladkosti nepotrebujú

Cukor (sacharózu) a sladkosti malé deti pre správny rast a vývoj nepotrebujú. S cukrom dieťa prijíma veľké množstvo energie, a to často na úkor potravín, ktoré obsahujú dôležité výživné látky.

### Dieťa, ktoré často konzumuje sladkosti,

- » v prípade že nemá adekvátny výdaj energie – pohyb, ukladá si nadbytočnú energiu do zásoby vo forme tuku
- » odmieta ďalšie jedlo, pretože sa cíti sýte (aj keď nemá potrebné živiny)
- » pokiaľ nie je vedené k starostlivej zubnej hygiene, môže mať v neskoršom veku problémy so zubkami
- » získava si závislosť od sladkej chuti a jeho telo ju bude aj naďalej vyžadovať v zvýšenej miere



**Vyvarujte sa používania sladkostí ako odmeny alebo na utíšenie boliestok.** Vytvoríte tak návyk, ktorý Vás aj dieťa neskôr môže veľmi trápiť.

Deti sladkú chuť prirodzene preferujú, preto im ju nie je vhodné úplne odopierať. Siahnite však radšej po kúsku ovocia, sladšej zelenine (mrkva, tekvica), či špeciálnych sušienkach, určených pre batolátá (napr. detské sušienky s vekovým určením).

# Alergia

## Alergia nie je dôvod na paniku

Viete, čo vlastne alergia je? Organizmus považuje niektoré látky, ktoré sú pre zdravý organizmus neškodné za nepriateľov a spustí proti nim obrannú reakciu.

Nie je však dôvod na paniku. Podľa nových poznatkov zavádzanie nemliečnych príkrmov, považovaných za potenciálne alergény, medzi ukončeným 4. a ukončeným 7. mesiacom života dieťaťa znižuje výskyt potravinových alergií.

### Viete, ...

- » ako alergiám predchádzať? Pokiaľ možno dieťa dojčíte (do 6. mesiaca výhradne a pokiaľ máte možnosť, dojčíte do dvoch rokov i dlhšie).
- » ako postupovať pri zavádzaní príkrmov? Potenciálne alergénne potraviny (najmä citrusy a niektoré ďalšie druhy ovocia, vaječný bielok, ryby, potraviny obsahujúce lepok – cestoviny, pečivo, kaše atď., med, kakao, ai.) zaraďujte nie skôr než po ukončení 4. mesiaca a nie neskôr než po ukončení 7. mesiaca veku dieťaťa. Radšej ale jednu po druhej, s odstupom niekoľkých dní. Tak sa potenciálna alergia na potraviny najlepšie vystopuje.

Nebojte sa svojmu dieťaťu tieto potraviny ponúknuť. Pokiaľ je alergické, nezáleží na dobe, kedy mu potravinu po prvýkrát podáte. Alergia sa môže prejaviť skôr či neskôr.





# Alergény

## Kedy začať podávať ryby, vajcia a obilniny s gluténom?



Podľa najnovších poznatkov odborníkov na detskú výživu, sa odporúča zaradiť potenciálne alergénne potraviny do stravy malých detí skôr, než tomu bolo donedávna.

Potraviny s obsahom gluténu (lepku), rybie mäso alebo vaječný bielok dnes môžete zavádzať už od ukončeného 4. a najneskôr do ukončeného 7. mesiaca veku dieťaťa.

### Ako na to?

- » Potraviny vyrobené z obilnín s obsahom gluténu (napr. pšenica, ovos, raž) je vhodné zavádzať najlepšie vo forme detských kaší. Postupne je vhodné podávať bežné pšenično-ražné pečivo a chlieb. Opatrnosť je potrebná pri celozrnnom pečive, ktoré má vyšší podiel nerozpustnej vlákniny. Tú malé deti nemusia dobre znášať. Pre ne sú zdrojom vlákniny najmä ovocie a zelenina.
- » Ani podávanie rýb malým deťom sa obávať nemusíte. Obsahujú dobre stráviteľné bielkoviny, dôležité omega-3 mastné kyseliny a jód. Pri zavádzaní začnite sladkovodnými druhmi aspoň raz týždenne. Akonáhle si dieťa na novú chuť zvykne, môžete skúsiť morské ryby.
- » Hoci vaječný bielok môžete zavádzať už skôr, pozor na vysoký obsah bielkovín. Do jedálnička dojčiat patria vajcia zhruba 1x týždenne, u batoliat sa odporúča vajcia zaradiť až 2x týždenne. Rovnako ako mäso, musia vajcia byť dostatočne tepelne upravené kvôli možnosti prenosu nákazy, napr. salmonelou.

# Mäso



## Saláma nie je mäso!

Dobre tepelne upravené mäso iba ťažko nahradíte, pretože obsahuje dôležité bielkoviny, vitamíny skupiny B (najmä B<sub>12</sub>) a železo. Tieto látky deti potrebujú pre tvorbu červených krviniek, dobré trávenie a činnosť ďalších vitamínov. Naopak nedostatok týchto látok môže viesť k poruchám rastu, chudokrvnosti a dokonca až k poruchám vývoja nervového systému.

Mäsové výrobky ale nie sú mäso! Párky, salámy a paštéty do detského jedálneho rozhodne nepatria kvôli vysokému obsahu tuku, soli, korenia a radu pre deti nevhodných prídavných látok.

Je dôležité do jedálneho rozhod detí zaraďovať mäso, a to chudé a nielen hydinové. Napríklad najviac dobre využiteľného železa a ďalších minerálnych látok má chudé mäso hovädzie alebo telacie, prípadne vnútornosti ako pečeň.

A čo šunka? Áno, ale iba dusenú alebo varenú, a kvalitnú – s vysokým podielom mäsa a jasne deklarovaným množstvom soli!

# Tekutiny

## Učte deti správne piť!

Neoddeliteľnou súčasťou zdrojov tekutín dieťaťa by nielen do 3 rokov malo byť mlieko (do 3 rokov materské alebo náhradná mliečna výživa). Takzvané batolacie mlieka sú svojim zložením pre malé deti vhodnejšie než mlieko kravské.

Dopĺňanie tekutín prichádza so zaradovaním nemliečnych príkrmov (teda vo chvíli, kedy dieťa prestáva byť výlučne dojčené).

- Najvhodnejšia je voda (označená ako dojčenská).
- Zaradovať môžete tiež čaje určené pre dojčatá a menšie množstvo ovocných štiav, určených pre deti tohto veku.

### Na čo si dať pozor:

- Pri zavádzaní ovocných štiav a čajov tiež platí: jednotlivé druhy zavádzajte postupne s odstupom niekoľkých dní pre vypozerovanie prípadnej alergickej reakcie.
- Kontrolujte podiel ovocných štiav a cukru (sacharózy) v „pitíčku“ dieťaťa. Inak hrozí odmietanie pestrej a vyváženej stravy, pretože dieťa sa nimi môže dostatočne zasýtiť.
- Bežné bylinkové čaje bez vekového určenia nie sú pre deti považované za bezpečné, pretože ich pôsobenie na organizmus dojčatá nebolo dostatočne preskúmané.





# Chuť

## Dieťa potrebuje viac času na nové chute!

Rodičia často s deťmi bojujú, keď má dieťa ochutnať nový pokrm a ľahko sa vzdávajú, ak ho dieťa odmieta.

### Riešením je vhodný prístup Vás, rodičov:

- » Deťom nikdy jedlo nenúťte, ale opakovane im ho ponúkajte.
- » Skúšajte radšej menšie porcie.
- » Budte kreatívni – zaujmite úpravou na tanieri.
- » Jedzte s dieťaťom a choďte mu príkladom. Pokiaľ otec odmieta špenát, dieťa ho väčšinou tiež nebude chcieť. Naopak bude vyžadovať to, čo má otecko na tanieri. Pamätajte, že dieťa by nikdy nemalo počuť od niekoho z rodiny „fuj, varená mrkva“.

**A nezúfajte:** Je dokázané, že než dieťa prijme novú chuť, musí ju vyskúšať niekoľkokrát (až 15x!).

# (Ne)varit'?



## Kupované alebo domáce?

Rodičia často riešia, či je pre deti vhodnejšia strava pripravená doma alebo kupovaná. Jednoznačná odpoveď neexistuje, obe možnosti majú svoje výhody i nevýhody.

**Výhodou domácej stravy** sú neobmedzené možnosti kombinácií a chutí a menšia finančná náročnosť.

**Nevýhodou** je potom náročnejšia príprava, neznalosť pôvodu jednotlivých použitých surovín, možný obsah dusičnanov, ťažkých kovov a pesticídov. To sú naopak kritéria, ktoré sú výrobcami detskej výživy prísne sledované. Domáca strava sa tiež príliš nehodí na dlhšie cesty, pretože doba a spôsob uchovávaní sú obmedzené.

**Vhodným riešením** sa preto ukazujú byť kombinácia domácej stravy s kupovanými hotovými príkrmami.



# Správny nákup

## Správna strava začína správnym nákupom

Správne stravovanie nielen vaše, ale i vašich detí, začína pri nakupovaní. Už to, aké potraviny vložíme do nákupného košíka, predurčuje, ako bude jedálniček celej rodiny vyzerat'.

Potraviny, ktoré dávate do košíka, starostlivo vyberajte – skontrolujte ich neporušený obal, nezabudnite na dátum spotreby či trvanlivosti. To je uvedené buď údajom *spotrebujte do...* alebo *minimálna trvanlivosť do konca...* Po tomto dátume už potraviny nekonzumujte, nemali by byť ani v ponuke obchodov.

Skontrolujte, či je potravinu v obchode správne skladovaná, podľa pokynov výrobcu (napr. jogurty v chladiacich boxoch, pečivo v suchu, ...) a pokyny dodržte aj po jej nákupe.

Neprehliadajte zloženie potravín (každá potravinu má uvedené zloženie buď formou percentuálneho zastúpenia jednotlivých zložiek, alebo vymenovaním surovín. Platí tu zásada, že v zložení sú jednotlivé zložky potraviny vymenované zostupne, teda, na prvom mieste je zložka, ktorej je v potravine najviac).

Na obaloch si všímajte aj výživové (nutričné) hodnoty potravín.

# Výživové hodnoty

## Ako sa vyznať vo výživových hodnotách

- 1 Rozlišujte, či dieťa zje jednu sušienku, napr. 9 g, alebo celé balenie, napr. 150 g.
- 2 Pozor na prijaté množstvo a výber vhodných druhov.
- 3 Mali by tvoriť max.  $\frac{1}{3}$  zo všetkých prijatých tukov. Ich nadbytok zvyšuje hladinu cholesterolu a má negatívny vplyv na srdcovo-cievny systém.
- 4 Pôsobia neutrálne, skôr pozitívne, najmä keď nimi nahradíte nasýtené tuky.
- 5 Majú pozitívny vplyv na naše zdravie, dôležité pre správny rast a vývoj detí. Telo si ich nevie vytvoriť samé. Sú nevyhnutné, preto ich musíme prijímať stravou.

### Nutričné (výživové) hodnoty v 100 g <sup>1</sup>

Energia	XX kJ/XX kcal
<sup>2</sup> Tuky	XX g
Z toho nasýtené	XX g <sup>3</sup>
Z toho mononenasýtené <sup>4</sup> masné kyseliny	XX g
<sup>5</sup> Z toho polynenasýtené masné kyseliny	XX g
<sup>6</sup> Sacharidy	XX g
<sup>7</sup> Z toho cukry	XX g
<sup>8</sup> Bielkoviny	XX g
<sup>9</sup> Sodík	XX g

- <sup>6</sup> Najrýchlejší zdroj energie. Je treba vyberať potraviny, ktoré obsahujú aj vlákninu. Tá však môže, ale nemusí byť uvedená.
- <sup>7</sup> Neznamená iba sacharózu. Stále však platí – čím menej sacharózy, tým lepšie. Často ide o zbytočnú energiu navyše a potenciálny problém pre detské zúbky a zvykanie si na sladkú chuť.
- <sup>8</sup> Veľmi dôležitá zložka potrebná pre správny rast a vývoj detí. Min.  $\frac{1}{2}$  by mali tvoriť bielkoviny z mäsa, vajec a mliečnych výrobkov.
- <sup>9</sup> Čím menej soli v potravine, tým pre dieťa lepšie. Do 1 roku deťom nesolte, batolaťu iba mierne. Pomôcka: 1 g sodíka = 2,5 g soli. Zarovnaná čajová lyžička = cca 3,6 – 4 g soli.

Okrem týchto môžu nutričné hodnoty obsahovať tiež údaje o obsahu škrobu, polyolov, vláknine, o vitamínoch a minerálnych látkach.



# Alternatívy

## Alternatívna výživa u detí má svoje riziká

**Alternatívne výživové smery**, vegetariánstvo, vegánstvo, makrobiotika atď., sú dnes síce veľmi populárne, ale vo výžive detí majú skôr negatívne dopady. Režim a jeho vhodnosť pre výživu dieťaťa je vždy potrebné hodnotiť individuálne a v každom prípade konzultovať s pediatrom.

- » Deťom takto kŕmeným môžu chýbať **plnohodnotné bielkoviny** resp. **esenciálne aminokyseliny**, ktoré sú obsiahnuté v živočíšnych bielkovinách a ktoré si organizmus sám nevie vytvárať.
- » Ďalej môžu chýbať **omega-3 mastné kyseliny** z rybieho oleja.
- » Častý je tiež nedostatok vitamínov D, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>12</sub>, vápnika a železa v lepšie využiteľnej forme než z rastlinných zdrojov.

Dbajte na to, aby bol jedálniček vašich detí čo najpestrejší (rôzne druhy mäsa, zeleniny, strukovín atď.). Iba tak mu dodáte všetky látky dôležité pre jeho správny rast a vývoj. O dôsledkoch alternatívnych spôsobov výživy sa vopred informujte u odborníkov.



# Ako by mal jedálničiek vášho dieťaťa vyzerat'?

Pripravili sme pre Vás príklady, ako by jedálničiek Vašich detí mohol v závislosti od veku vyzerat'.

Myslite prosím na to, že každé dieťa má svoje individuálne potreby, ktoré sa môžu u detí rovnakého veku líšiť. Dôležité je mať na pamäti hlavné zásady, podľa ktorých sa jedálničiek dieťaťa v určitom veku zostavuje, a to s ohľadom na:

- » energetickú hodnotu
- » pestrosť jedálnička
- » konzistenciu pokrmov i režim podávania jednotlivých denných jedál.

V prípade, že sú deti dojčené, je treba prispôbiť jedálničiek individuálne tak, aby čo najlepšie vyhovoval potrebám dieťaťa.

Nezanedbateľnou súčasťou jedálnička je tiež pitný režim, ktorého dôležitosť by sa nemala nikdy podceňovať.

# Príklad jedálnečky pre dieťa vo veku 6 mesiacov

Raňajky	materské mlieko*/náhradná mliečna dojčenská výživa
Desiata	mixované domáce marhuľové pyré/prikrm s marhuľou a banánmi
Obed	hráškovovo-zemiakové pyré
Olovrant	materské mlieko*/náhradná mliečna dojčenská výživa
Večera	ryžová kaša s lisovaným banánom
2. večera	materské mlieko*/náhradná mliečna dojčenská výživa

*\*Pozn.: Pokiaľ je dieťa dojčené, frekvencia dojčenia ani množstvo mlieka nemusí zodpovedať náhradnej mliečnej dojčenskej výžive, teda nemusí tomu tak byť podľa vyššie uvedeného príkladu. Dojčenie je u každého dieťaťa individuálne a je mu treba prispôbiť jedálneček po zvyšok dňa.*

## Vyskúšajte...

### Hráškovo-zemiakové pyré

Zelený hrášok vložíme do vriacej dojčenskej vody (vody bude toľko, aby bol hrášok ponorený) a privedieme do varu. Zmiernime intenzitu tepla a pozvoľna varíme domäkka. Zemiaky očistíme, oškrabeme, nakrájame na kocky a prepláchneme. Vložíme do vriacej dojčenskej vody (vody opäť iba toľko, aby boli zemiaky ponorené) a varíme domäkka. Po uvarení zemiaky i hrášok zlejeme a všetko spolu rozmixujeme (prepasírujeme) na hladké pyré. Nesolíme ani pri príprave, ani po uvarení!

Vyskúšajte...

## Dusená zelenina s králičím mäsom

Králičie mäso očistíme, nakrájame na menšie kúsky, nasucho orestujeme, zalejeme malým množstvom vody a dusíme pod pokrievkou domäkka. Môžeme pridať kúsok cibule na vydusenie. Zeleninu (mrkvu, kaleráb, brokolicu) očistíme, mrkvu oškrabeme, kaleráb olúpeme a brokolicu rozdelíme na ružičky. Všetku zeleninu omyjeme, mrkvu a kaleráb nakrájame na menšie kúsky. Mrkvu a kaleráb vložíme do hrnca, pridáme lyžičku kvalitného repkového alebo olivového oleja, mierne podlejeme a dusíme do polomäkka. Potom pridáme brokolicu a spolu dusíme domäkka. Uvarenú zeleninu roztláčime vidličkou a zmiešame s nahrubo pomletým duseným králičím mäsom. Môžeme dochutiť zelenou petržlenovou vňaťou.

## Príklad jedálnečky pre dieťa vo veku 8 mesiacov

Raňajky	materské mlieko*/náhradná mliečna dojčenská výživa
Desiata	roztlačený banán s bielym jogurtom
Obed	dusená zelenina s králičím mäsom/prikrm karotka s morčacími prsíčkami
Olovrant	chlieb zľahka potrený čerstvým maslom, šalátová uhorka
Večera	kukurličná kaša so strúhaným jablkom/kaša na dobrú noc – krupicová s príchutou vanilky
2. večera	materské mlieko*/náhradná mliečna dojčenská výživa

*\*Pozn.: Pokiaľ je dieťa dojčené, frekvencia dojčenia ani množstvo mlieka nemusí zodpovedať náhradnej mliečnej dojčenskej výžive, teda nemusí tomu tak byť podľa vyššie uvedeného príkladu. Dojčenie je u každého dieťaťa individuálne a je mu treba prispôbiť jedálneček po zvyšok dňa.*

# Príklad jedálnečky pre dieťa vo veku 12 mesiacov

Raňajky	chlieb s čerstvým tvarohovým syrom typu žervé, batolačie mlieko/matierske mlieko*
Desiata	jablčná desiata s chrumkami s vekovým určením/sušienky s vekovým určením
Obed	zemiaky s duseným špenátom a vajcom/príkrm gratinovaná brokolica so syrom
Olovrant	pečivo (rožok/žemľa) s mäsovou nátierkou
Večera	vločková polievka so zeleninou, batolačie mlieko/matierske mlieko*

*\*Pozn.: Pokiaľ je dieťa dojčené, frekvencia dojčenia ani množstvo mlieka nemusí zodpovedať náhradnej mliečnej dojčenskej výžive, teda nemusí tomu tak byť podľa vyššie uvedeného príkladu. Dojčenie je u každého dieťaťa individuálne a je mu treba prispôbiť jedálneček po zvyšok dňa.*

## Vyskúšajte...

### Vločková polievka so zeleninou

Vločky nasucho opražíme. Na kvalitnom repkovom oleji orestujeme očistenú, oškrabanú, omytú a na hrubom strúhadle nastrúhanú koreňovú zeleninu (mrkva, zeler, petržlen), pridáme lyžicu múky. Vločky mierne osolíme a minimálne 10 minút prevaríme. Na záver pridáme nasekanú zelenú petržlenovú vňať alebo pažítku.

Vyskúšajte...

## Pečivo s rybacou nátierkou, šalátom a paprikou

Rybíe filé uvaríme v mierne osolenej vode. Filé roztlačíme vidličkou a odstránime prípadné kosti. Pokvapkáme citrónovou šťavou a pridáme podusenú, olúpanú paradajku. Prelisovaný cesnak rozmiešame s lyžičkou olivového oleja a pridáme k rybiemu filé. Všetko dobre premiešame, môžeme dochutiť pažitkou alebo zelenou petržlenovou vňaťou. Na kúsok pečiva (rožok/žemľa) dáme list hlávkového šalátu, pridáme nátierku a dozdobíme nakrájanou červenou paprikou.

### Príklad jedálnečky pre dieťa vo veku 13–23 mesiacov

Raňajky	uvarené vložky s ovocím a bielym, nechuteným jogurtom
Desiata	detské sušienky (s vekovým určením) s ovocím, batolacie mlieko*
Obed	zeleninové rizoto s morčacím mäsom (alebo vo forme príkrmu)
Olovrant	pečivo s rybacou nátierkou, šalátom a paprikou
Večera	kaša na dobrú noc s ovocím

\*Pozn.: Ak je dieťa dojčené, je tomu potrebné prispôsobiť jedálneček po zvyšok dňa.

# Príklad jedálnečka pre dieťa vo veku 35 mesiacov

Raňajky	chlieb s kvalitným margarínom alebo maslom a šunkou, paradajka
Desiata	banánový kokteil, detské sušienky
Obed	kura na paprike s cestovínami, zeleninový šalát
Olovrant	vanilkový puding s ovocím/jogurtový dezert s jahodami
Večera	zapečené zemiaky s brokolicou, batolacie mlieko*

\*Pozn.: Ak je dieťa dojčené, je tomu potrebné prispôsobiť jedálneček po zvyšok dňa.

## Vyskúšajte...

### Zapečené zemiaky s brokolicou

Brokolicu očistíme, rozoberieme na ružičky a omyjeme pod tečúcou studenou vodou. Vložíme do vriacej mierne osolenej vody a povaríme. Zemiaky očistíme, omyjeme a dáme variť do vriacej vody. Po uvarení zemiaky zbavíme šupky a nakrájame na kolieska alebo kocky. Jarnú cibuľku nakrájame najemno a orestujeme na kvalitnom repkovom oleji. Pridáme brokolicu, mierne posypeme rascou. Potom pridáme nakrájané zemiaky a zľahka premiešame. Zapekáciu misku vytrieme olejom a vysypeme strúhankou. Vložíme do nej zemiakovo-brokolicovú zmes, pridáme šunku a posypeme posekanou zelenou petržlenovou vňaťou. Zalejeme vajcom rozšľahaným so smotanou a dáme zapieť. Ku koncu úpravy posypeme strúhaným syrom a ešte krátko zapečieme.



## 8. mesiac

- » Aké druhy zeleniny už môže dieťa jesť?
- » Môžem už ponúkať piškóty/sušienky?
- » Koľko nemliečnych príkrmov môže dieťa denne zjesť?

## 10. mesiac

- » Koľko mlieka ešte dieťa musí vypiť?
- » Aké strukoviny, a či vôbec, už mám dieťaťu začať podávať?
- » Čo všetko by mal obsahovať jedálniček desaťmesačného dieťaťa?





## 24. mesiac

- » Čo robiť, keď dieťa začne odmietat' niektoré druhy potravín?
- » Môže dieťa príležitostne dostať hranolčky alebo kolu za odmenu?
- » Je vegetariánstvo vhodné pre deti?

## 36. mesiac

- » Môže už dieťa jesť všetko, čo jedia dospelí ľudia?
- » Čo robiť, keď dieťa začne odmietat' čerstvé ovocie?
- » Ako u dieťaťa vzbudiť záujem o jedlo, keď ho odmieta?



## Potrebujete poradiť so zostavením jedálnička pre svoje dieťa?

Konkrétne ukážky jedálničkov a množstvo ďalších zaujímavých informácií nájdete na [www.klub~mamiciek.sk](http://www.klub~mamiciek.sk)

## Máte pocit, že vo výžive svojich dojčiat a batoliat stále tápete?

Pomôžu Vám odborníci z **poradne Klubu mamičiek**  
na tel: **0800 444 004** alebo [info@klub~mamiciek.sk](mailto:info@klub~mamiciek.sk)

Pečiatka lekára:

Tento materiál bol pripravený v rámci projektu  
„Zdravý štart“ v spolupráci s

- Poradenským centrom Výživa detí ([www.vyzivadeti.cz](http://www.vyzivadeti.cz))
- Neziskovou organizáciou AISIS ([www.aisis.cz](http://www.aisis.cz))

a vydaný s láskavou podporou spoločnosti Nutricia s.r.o.

Grafika a sadzba: Lenka Drncová

Tlač: Marec 2013, BF320035

