



První lžička

zavádíme příkrmy

Připraveno ve spolupráci HiPP & MUDr. Karolová



Srdečně zdravím všechny, kteří se rozhodli nahlédnout do této brožurky.

Už to je samo o sobě úspěch, neboť publikací na podobná témata jsou mraky.

Vím, o čem mluvím, **jsem dětská lékařka** a článků o výživě jsem za život přečetla víc než dost. Dávalo mi zabrat najít ucelené informace, které bych mohla rodičům bez obav předkládat jako praktický manuál k jejich drahocennému výrobku. Těšila jsem se, že až budu sama mámou, získám na problematiku nový náhled. Stalo se. Jenže - rady z brožurek mi najednou přišly trochu moc odborné a komplikované. Došlo mi, že to je zbytečné a srovnala jsem si, co všechno vlastně rodiče potřebují slyšet. Co jsou schopni vnímat a o jaké informace stojí. Jak významnou roli hraje absolutní změna životního rytmu, rozkolísané hormony, brutální spánkový deficit, nedostatek času, tlak okolí i touha, udělat pro své dítě jen to nejlepší. Že pak dobře míněné, ale zbytečně odborné články, naprosto ztrácí smysl.

Společně s firmou HiPP jsme proto vytvořili brožurku, která rodičům opravdu pomůže. Je sepsána pro ty, kteří hledají **jednoduchou, srozumitelnou radu.**

Potřebujete zjistit, čím a jak krmit své dítě? Pak jste si vybrali správně. Pojďme na to!

MUDr. Kateřina Karolová



OBSAH

Příkrmy. Kdy začít.....	4
Rizika zavádění příkrmů	6
Příkrm vs. dokrm.....	8
Zásady přípravy.....	10
První lžička – zelenina	14
Jak postupovat	16
Od první lžičky k té druhé.....	20
Pití	22
Čas na maso.....	26
Alergeny ve stravě.....	28
Ryby.....	30
Obiloviny	32
Ovoce.....	34
Péče o dětské zoubky.....	36
Stolujeme jako rodina.....	38
Proč BIO.....	40
Šetrné zpracování.....	43
Recyklovatelné sklo	44
Výživový plán	46



Příkrmy? Neublížím dítěti? Třeba je ještě brzo. Nemám počkat?

Klid. Není se čeho bát.

Váš poklad má za sebou první čtyři měsíce života. Z bezbranného miminka je najednou parťák, který už s vámi čile komunikuje. Doposud mu stačilo mléko, taková pohoda. Jenže některým dětem už je tekutá strava málo, mají hlad, ze rtů jim doslova odkapává slina z touhy na první lžičku. Je jim neustále do breku, no komu by nebylo, tělo chce pořádné jídlo. Dopřejte mu ho, střevo je po čtyřech měsících provozu dostatečně vytrénované a připravené zpracovat svůj první příkrm.

Já nevím, už? Někde jsem slyšela, že stačí jen kojení, a to celého půl roku.

Ano, některým dětem opravdu stačí čistě (a jen) mléko z prsu (či z lahvičky), a to celých šest měsíců života.

Jenže co se líbí Maruše odnaproti, nesedí našemu Jenkovi.



Hurá na to!

Jak tedy poznat, že už s první lžičkou nemusíte otálet?

- ✓ dítě se v noci častěji budí a má větší hlad než obvykle
- ✓ dítě zvládá koordinaci očí a rukou – uchopí hračku nebo potravu a strčí si ji do úst
- ✓ dítě již dobře udrží hlavičku a zajímá se o svět kolem sebe – sleduje vás při jídle a projevuje zájem o jídlo, které jíte

TIP

Při rozhodování o vhodném okamžiku pro zavedení příkrmu byste se měli řídit potřebami svého dítěte a doporučením vašeho lékaře, který zhodnotí fyziologický vývoj miminka. Příkrmy nezavádějte dříve, jak po ukončeném 4. měsíci života (střevo ještě není připraveno). S příkrmy však ani příliš nevyčkávejte (půlroční dítě už potřebuje i jiné živiny, než ty, které získává jen z mléka).



Jaká jsou rizika **předčasného zavedení příkrmů?**

Před ukončeným 4. měsícem věku:

- ✓ zdravotní obtíže (průjmy, rozvoj alergií, neprospívání), protože zažívací trakt ještě není dostatečně zralý
- ✓ snížení produkce vašeho mateřského mléka, protože příkrm předčasně nahradí potřebné porce mléka

Jaká jsou rizika **pozdního zavedení příkrmů?**

Po ukončeném 6. měsíci věku:

- ✓ pomalý růst a podvýživa z nedostatečného příjmu energie a živin
- ✓ nedostatek některých vitamínů a stopových prvků, zejména vitamínu D, železa a zinku
- ✓ zbrzdění u motorického vývoje (nejsou posilovány žvýkácké svaly, není trénována koordinace oči-ruka-ústa: vidím, ohmatám, ochutnám)
- ✓ není podporována socializace (příjem potravy je fixován jen na prso, či lahvičku, chybí ucelení stravovacích návyků – sedí se u stolu, používá se příbor a nádoby)
- ✓ chybí důležité vjemy (strava není pouze mléčná tekutina, jídlo má strukturu, chuť a vůně)



První příkrm – co to vůbec je?

Příkrm, to je porce jídla, kterou dítěti nabížete místo běžné dávky mléka. Děláte to proto, abyste dítě zasytila, obohatila ho o nové živiny a postupně ho naučila, že kojení (či lahvička) neslouží jako hlavní potravinový zdroj.

Pokud jde o první příkrmy, vždy se jedná o nějakou formu kaše či pyré s velmi drobnými kousky. Je to logické, vždyť zoubky se začínají klubat na svět až po půl roce života (u některých dětí i později). Vaše zlatíčko si tedy nic neukousne, ani nerozžvýká. Více na straně 10.

I kdyby však dítě zuby mělo, směs, se kterou se teprve seznamuje, nesmí obsahovat žádné větší tuhé kousky potravy. Proč? Protože by mohly skončit v dýchacích cestách, které jsou v krku (jak na potvoru) hned vedle cest trávicích.

Příkrmy si můžete **připravit sama** (a my vám na následujících stránkách poradíme, jak na to), nebo si **koupit hotové příkrmy ve skleničkách**.

Obě varianty mají své výhody a každá maminka má možnost vyzkoušet, co bude jí a jejím dítěti vyhovovat. Nadále však bude pro miminko hlavním zdrojem výživy mléko, či mléčný dokrm.

Zavádění příkrmů, to je proces seznamování dítěte s novou formou stravy.

Příkrm, dokrm, mléčný, nemléčný.

Nerozumím tomu!



Věřila byste, že pojmy někdy pletou i samotní doktoři? Je to proto, že jsou si slova tak podobná, a že jsou si významově tak blízká. Udělejme si v tom jasno:

Příkrm:

potrava, kterou příkrmujete své dítě. Představte si jakékoliv jídlo (mrkev, brambor, maso...), a to ve formě různě husté kaše či pyré, kterou podáváte jako přílohu k hlavnímu jídlu - tedy mléku. Zní to nesmyslně, ale uvědomte si, že vaše čtyřměsíční dítě za svůj život nepoznalo zatím nic jiného, než mléko (z prsu, či z lahvičky). Příkrm je tedy vše, co dítě dostane před svojí pravidelnou dávkou mléka.

Dokrm:

jde o porci mléka (umělého, či odstříkaného), kterou dítě potřebuje, protože málo saje z prsu. Dokrm je tedy takové došťouchnutí pro hladovce, a to třeba hned po narození. Může jít o hlavní formu stravy, kterou dítě zná, protože nemůže být kojeno. Dokrm dítě dostává i během zavádění příkrmů, jedná se totiž o dávku mléka, se kterou se u dítěte počítá.

Mléčný:

tady nastává asi největší zmatení v pojmech. O co vůbec jde? O příkrm? O dokrm? O sušenou směs pro kojence? O krabicové mléko ze sámošky? O podávání jogurtů? Asi by bylo nejlepší slovo „mléčný“ vůbec nepoužívat. Dítě své mléko už dávno dostává (buď saje z prsu, nebo z lahvičky) a momentálně je řeč o příkrmech, což je samostatná problematika, která má svůj řád. I v příkrmech dojde na mléčné výrobky, ale až později. Čili – kojte (či připravujte sušenou směs do lahvičky) přesně tak, jak jste zvyklá a pohoda.

Nemléčný:

jde o potravu, kterou podáváte dítěti, krmenému doposud jen mlékem. Mléčná strava (prso, či lahvička) dítěti zůstává, vy mu k ní přidáváte ještě porce, které neobsahují mléko jako hlavní složku. V příkrmu může být třeba jogurt, smetana nebo kravské mléko – ale pouze v malém množství.

Jdeme na to - co je dobré vědět úvodem?



Příprava jídla pro kojence má své zásady, které je vhodné dodržovat:

1. **Suroviny** se vyplatí pořizovat v té nejvyšší kvalitě, přemýšlejte nad tím, kde nakupujete, a do čeho investujete, všimněte si zdrojů potravin.
2. Vždy **dbejte na hygienu** a před přípravou pokrmu omyjte nejen své ruce, ale i veškeré náčiní a suroviny.
3. Ideální je vaření v páře. Při vaření ve vodě používejte **kojeneckou vodu**, vařte pouze do změknutí, příliš dlouhým varem se totiž ztrácí důležité vitamíny a minerály.
4. Vodu **po vaření nevylévejte**, ale použijte na zředění rozmáchaného jídla. Obsahuje cenné živiny, které se do vody během vaření vyvařily.
5. Příkrmy **nesolte, nesladte ani nijak nekořeňte**. Zbytečně zatěžujete ledviny dítěte.



TIP

Ideální je příprava v páře – je šetrná, takže se zachová maximální chuť a zároveň minimalizují ztráty vitamínů a minerálů. Stačí vám na to páraček.

6. Ve výsledku by měl mít pokrm podobu **pyré či kaše**. Nedoporučuje se miminkům příkrmy mixovat. Raději sáhněte po vidličce a uvařenou porci **důkladně rozmačkejte**. Z dokonale hladké mixované kaše se dětem později hůře přechází na krájené potraviny, nácvik kousání by mohl být ohrožen.
7. Používejte **nádobí, které můžete sterilizovat** ve vroucí vodě. Lžičky volte plastové – děti někdy reagují na kovovou chuť příboru negativně a jídlo odmítají.
8. Hotové jídlo **znovu nepřihřívejte**, mohly by se v něm pomnožit nebezpečné bakterie.
9. Pokud se rozhodnete použít zakoupený hotový příkrm, **odeberte ze skleničky potřebnou porci a ohřejte ji ve vodní lázni nebo mikrovlnce**. Při prvním otevření skleničky by mělo být slyšet zřetelné cvaknutí. Máte tak jistotu, že víčko řádně těsní.
10. Neohráté množství **skladujte v chladničce**, v uzavřené skleničce. Obsah použité skleničky spotřebujte do 24 hodin nebo 72 hodin dle návodu na obalu. Příkrm vždy před podáním nebo odebráním porce **promíchejte**. Používejte plastovou lžičku - kovová může skleničku rozbít.



TIP

HiPP při přípravě příkrmů využívá vlastní patentovanou technologii. Pokrmy jsou šetrně tepelně zpracovány technologickou metodou sterilizace či pasterizace. Zachová se tak vysoká výživová hodnota surovin. Tato metoda je podobná domácímu zavařování.

Čím přikrmování začít?

Zeleninou!



Čím přikrmování začít? Zeleninou!

Vaše dítě je už celé čtyři měsíce na světě, ale jediné, co prozatím jeho chuťové buňky zakusily, je mléko.

Aby dítě akceptovalo příkrm a současně se radostně vracelo ke známé, nevýrazné chuti mléka (které nadále zůstane jeho hlavním zdrojem energie a živin), je dobré zvolit něco neutrálního, ideálně tedy zeleninu.

Můžete zkusit i ovoce, které vám dítě pravděpodobně nadšeně slupne i s kusem plastové lžičky, ale těžko ho pak přesvědčíte, aby ochutnalo i něco tak mdlého, jako je vařená dýně.



BIO První dýně



BIO První brokolice



BIO První mrkev



Dobře tedy, zelenina. Která se mezi maminkami nejvíc osvědčila? V žebříčku oblíbenosti kraluje mrkev. Dá se snadno sehnat, dobře se s ní pracuje, je pěkně barevná a má příjemnou chuť. Pokud byste ale raději vyzkoušela něco jiného, doporučujeme brambor, brokolici, cuketu či květák.

Každopádně zvolte pouze jeden druh zeleniny a z něj připravte jednu porci. Pro svou první přípravu příkrmu tedy nemusíte kupovat dvě kila mrkve, ale naprosto postačí, když si oškrábete jen tu jednu jedinou.

- ✓ Nemáte přístup ke kvalitním a prověřeným surovinám?
- ✓ Cestujete a jezdíte na výlety?

Vyzkoušejte



TIP

Pastinák se po malých krůčcích vrací do našich kuchyní. Svoji největší slávu zažil v dobách starého Říma, kdy ho postupně nahradila konzumace brambor a jiné zeleniny.

Díky své jemné chuti je ideálním zpestřením jídelníčku.



Den D, konečně přikrmuju. Je to věda?

Trochu. Až budete mít druhé dítě, už to tolik řešit nebudete, ale u toho prvního se zdá všechno nějak moc složité. Nebojte, společně to zvládneme:

1. Zajděte si nakoupit. Poříďte si malý svazek BIO mrkve (nebo to cestou z nákupu vezměte přes zahrádku svoji babičky a vyprostete si zeleninu od ní). Přihodte do košíku balení kojenecké vody a jednu lahev kvalitního BIO rostlinného oleje (olivový, slunečnicový, řepkový). Pro jistotu si poříďte i jednu skleničku s hotovým zeleninovým příkrmem, to kdybyste při vaření selhala.
2. K vaření svého prvního příkrmu si zvolte den, kdy jste vy i dítě dobře naladěni. Děťátko by mělo mít dobrou náladu, být odpočaté a zdravé. Pokud jste oba přestáli krušnou noc, nebo jste ráno zmokla na procházce a cítíte se trochu vyčerpaně, rozhodně se nepouštějte do náročných akcí, mezi které lze počítat i seznámení dítěte s první lžičkou. Všichni musíte být v pohodě, to každopádně.
3. Dopoledne dítě krmte tak, jak jste zvyklá. V poledne to vypukne. Nekojte (nebo nepodávejte lahvičku). Místo obědové dávky mléka se pusťte do vaření. Vaše dítě vás při tom bude jistě bedlivě sledovat.

4. Umyjte si ruce, zkontrolujte, zda je čistá plocha, kde budete jídlo připravovat a opláchněte nádobí, které budete používat.
5. Omyjte zeleninu (jednu mrkev), oškrábejte ji a nakrájejte ji na malé kousky (rychleji se uvaří).
6. Kousky vložte do rendlíku, **zalijte je kojeneckou vodou** a vařte jen tak dlouho, dokud nebude zelenina měkká. Nepřidávejte sůl ani koření. Opravdu stačí pouze čistá zelenina a voda.
7. Kousky zeleniny přemístěte do misky a rozmačkejte je vidličkou, případně je propasírujte skrz síto tak, aby vznikla jemná kaše. Konzistenci můžete upravit přidáním vody, která vám zbyla z vaření. Je jedno, jak bude pyré ve výsledku vypadat, jestli bude řidší, či z něj bude kaše, hlavně, aby se líbilo vašemu dítěti.
8. Hotové pyré zakápněte malým množstvím **rostlinného tuku (kvalitní olivový olej, slunečnicový olej, řepkový olej)**. **To proto, aby se vstřebaly i vitamíny rozpustné v tucích.** Esenciální nenasycené mastné kyseliny z rostlinných olejů jsou pro vývoj Vašeho broučka důležité.
9. Zamíchejte a hotovo!

Tak super zvládla jste to! Váš první příkrm je na světě!

Kdo je připraven, není překvapen!

Než se pustíte do samotného krmení, převlečte se do něčeho příšerného, do čehokoliv, co se chystáte už několik let vyhodit. Dítě obalte něčím nepromokavým, a to od brady až po špičky.

Dobře, dělám si srandu. Bryndák postačí. Ale se svým oblečením se rozlučte. Věřte, že si na mě ještě vzpomenete.

Váš poklad sice docela obstojně ovládá jak sací, tak polykací reflex, ale svaly, které pohybují dásněmi a ústy, teprve začínají s tréninkem. Učí se novým dovednostem, asi jako prvňáček, který škrábe tužkou o papír.

Trpělivost!

Nebudete věřit tomu, jak obtížné je do dítěte něco dostat. Při nejlepším vůli si vaše dítě nebude vědět rady s tím, co si s kaší v puse počít. Víc, jak pár soust, do něj napoprvé nedostanete

a ani to není třeba. Zkoušíte to, i malá kapka příkrmu je úspěch. Každá podaná lžička poteče dítěti po bradě i po čerstvě vypraných dupačkách. Dítě mrkev vyprskne na vás, na podlahu i na ten skvělý potah židličky, na kterém doposud nebyl jediný flíček. Bryndák se stane vaší hlavní výbavou a kámošem číslo jedna. Dítě ho bude buď nesnášet (bude si ho strhávat, aby se ho zbavilo), nebo ho bude milovat (bude si ho strhávat, aby si ho prohlídlo).

Po čtvrt hodině se poplácejte po rameni a akci ukončete. Déle jak patnáct minut nemá podávání příkrmu smysl. Oprostěte se od pohledu na zkázu, kterou ve vaší domácnosti způsobila jedna malá, nevinná mrkev a dokrmte své dítě mlékem. Přiložte ho k prsu, nebo mu připravte lahvičku, přesně tak, jak jste zvyklá. Blahopřeji, zvládli jste to oba skvěle! Ale zítra vás to čeká zas.

TIP

Dětská lžička má být **mělká, plastová a bez ostrých okrajů**. Je potřeba si uvědomit, že zvládnout techniku posunu sousta a polykání je pro dítě zprvu velice obtížné. Dětem pomáhá, pokud lžičku dáte **hlouběji do pusinky** a malým tlakem jídlo vložíte na zadní část jazyka.



Od první lžičky **k té druhé!**

Uplynul den, blíží se čas oběda a **je načase připravit další porci příkrmu**. Cítíte se jistější a sebevědomější. **Na co je dobré nezapomenout?**

1. Pokud vám zbyla část ze včerejší porce (a vězte, že zbyla), nepřihívejte ji. Střevní problémy, které byste svému dítěti mohla způsobit, za to nestojí. Prostě vše uvařte znovu.
2. Pokud máte v ledničce ve skleničce hotový příkrm, který jste včera otevřela, odeberte z něj potřebnou porci, ohřejte ji ve vodní lázni a nevyužitý zbytek skleničky už dál neskladujte. Snězte ho sama, bude vám chutnat, fakt.
3. I když jste natěšená na to, co dítě řekne bramboře, když si den předtím tak pochutnalo na mrkvi, neukvapujte se. Připravte znovu mrkev. A pozitíí také. Víte proč? Kvůli možným alergiím. Pokud se u dítěte objeví zdravotní problémy (vyrážka, průjem, krev ve stolici, bolesti břicha, rýma, svědění očí), na které dříve netrpělo, lze je přisoudit nové potraviny a z jídelníčku ji tak bezpečně vyřadit. Proto nespěchejte a každým novým druhem zeleniny pečlivě ozkoušejte. Pokud se během tří dnů podávání nové potraviny neobjeví žádné obtíže, dítě dané složení stravy dobře toleruje a vy můžete do jídelníčku zařadit potravinu další.



4. Protože už jste zkušená a vaření vám jde hezky od ruky, nevznikají vám žádné časové prodlevy. Jídlo tedy nemá možnost vychladnout, jako včera, když jste ještě po kuchyni hledala bryndák. Dejte tedy pozor, jestli není porce jídla příliš horká. Stačí, když si dáte trochu kaše na hřbet ruky, zda nepálí.
5. Příkrm nabízejte každý den přibližně ve stejném čase – ideálně v období oběda. Dávka jídla by měla postupně nahradit běžnou mléčnou porci, přesto však po každém příkrmování dítěti nabídněte mléko tak, jak je zvyklé, aby se mohlo dosytit dle potřeby.
6. Jednotlivé vyzkoušené druhy zeleniny můžete následně kombinovat mezi sebou. Tedy k mrkvi můžete po třech dnech přidat například brambor.
7. Krmení příkrmem by nemělo trvat déle než 15-20 minut.
8. Postupně zvyšujte množství podávané stravy.
9. Jídlo dítěti nenuťte. Nepřestávejte mu je ale dále nabízet, určitě brzy kápnete na příchut, po které se bude moct utlouct.

A co pítí? Stačí dítěti mléko?

Ne zcela a měla byste na to myslet. A to v období, kdy dítěti začíná klesat počet denních mléčných dávek. Tekutinu dítěti nabízejte cíleně, protože ještě nemá dostatečně vyvinutý pocit žízně a neumí si o nápoj říct.

Co nabízet k pití?

Ideální volbou je čistá kojenecská voda, případně dětské čaje. Vybrat si můžete z bylinkových či ovocných, v nabídce objevíte také šťávy s věkovým určením.



Fenyklový čaj



100% BIO mrkvová šťáva



Švestkový nektar



Vyhýbejte se slazeným a syceným nápojům

- ✓ Slazené nápoje obsahují příliš mnoho jednoduchých cukrů. Vyvolávají pocit hladu a dítě jich pak vypije víc, nasytí se a následně může odmítnat jídlo. Konzumace jednoduchých cukrů je jednou z hlavních příčin nadváhy a vzniku závislosti na sladkém. Vyhledávejte proto nápoje bez přidaného cukru, pouze s cukry přirozeně se vyskytujícími v ovoci.
- ✓ Sycené nápoje způsobují poměrně silné prokrvení sliznice dutiny ústní. Pokud chcete dítěti nabídnout minerální vodu, vybírejte tu, která je jen jemně mineralizovaná (do 200mg/l). Vody s vyšší mineralizací představují zbytečnou zátěž pro ledviny.

TIP

Nápoje podávejte ve vhodných nádobách, lahvičkách se savičkou, u starších dětí přejděte na hrnečky s pítky.



A co dál?

čas na maso.



Zeleninu už dítě zná a jí. Čas na maso. ← Co dál?

Už víc jak týden zdárně přikrmujete. Vaše dítě ví, co znamená, když se začnete motat po kuchyni a vydáváte hrnce. Ochutnalo už několik druhů zeleniny. Během krmení vám škube lžičku z ruky a rve si ji nadšeně až dozadu do krku. Nastalo období fotek, nad kterými babičky jihnou a bezdětní kamarádi decentně odvrací zrak. Vaše zlatíčko upatlané od hlavy až k patě. Dítě se nemůže nabažit nových zkušeností.

Co asi řekne na maso?

Stačí, když uvaříte cca 1 polévkovou lžici masa (20 g) a smícháte ji se zeleninou, kterou již dítě zná. Vykouzlíte plnohodnotný pokrm, který jste zvyklá sama jíst (maso, brambory, zelenina), jen konzistence (kaše) a množství (pár lžiček) je jiné. Jaké jsou zásady?

1. Vhodným druhem masa je kuřecí, krůtí, telecí, hovězí či králíčí.
2. Maso pořízujte z ověřených zdrojů (řezník, u kterého nakupujete a umí poradit, farma, či BIO oddělení)
3. Maso podávejte 4-5x týdně a postupně jeho množství v porcích navyšujte na 2 polévkové lžice. 1-2 porce týdně lze nahradit vaječným žloutkem.

TIP

Víte, že...

... maso je důležitým zdrojem bílkovin, B vitamínů a železa? Dítě všechny tyto složky potřebuje, aby se jeho tělo správně vyvíjelo. Smícháním skleničky HiPP BIO maso se zeleninou a lžičkou oleje získáte vyvážené jídlo z prověřených surovin.

Recept:

Dýně s bramborami a hovězím masem

Vhodné pro děti od 5. měsíce

Složení

- ✓ ½ skleničky HiPP BIO Hovězího masa
- ✓ ½ skleničky HiPP BIO Dýně s bramborami
- ✓ 1 čajová lžička BIO řepkového oleje



Příprava:

Všechny suroviny pečlivě promíchejte a ohřejte ve vodní lázni nebo v mikrovlnné troubě. Teplotu pokrmu před podáním ověřte!



BIO Krůtí maso



BIO Hovězí



BIO Kuřecí



A kdy zařadit vejce, ryby a lepek (mouku)? Ted!



Vaše dítě se věkově pohybuje mezi 5. - 7. měsícem života. Už se seznámilo se zeleninou, okusilo maso. Jeho trávicí trakt si navykl na fakt, že existuje i něco jiného, než tekutá mléčná strava. Je čas na potraviny, kterých se někteří obávají, protože mohou vyvolat alergie.

Možná to znáte ze svého okolí, zdravotní potíže, které se objevily v souvislosti s požitím vajec, ryb či lepku. Ano, takové alergie skutečně existují a u některých dětí je dokonce nutné, aby se uvedeným potravinám striktně vyhýbaly. Jsou tedy obavy na místě?



Imunologické okénko

Vědecké výzkumy odhalily, že v období 5. a 7. měsíce života (přesněji mezi 17. - 24. týdnem života) dokáže organismus miminka tolerovat potravinové alergy. V tomto období si vytváří imunitu a odolnost organismu je vysoká. Je tedy vhodné postupně potenciální alergy do stravy zahrnovat.

Věděla jste, že až 80 % imunitních buněk sídlí ve střevěch?

Abyste miminko zdravé, je potřeba udržovat bříško v pohodě. Jen poté se mohou imunitní buňky správně zapojit. O optimální střevní mikroflóru se starají tzv. probiotika (zdravé bakterie) a prebiotika (krmení pro zdravé bakterie). Obě složky se přirozeně nacházejí v mateřském mléce. Pokud kojíte, dopřáváte svému miminku tu nejvyšší možnou péči. Pokud kojit nemůžete, čtěte pečlivě etikety kojeneckých mlék. Ne všechna totiž obsahují kromě prebiotik také probiotika.



Kojení je pro kojence nejlepší způsob výživy.

Co je dobré vědět?



1. Vejce uvařte natvrdo a rozdělte na žloutek a bílek. Dítěti podávejte pouze žloutek, v bílku je prozatím příliš velké množství bílkovin.
2. Žloutek smíchejte se zeleninovou porcí, a to 1× týdně v den, kdy nepodáváte maso.
3. S rybím masem postupujte stejně, jako s běžným masem – uvařte polévkovou lžící, rozmělněte a smíchejte se zeleninou. Důsledně však zkontrolujte, že připravovaná porce neobsahuje kosti!
4. Lepek do stravy zavedete tak, že zeleninový příkrm zahustíte malým množstvím mouky – pšeničné krupice nebo ovesných vloček.



TIP
Pokud se ve vaší rodině vyskytuje **potravinová alergie**, případně má vaše miminko projevy alergie, neotálejte s konzultací u lékaře.

Ryby. Co bych o nich měla vědět?

↑ Příliš se v nich nevyznám

Vaše dítě by si mělo zvyknout na pravidelnou konzumaci ryb.

A protože děti rády kopírují rodiče, zařaďte ryby do jídelníčku celé rodiny.

V dětství se vytváří správné stravovací návyky, zavedením ryby do jídelníčku své dítě obdarujete na celý život...

Ryby totiž obsahují velmi vzácné látky:

1. Tuky s nenasycenými omega 3 mastnými kyselinami.
2. Lehce stravitelné bílkoviny, které tělo potřebuje jako stavební prvek pro buňky, enzymy a hormony.
3. Jód, a to ve vysokém množství. Jód je nezbytný pro správnou funkci štítné žlázy.
4. Vitamin D, který je potřeba nejen pro tvorbu kostí, ale hraje významnou roli v posilování imunity.

TIP

Máte obavy, že je na ryby ještě brzy?

Nejnovější výzkumy prokázaly, že oddalování přidávání potenciálních alergenů do dětské stravy nemá vliv na výskyt potravinových alergií u dětí.



Víte, že...

- ✓ ...u jednotlivých druhů ryb se liší obsah tuků (tedy obsah esenciálních mastných kyselin)?
- ✓ ...obsah tuku v rybě kolísá dle sezóny a teploty vody?

Vyzkoušejte



V HiPP
příkrmech
používáme **aljašskou tresku, štikozubce obecného, tresku obecnou, divokého lososa a platýše.**



Těstoviny s mořskou rybou, brokolicí a smetanou



Mrkev s bramborami a lososem

Důležité:

Při výrobě rybích příkrmů HiPP používáme speciální metody zpracování tak, aby se do produktu nedostaly žádné rybí kosti.

A co kaše, lepek a obiloviny?

Kaše, kaše – tu už snad dítě jí, ne? Slovo kaše maminky mate, protože se používá jak pro označení konzistence potravy (zelenina propasírovaná na kaši), tak pro název pokrmu (krupicová kaše). K tomu to podivné slovo *obiloviny* a ještě hůř – *lepek*. Ano, je to trochu nešťastné.

Pojďme si to ujasnit:

Obiloviny:

pěstují se na poli, a to pro svá zrna, která se dají jíst. Užívají se buď celá (rýže, kukuřice, pšenice, žito, ječmen, oves, proso, pohanka), nebo zpracovaná (kroupy, vločky, krupice, mouka).

Lepek:

neboli gluten. Je to bílkovina, která je součástí některých zrn (pšenice, žito, ječmen). U malého počtu lidí se během života může rozvinout alergie na lepek spojená se zdravotními obtížemi, jež vygradují v onemocnění zvané *celiakie*. Lidé s alergií na lepek se musí vyhýbat výrobkům, které ho obsahují. Pro celiakii existují alternativní produkty z jiných obilných zrn (kukuřice, rýže, pohanka, proso (jáhly)).

Kaše:

pokrm polotuhé konzistence. Lze vyrábět z jakýchkoliv surovin (zelenina, brambory), typicky se však dělá právě z mletých obilovin.

Obiloviny zařazujeme do jídelníčku ve stejném období jako maso a ryby. Klasické výrobky z obilovin (tedy pečivo) nejsou pro nejmenší děti vhodné. Obsahují mnoho soli, tuků a jednoduchých cukrů. Celozrnné pečivo má zas zbytečně vysoký obsah vlákniny, navíc je plné drobných zrníček, které může vaše dítě vdechnout. Abyste své dítě seznámila s obilovinami, stačí, když porci zelenino-masového příkrmu zahustíte trochou mouky. K sehnání je nepřeborně druhů, a to jak s lepkem (žitná, ovesná), tak bez něj (kukuřičná, pohanková, rýžová). Výběr je na vás.

BIO Obilná kaše rýžová



BIO Mléčná kaše vícezrnná se švestkami



BIO Kaše na dobrou noc krupicová s banánem



Co zbývá? Ovoce.

 Hurá, konečně ovoce!

Tento krok bude naprostá brnkačka. Ovoce je sladké, šťavnaté, barevné, chuťově výrazné, vaše dítě si ho zamiluje. Vyzkoušení všeho mdlého a nudného už má za sebou. Proto se nechává zařazení ovoce do jídelníčku až na konec.

1. Kupujte ovoce jen od prověřených dodavatelů. Plody musí být čerstvé a zralé.
2. Ovoce omyjte, zbavte slupky (případně pecek a jádřinců) a nakrájejte jej na malé kousky.
3. Zpočátku podávejte svému dítěti ovoce tepelně upravené. Pro malé děti je tak snadněji stravitelné. Vložte nakrájené kousky do rendlíku, zalijte kojenecovou vodou a krátce povařte.
4. Rozmačkejte hmotu na ovocné pyré a ozdobte s ním například ovesnou kaši. Můžete ho však podávat i samotné – nabídněte pyré dítěti po obědě, jako ovocný dezert.
5. Nedoježené pyré neskladujte, protože se v něm mohou množit nebezpečné bakterie.

Víte, že...

- ✓ ...ovoce je bohatým zdrojem sacharidů, vitamínů, minerálů a vlákniny?
- ✓ ... v neposlední řadě obsahuje vysoké množství vody?

6. Obdobně jako u zeleniny začněte jedním druhem ovoce a i zde platí, že pokud se během 2–3 dní neobjeví alergická reakce, můžete přidat něco dalšího.
7. Pokud se rozhodnete nabídnout dítěti zakoupený ovocný příkrm, odeberte ze skleničky potřebné množství pyré a nespotebovanou část uchovávejte v ledničce po dobu uvedenou na obalu výrobku, většinou maximálně do 3 dnů.
8. Ovocné příkrmy lze zakoupit v ekologickém skleněném obalu nebo v praktických kapsičkách (jsou lehké a nerozbitné). Sledujte složení a množství obsaženého cukru.
9. Obsah kapsičky podávejte na lžičce, stejně jako příkrm ze skleničky. Je potřeba stimulovat jazyk a žvýkácký reflex.

BIO Superovoce
Jablko, jahody
a maliny



BIO Superovoce
Hrušky
a švestky



BIO Superovoce
Jablko
a borůvky



Důležité:

Marmelády, džemy a kompoty jsou pro vysoký obsah přidaného cukru pro malé děti nevhodné.



Mé dítě už má zuby, musí jíst jen kaši?

Nemusí, ale záleží na okolnostech. Většine dětí se první zoubky prořežou už v šesti měsících, některé děti si však dávají načas a zuby se jim vyklubou až když jim táhne k jednomu roku. Každé dítě také začíná s příkrmy v jinou dobu a osvojí si dovednosti s přijímáním stravy jinak rychle. Proto záleží především na mamince, kdy se odváží své dítě seznámit s většími kousky potravy, ale dá se říci, že od osmého měsíce věku je naprostá většina dětí připravená ustát tužší sousto.

Učím dítě stolovat, ale zdá se to marné.

Nic. Je to naprosto normální. Vaše dítě objevuje svět, noří prsty do kaše, mačká v rukou banán, hází s miskou o zem. Dělají to všechny děti, nebojte.

Radujte se z objevů, ke kterým váš poklad dospěje, ale směřujte ho správným směrem. Servírujte dítěti jídlo vždy na vlastním talířku. Dejte mu do ruky lžičku a nechte ho, ať se snaží. Manipulace s příborem vycvičí jeho motoriku a koordinaci pohybů.



TIP

Zpracování kousků potravy posiluje žvýkací svaly, mimiku a zejména rozvoj řeči dítěte.

Co dělám špatně?

TIP

Pokud lze jídlo dát do ruky, udělejte to. Ideální jsou např. HiPP BIO rýžové oplatky.



Pár rad k péči o dětské zoubky:

1. S péčí o chrup začněte ihned po prořezání prvního zoubku, vždy ráno a večer.
2. Používejte zubní kartáček, kterým dítěti jemně masírujete dásně. Vhodnou pastu vám doporučí zubní lékař.
3. Po vyčištění zoubků nepodávejte dítěti žádné jídlo a k pití dávejte pouze čistou vodu.
4. Snažte se omezit používání dudlíků. Mají negativní vliv na vývoj řeči, mohou vést ke špatnému skusu.
5. Ve věku sedmi měsíců přejděte z používání lahvičky na pití z hrnečku. Dlouhodobé používání saviček, zvláště se sladkými nápoji, vede ke zvýšení kazivosti zubů.
6. Jídlo dětem nedoslazujte cukrem, medem ani umělými sladidly.
7. Navštěvujte pravidelně 2x ročně zubaře.
8. Udělejte si z péče o zuby každodenní zábavný rituál.





Už víte všechno, bavte se a užijte si stolování jako rodina!

Dítě má úžasnou schopnost vnímat veškeré detaily ze svého okolí, nic mu neunikne. Učí se od svých rodičů a napodobuje je. Buďte pro něj proto co nejlepším příkladem! Jídlo by mělo být společným rituálem s určitými zvyklostmi.

3 hlavní zásady stolování:

1. Alespoň jednou za den se sejděte všichni u stolu jako rodina a najezte se společně.
2. Každý by měl mít u stolu svoje místo. Pořádkte dítěti vlastní židli, talířek i hrneček.
3. Když se jí, tak se jí. Žádné rozptylování. U jídla nepouštějte televizi, mobil a nečtete. Prostě jen jezte.

Na které potraviny si dát pozor?



- ✓ **Sůl** – přisolování pokrmů vede k nadměrné zátěži ledvin a následnému riziku vysokého krevního tlaku.
- ✓ **Cukr** – nesvědčí dětským zoubkům. Přisazování potravin představuje „potravinovou past“. Děti si zvyknou na chuť sladkého a budou ji v budoucnu vyžadovat. Při nadměrné konzumaci hrozí rozvoj obezity. Nepoužívejte ani med – může obsahovat bakterii Clostridium botulinum, která u kojenců způsobuje botulismus. Ani agávový sirup – se svým vysokým obsahem fruktózy a vysokým GI není vhodný.
- ✓ **Vaječný bílek, smetana, tvaroh, kravské mléko** – jde o potraviny s vysokým obsahem bílkovin, které zbytečně zatěžují organismus. V pokrmu by měly být použity pouze jako jeho složka a v malém množství.
- ✓ **Ořechy, zrníčka** – dítě je může polknout a začít se dusit.
- ✓ **Hranolky, chipsy a hamburgery** – pro děti představují nadměrný příjem soli a energie ve formě nežádoucích nasycených tuků. Velmi snadno vznikají nezdravé potravinové návyky, které již nelze odstranit. Konzumace těchto potravin přispívá k rozvoji obezity.
- ✓ **Veganská strava** – není pro kojence doporučena z důvodu nízkého obsahu železa, vitamínu B₁₂ a esenciálních mastných kyselin.
- ✓ **Vegetariánská strava** – poraďte se s lékařem – chybějící živočišné zdroje lze nahradit pouze vhodnou, pestrou a pečlivě vybranou stravou. Dejte si práci s jídelníčkem.



Proč **BIO**?

Protože v prvních třech letech života záleží na kvalitě každé lžičky!



Děti totiž musí strávit až:



6x
více ovoce



2x
více zeleniny



3-5x
více cereálií než dospělí.*

Proč **BIO** **od HiPPu?**

Společnost HiPP je německá rodinná firma. Je jedním z největších zpracovatelů produktů ekologického zemědělství. Zatímco BIO se stává fenoménem posledních let, pro HiPP jsou striktní BIO pravidla naprostou samozřejmostí již více než 60 let.

Stefan Hipp, majitel společnosti říká: „Rozhodli jsme se pro cestu poctivého zemědělství, za kterou sice stojí více námahy a více práce, ale s nákupem HiPP produktů si můžete být na 100 % jisti, že svému dítěti podáváte stravu té nejvyšší kvality. Protože, když jde o děti, na kvalitě záleží.“



* V poměru k hmotnosti zkonzumují malé děti mnohem více potravin na jednotku tělesné hmotnosti než dospělí člověk. Více informací zde: <http://www.buildhealthykids.com/genrequirements.html>



„Vycházíme z předpokladu, že jen zdravá půda nám dá zdravé rostliny a ty zase zdravá zvířata. Chceme šířit povědomí o tom, že na kvalitě záleží, že na každé jedné lžičce záleží. To považujeme za naše celoživotní poslání,“ říká Stefan Hipp.

Striktně říkáme **NE**

- ✗ Genetickému inženýrství
- ✗ Pesticidům
- ✗ Chemicky syntetizovaným hnojivům
- ✗ Růstovým hormonům

Máme přísné **BIO** zásady

- ✓ Kvalitu půdy denně kontrolujeme
- ✓ Pokud je třeba, nebojíme se zapojit ruce – manuálně zbavujeme naše pole škůdců a plevelu
- ✓ Vracíme se k pěstování původních odrůd
- ✓ Podporujeme biodiverzitu
- ✓ Zelenině a ovoci necháváme dostatek času ke zrání, aby byla chutná a výživná
- ✓ Zajišťujeme kvalitní podmínky pro zvířata
- ✓ Dodržujeme principy udržitelného rybolovu
- ✓ Trvalá udržitelnost je naším posláním



Chci
vědět víc.



Malé děti jsou na kvalitu potravin a přítomnost škodlivých látek velmi citlivé. Z toho důvodu HiPP standardy kvality převyšují zákonné BIO normy EU a všechny výrobky prochází řadou přísných testů na stopy více jak 1200 škodlivých látek.

Kvalitní život pro zvířata



Naše zvířata chováme v jejich přirozeném prostředí. Krávy tak mají volnou pastvu na přírodních loukách, které nejsou ošetřovány hnojivy, nebo chemickými či syntetickými postřiky. Krůty mají spoustu prostoru pro volný pohyb.

Zásadně nepoužíváme růstové hormony či geneticky modifikovanou potravu. Nemocí zvířat léčíme homeopatiky. Je-li nutno použít antibiotika, vyřadíme postižený kus z chovu.



Před zpracováním surovin maso laboratorně kontrolujeme. Jedině tak můžeme zaručit, že HiPP BIO maso má prvotřídní kvalitu. Zpracováváme jen čistou svalovinu. V našich masových příkrmech je opravdu „jen“ maso.

Aby byl pokrm chutný, musí se na něj šetrně!

Důležitou roli při přípravě příkrmů hraje samotná úprava. HiPP pokrmy jsou zpracovávány vlastní patentovou technologií – metodou sterilizace či pasterizace. Tato metoda je podobná domácímu zavařování. Skleničky jsou nejprve naplněny surovinami a hermeticky uzavřeny. V dalším kroku je odstraněn přebytečný vzduch a následně jednotlivé příkrmy prochází tepelným ošetřením bez přístupu kyslíku.

Ve srovnání s domácím vařením, je metoda HiPP velmi šetrná. Domácím vařením se většina vitamínů vyvaří do vody a je dobré ji beze zbytku využít.

Technologický postup a tepelná úprava se liší dle typu receptu a daného příkrmu tak, aby byl zachován co nejvyšší obsah vitamínů, chuť a kvalita. Vše bez použití konzervačních látek.



**To nejlepší z přírody,
to nejlepší pro přírodu.**



Sklo je donekonečna recyklovatelný materiál.

Na výrobu nových skleniček HiPP je ze 70 % použito recyklované sklo. Pro sklárnu je to jednodušší a ekologičtější, než začínat jen s pískem, sodou a vápnem. Při recyklaci skla se navíc spotřebuje o 90 % méně energie než při výrobě nového skla a zároveň se do ovzduší uvolňuje méně CO₂.

Výrobce skleniček se nachází v blízkosti továrny společnosti HiPP, přičemž teplo vzniklé při výrobě skla je odváděno do místní sítě dálkového vytápění a emise uhlíku se tím opět výrazně snižují.

Bud' HiPP – tříd's námi!

Pouze když všechny použité obaly správně roztřídíme, může z nich vzniknout opět něco nového. Šetří se tím cenné zdroje a ulehčuje se životnímu prostředí.



Baby Club















Pravidelné informace
o vývoji dítěte, soutěže
o dárky, výhody od našich
partnerů a mnoho dalšího.

To je HiPP BabyClub!



Výživový plán

♥ **Není-li kojení možné, doporučíme, aby byl způsob výživy dítěte konzultován s lékařem. Důležité upozornění:** Kojení je pro každé dítě to nejlepší. Kojeneckou výživu doporučí lékař nebo osoby kvalifikované v oblasti výživy, farmacie nebo péče o matku a dítě. Potravinu pro kojící ženy. * Doporučení jsou poskytnuty Evropské společností pro dětskou gastroenterologii, hepatologii a výživu (ESPGHAN). ** Průběh těhotenství je v rámci období plně pokrytý mateřským mlékem nebo věnu odpovídající kojeneckou výživou. Každé dítě je individuální, způsob výživy je třeba hodnotit komplexně – tenopletně s touto jako pomůckou. *** Bližší informace získáte u svého lékaře, který vám doporučí pouze jedno z těchto možností. V pokrmu používáme pouze jako základu a vztahuje se na dítě.

Doporučený pokrm	Do ukončeného 4.–6. měsíce*	Začínáme přikrmovat	Ukončený 4.–6. měsíc	Ukončený 6.–10. měsíc	Ukončený 10.–12. měsíc
Ráno		<p>Lékař doporučil přikrmování, dítě projevuje o jídlo zájem, častěji se v noci budí hladem.</p>			
Dopoledne				 Ovoce, ovocnomléčný příkrm	 Ovoce, ovocnomléčný příkrm
Poledne			Zelenina + maso (4–5× týdně maso, 1× týdně žloutek***)	Zelenina + maso (4–5× týdně maso, 1× týdně žloutek***)	Zelenina + maso (4–5× týdně maso, 1× týdně žloutek***)
Odpoledne				 Ovoce, ovocnomléčný příkrm	 Ovoce, ovocnomléčný příkrm
Večer				Kaše – mléčná, obilná, rýžová 	Kaše – mléčná, obilná, rýžová 
S jídlem nebo mezi jídly	Kojenecká voda, neslazený kojenecký čaj dle potřeby**		Kojenecká voda, neslazený kojenecký čaj, 100% džusy zředěné s kojeneckou vodou		



Pro to nejcennější v životě.

Když jde o děti,
na kvalitě každé lžičky záleží...

Sledujte nás na sociálních sítích
a staňte se součástí komunity milující HiPP.



Výrobky uvedené v této brožuře jsou potraviny určené pro zvláštní výživu.