



Zábavné prvé jedlo

Jednoduchý sprievodca zavádzaním
tuhej stravy

Slovak version:
Fun First Foods

Public Health
Scotland



Ďalšie informácie a zdroje

Viac informácií o odstavovaní a prvých jedlách nájdete na stránke:
www.parentclub.scot/topics/food-eating/weaning-first-foods?age=2



Ak hľadáte ďalšie nápady na recepty, navštívte knižnicu a vyhládajte si kuchárske knihy o odstavovaní bábätka.

Informácie o podpore Best Start Foods, ktorá uľahčuje znevýhodneným rodinám nákup zdravých potravín:

www.mygov.scot/best-start-grant-best-start-foods/

Ďalšie informácie o starostlivosti o zúbky bábätka:

www.childsmile.nhs.scot

Je veľmi dôležité, aby ste mali informácie od odborníkov, ak chcete vychovávať svoje dieťa ako vegetariána. Poradte sa preto so svojou opatrovatelkou.



Obsah

Ako vám táto knižka pomôže	2
Čo má bábätko jesť?	6
Začíname	10
Pokračujeme	14
Malé jedlá	18
Čo môže vaše dieťa piť?	22
Potraviny, ktoré pri odstavení pred dovršením šiestich mesiacov nepodávame	26
Recepty	30





Ako vám táto knižka pomôže

Každý rodič chce pre svoje dieťa najlepší začiatok. To, čo vaše dieťa je a pije, významne ovplyvňuje jeho zdravie teraz i do budúcnosti.

Informácie v tejto knižke sa môžu odlišovať od toho, čo ste doteraz čítali alebo čo vám povedali vaši priatelia alebo rodina. Neustále prebieha nový výskum o výžive detí a informácie a rady v tomto sprievodcovi sú založené na najnovších poznatkoch. Pomôžu vášmu dieťaťu začať čo najlepšie.

Čo je odstavenie?

Odstavenie bábätka znamená postupné zavádzanie rôznorodnej stravy popri dojčenskom alebo umelom mlieku, až dokým dieťa neje rovnaké zdravé potraviny ako zvyšok rodiny. Niekedy sa nazýva „zavádzanie tuhej stravy“.

Ak dojčíte, pokračujte popri tuhej strave v podávaní materského mlieka. Bude to aj naďalej pre vás oboch prospešné. Ak krmíte dieťa umelým mliekom, pokračujte popri tuhej strave s počiatočným mliekom. Počas prvých deviatich mesiacov je hlavným zdrojom výživy vášho bábätko materské alebo umelé mlieko.

Keď bábätko začne viac jesť, bude mať mliečnu stravu menej často. Bábätko vám pravdepodobne dá najavo, kedy je pripravené ukončiť dojčenie. Ak dávate bábätku umelé mlieko, mali by ste od dovŕšenia 1. roka prejsť na plnotučné pasterizované kravské mlieko z pohárika. Množstvo sa bude postupne znižovať.





Kedy je správny čas na zavádzanie tuhej stravy?

Zavádzanie tuhej stravy je dôležitým míľnikom vo vývine bábätka tak ako chodenie alebo rozprávanie. Umožňuje vášmu bábätku spoznať nové textúry, chute a spoločné stravovanie. Odborníci v súčasnosti odporúčajú, aby sa tuhá strava začala zavádzať približne od šiestich mesiacov veku bábätka. Počas prvých šiestich mesiacov je materské mlieko (alebo umelá výživa) zdrojom všetkých živín, ktoré bábätko potrebuje. Od šiestich mesiacov už však potrebuje viac výživných látok, než mu môže poskytnúť iba mlieko, napríklad železo. Zamerajte sa na postupné pridávanie druhov a množstva tuhej stravy tak, aby v 12 mesiacoch bola hlavnou zložkou výživy bábätka tuhá strava a nie materské alebo umelé mlieko. Bábätko tak bude primerane rásť a vyvíjať sa.

Aké sú výhody odstavenia v šiestich mesiacoch?

Počas prvých šiestich mesiacov sa imunitný a tráviaci systém vášho bábätka stále vyvíja. V šiestich mesiacoch sú už tieto systémy určite dostatočne vyvinuté na to, aby zvládli tuhú stravu. Príliš skoré odstavenie môže ovplyvniť zdravie vášho bábätka z dlhodobého hľadiska. Odstavenie v šiestich mesiacoch je jednoduchšie, pretože môžete podávať mäkké jedlo do ruky alebo jedlo roztlačiť. Nie je potrebné jedlo mixovať. Misky a lyžičky netreba sterilizovať.

A čo väčšie bábätká – potrebujú tuhú stravu skôr?

Nezáleží na tom, akú hmotnosť malo vaše bábätko pri pôrode – tráviaci systém, imunitný systém a obličky bábätiek sa vyvíjajú rovnako rýchlo bez ohľadu na hmotnosť. Nie je potrebné zavádzať tuhú stravu skôr len preto, že vaše bábätko váži viac ako iné bábätká v jeho veku. Ak sa vám zdá, že je vaše bábätko stále hladné, môže byť práve v období rastového šprutu a stačí ho častejšie dojiť alebo kŕmiť umelým mliekom. Ani v prípade, že bábätko prestalo v noci spať, nie je dôvod predpokladať, že mu skoré odstavenie pomôže. Ak máte nejaké obavy, porozprávajte sa so svojou opatrovatelkou.

Moja staršia sestra odstavila svoje deti v štyroch mesiacoch a všetko je v poriadku – prečo to nemôžem urobiť aj ja?

Mnohé roky sa odporúčalo odstavovanie od štyroch mesiacov, dnes však poradný výbor pre výživu Scientific Advisory Committee on Nutrition a Scottish Government odporúčajú odstavenie okolo šiestich mesiacov. Rozdiel v zdravotnom stave vášho bábätka a skôr odstavených bábätiek nemusíte na prvý pohľad postrehnúť, môžete si však byť istý/á, že má vaše bábätko najlepšie predpoklady byť zdravé počas celého života.

Ak vám lekár odporúča odstaviť bábätko pred dovŕšením šiesteho mesiaca, mnohým potravinám sa musíte vyhnúť. Zoznam týchto potravín nájdete na strane 26.



Predčasne narodené bábätká

Ak sa vaše bábätko narodilo predčasne, poradte sa s pediatrom, ošetrovateľkou alebo pediatrickým dietetikom o tom, čo je preňho najlepšie.

Ako spoznám, že je moje bábätko pripravené začať s tuhou stravou?

Každé bábätko je iné, ale existujú určité znaky, ktoré signalizujú, že je vaše bábätko pripravené prejsť na tuhú stravu. Sú to tieto znaky:

- * Bábätko vie dlhšie sedieť, drží samé hlavičku.
- * Bábätko sa vie primerane načiahnuť a uchopiť vec; napríklad keď sa díva na hračku, samé ju zdvihne a priblíži si ju k ústam.
- * Ak má vaše bábätko približne šesť mesiacov a prejavujú sa uňho uvedené znaky, môžete mu skúsiť ponúknuť lyžičku mäkkej stravy a uvidíte, ako si s tým poradí. Bábätká, ktoré nie sú pripravené, budú jedlo odtláčať a budú ho mať viac na tvári ako v ústach. Skúste mu ponúknuť lyžičku s jedlom znovu o jeden alebo dva dni a počkajte, kým neuvidíte, že bábätko ide prehltáť.

Ak sa o vaše bábätko stará cez deň niekto iný, nemalo by to mať vplyv na spôsob, akým bábätko odstavujete. Osoba, ktorá sa o bábätko stará, by mala vedieť, či bábätko jedáva jedlo z ruky a ako je treba jedlo správne nakrájať, najlepšie na paličky. Takisto je veľmi dôležité, aby všetci členovia rodiny, priatelia, opatrovateľky a iné osoby, ktoré sa o dieťa starajú, vždy pri jedle na dieťa dohliadali a aby sa predtým, než ho nechajú samo, presvedčili, že všetko prehltlo.

Táto knižka obsahuje najnovšie informácie o odstavovaní bábätka. Môžete ju požičať ľuďom, ktorí vám pomáhajú starať sa o vaše bábätko.

Čo má bábätko jest'?

Odstavenie je čas na to, aby bábätko spoznalo rôzne jedlá a zvyklo si jest'.

Vaše bábätko sa naučí, že:

- * jedlá majú rôzne farby, chute a textúry
 - * niektoré jedlá sa jedia lyžičkou, iné sa dajú držať a jest' rukami
 - * niektoré nápoje sa pijú z pohárika.
- * Pokračujte v dojčení alebo krmení z fľaše (počiatočné mlieko so srvátkou) a postupne zavádzajte tuhú stravu. Ponúkajte bábätku tuhú stravu, keď je oddýchnuté a šťastné. Zo začiatku to môže byť po zvyčajnom krmení.

Potraviny z nasledujúcich piatich skupín by sme mali jest' denne:

Zemiaky alebo cestoviny, ryža, chlieb a iné potraviny s obsahom škrobu

Tieto potraviny sú dôležitým zdrojom energie, vitamínov a minerálov a mali by byť dôležitou súčasťou jedálneho vášho bábätka. Do tejto skupiny patria aj raňajkové cereálie s nízkym obsahom cukru, sladké zemiaky, ovsená kaša, rezance, kuskus, čínske zemiaky, banány plantain a indický chlieb chapati.





Ovocie a zelenina

Sú dobrým zdrojom vlákniny, vitamínov a minerálov, ktoré sú pre zdravie bábätka nevyhnutné. Mali by byť tiež dôležitou súčasťou jedálnička vášho bábätka. Môžete použiť čerstvé, konzervované, sušené a mrazené ovocie a zeleninu. Ak kupujete konzervované ovocie, vyberajte ovocie vo vlastnej šťave, ktoré je pre zuby vášho bábätko lepšie ako konzervované ovocie v sirupe. Kupujte konzervovanú zeleninu bez pridanej soli.

Mäkké ovocie a varená zelenina sú ideálne prvé jedlo. Môžete skúsiť roztlačiť banán, hrušku alebo varenú mrkvu či brokolicu. Takisto môžete tieto potraviny pokrájať na plátky a dať bábätku do ruky.

Riziko udusenía znížite, ak:

- * pred podávaním odstránite všetky kôstky a jadierka
- * malé ovocie a zeleninu, ako sú cherry rajčiny a hrozno, nakrájate na štyri rovnaké kúsky
- * veľké ovocie nakrájate na plátky, nie na kusy.



Jedzte ovocie a zeleninu aj vy, povzbudíte svoje dieťa, aby ich jedlo tiež. Bábätko s nadšením napodobňuje svojich rodičov.

Mäso, ryby, vajcia, fazuľa, orechy a iné nemliečne zdroje bielkovín

Tieto potraviny sú dôležité pre rast a vývin bábätka. Zahŕňajú chudé mäso, biele ryby, masťné ryby (napríklad čerstvá makrela, losos a sardinky v konzerve), kura, vajcia, orechy, najmä arašidy a strukoviny (fazuľa, hrach, šošovica a iné). Quorn™ a tofu sú tiež dobrým zdrojom bielkovín. Vyhýbajte sa spracovanému mäsu, ako je slanina alebo údeniny, pretože obsahujú veľa soli.



Pasterizované plnotučné mlieko a iné mliečne výrobky

Tieto potraviny obsahujú vápnik dôležitý pre silné kosti a zuby. Navyše sú pre bábätko zdrojom energie, bielkovín, vitamínov a minerálov. Sú to výrobky z mlieka, napríklad syry a jogurty. Pri varení syrovej omáčky, vanilkového krému, ryžového nákypu, krupicovej kaše a ďalších jedál používajte len pasterizované plnotučné mliečne výrobky, ako sú plnotučný biely jogurt, plnotučný čerstvý syr a pasterizované plnotučné mlieko.



Tuky

Deti do dvoch rokov majú v porovnaní so staršími deťmi a dospelými menšie brušká. Potrebujú také potraviny, ktoré dodávajú veľa energie, čiže potrebujú mať v jedálničku viac plnotučných potravín. Po dovŕšení 2 rokov môžu postupne prejsť na menej tučnú stravu, akú má zvyšok rodiny. Používajte rastlinné oleje, napríklad olivový alebo slnečnicový olej na varenie, a rastlinný margarín (napríklad slnečnicový) na chlieb alebo na paličky z toastového chleba.



Bezpečnosť pri jedle

- * Pred prípravou jedla si umyte ruky a pred jedením umyte rúčky aj bábätku.
- * Miesto, kde pripravujete jedlo, musí byť čisté. Nemali by tam byť zvieratá.
- * Pred a po krmení utrite stôl čistou utierkou. Umyte všetky misky, lyžičky, poháriky a iné použité nádoby v horúcej mydlovej vode. Môžete použiť umývačku riadu.
- * Ovocie a zeleninu vždy pred použitím starostlivo umyte, a to aj v prípade, že sú zabalené.
- * Mäso, najmä kuracie a mleté, je potrebné dôkladne tepelne upraviť. Mäso nesie byť vo vnútri ružové, šťava z mäsa je priehľadná a v strede je prepečené. Mäso by malo dosiahnuť teplotu 75°C v najhrubšej časti, ktorú zmeriate teplomerom na mäso.
- * Teplé jedlo pred podávaním vždy pomiešajte a ochutnajte.
- * Dbajte na to, aby ste nepoužili potraviny po dátume spotreby. Riadte sa odporúčaniami na obale potravín.
- * Pripravené jedlo uchovávajte v chladničke (pod 5°C) a spotrebujte do dvoch dní.
- * Mrazené potraviny pred ohrievaním úplne rozmrazte a zvyšky znovu nezmrazujte.
- * Zohrievajte jedlo, dokým sa z celého jedla nebude pariť, a pred podávaním bábätku ho ochladte. Zohrejte len potrebné množstvo. Zvyšky zohriateho jedla vyhodte.
- * Používajte vajcia s pečiatkou British Lion alebo zo schémy *Laid in Britain assurance scheme*. Vajcia, ktoré nie sú British Lion alebo zo schémy *Laid in Britain assurance scheme*, musia byť uverené na tvrdo.

Začíname

Ako začať

Odborníci v súčasnosti odporúčajú, aby sa tuhá strava začala zavádzať približne od šiestich mesiacov veku bábätka, keď sa uňho prejavia znaky, že je na to pripravené (pozri stranu 5). Vyberte si chvíľu, keď je dieťa oddýchnuté. Neexistuje správny spôsob. To, čo vyhovuje vášmu bábätku, je správne. Po niekoľkých týždňoch si nájdete režim, ktorý vám obojom vyhovuje. Pre bábätko budete potrebovať podbradník, mäkkú lyžičku a misku (majú byť čisté, ale ak má bábätko viac ako šesť mesiacov, netreba ich sterilizovať). Možno sa bude vášmu bábätku viac páčiť, keď si bude brať jedlo do rúk priamo z čistého stola alebo tácky.

Čo mám očakávať

Jedenie je zábavné a vaše bábätko na to čoskoro príde tiež. Skúste sa príliš netrápiť neporiadkom. Pri prvých pokusoch môže bábätko jedlo vyplúvať – je to normálne. Počkajte a skúste to inokedy. Niektoré bábätká si zvyknú rýchlo, niektorým to trvá dlhšie. Môže sa stať, že mu budete musieť ponúknuť nové jedlo veľakrát, kým ho bude chcieť. Mnohým bábätkám ide jedenie na začiatku pomaly; buďte trpezliví/á a nechajte ho postupovať vlastným tempom.

Nezabudnite: Vaše bábätko registruje vaše pocity. Ak ste pokojný/á, vaše bábätko sa skôr upokojí.



Prvé jedlo

Pri prvom jedle vyskúšajte nasledujúce tipy:

- * Podľa možnosti podávajte roztláčené zdravé jedlo, ktoré jedia ostatní členovia rodiny – nepridávajte cukor ani soľ.
- * Roztláčená varená zelenina ako mrkva, paštrnák, kvaka, brokolica, cuketa alebo karfiol.
- * Roztláčené ovocie ako banán, jablkový alebo hruškový kompót.
- * Malé kúsky mäkkého ovocia alebo varenej zeleniny ako melón alebo mrkva.
- * Toastový alebo obyčajný chlieb, chlieb pita alebo chapati.
- * Pasterizovaný syr, praženica alebo vajce uvarené natvrdo alebo kúsky varenej ryby, ktoré si bábätko môže vziať do ruky (starostlivo odstráňte z varenej ryby všetky kosti).
- * Arašidové maslo s nízkym obsahom soli – informujte sa u svojej ošetrovateľky alebo lekára, ak máte v rodine alergiu na orechy alebo ak má bábätko ekzém. Ak máte z alergie vo vašej rodine obavy, pozrite si stranu 28 a 29.
- * Čistá detská ryža alebo iné cereálie primiešané do zvyčajnej stravy (odstriekané materské mlieko alebo umelé mlieko) – podávame vždy z misky, nie z fľašky. Od šiesteho mesiaca bábätko môžete do cereálií používať pasterizované plnotučné kravské mlieko. Do 12 mesiacov však nie je vhodné na pitie. Viac informácií o nápojoch nájdete na strane 22.



Roztláčený banán

Niektoré z týchto potravín sa neodporúčajú pre bábätká do šiestich mesiacov. Ak sa rozhodnete svoje bábätko odstaviť pred dovŕšením šiesteho mesiaca, na strane 26 nájdete viac informácií.

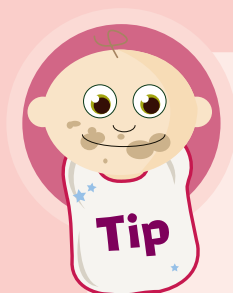
Kolko a ako často?

- * Začnite jednou porciou malého množstva jedla každý deň, podávajte buď roztláčené jedlo, alebo jedlo do ruky a postupne zvyšujte množstvo.
- * Riadte sa potrebami bábätka; kŕmte ho, keď je hladné, a prestaňte, keď má dosť, napríklad keď zatvára ústa a odvracia hlavu.
- * Nezabudnite, že materské alebo umelé mlieko je stále najdôležitejšou zložkou stravy až do 9 mesiacov veku a v začiatkoch sa nebude bežná dávka mlieka meniť.
- * Postupne zvyšujte množstvo jedla.
- * Riadte sa apetítom bábätka – môže napríklad chcieť pár lyžičiek roztláčeného jedla alebo pár kúskov jedla do ruky.
- * Povzbudzujte bábätko, aby sa kŕmilo rukami samo, ak chce.
- * Ponúkajte bábätku rôzne potraviny a textúry, najmä zeleninu a ovocie.
- * Do jedla ho nenúťte – ak vám dá najavo, že jedlo nechce, skúste to znova neskôr.



- * Nikdy nepridávajte do jedla pre bábätko cukor, med ani soľ. Soľ môže zaťažiť obličky vášho bábätka. Cukor je škodlivý pre zuby bábätka a neobsahuje dôležité výživné látky, ktoré bábätko potrebuje.
- * Umelé sladidlá nie sú pre bábätká a malé deti vhodné. Ak dostáva bábätko rovnaké jedlo ako zvyšok rodiny, menej soli a cukru bude prospešné pre všetkých. Viac o rodinných jedlách sa dozviete na strane 19.
- * Nedávajte jedlo pre bábätko do fľašky, pretože sa rýchlo zasýti, zje menej a nemusí dostať všetky živiny, ktoré potrebuje.

Nikdy nenechávajte bábätko pri jedle samo, hrozí udusenie.



Keď začínate s tuhou stravou, pohodlne bábätko posadte tak, aby sa dívalo pred seba. Vysoká stolička zabezpečí, aby malo správnu oporu, a zníži sa riziko udusenía. Bábätku sa navyše bude ľahšie brať jedlo rukami. Nikdy nenechajte bábätko jesť pod dozorom dieťaťa alebo neskúsenej dospeléj osoby. Uistite sa, že osoba, ktorá vaše dieťaťko kŕmi, vie, čo mu môže dať jesť, nikdy ho nenechá bez dozoru a nedá ho odpočívať, kým dieťaťko všetko neprehltne. Na nasledujúcich stránkach nájdete video a rady ako pomôcť bábätku, ktoré sa dusí: www.nhs.uk/choking-baby a/alebo www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid-for-babies-and-children/choking-baby



Pokračujeme

Keď si bábätko zvykne na niekoľko jedál, môžete pokračovať a skúsiť:

- * Ďalšie porcie – od jednej porcie denne môžete prejsť na dve alebo tri jedlá denne. V 12 mesiacoch bude bábätko pravdepodobne jesť tri hlavné jedlá denne a medzi nimi desiatu a olovrant.
- * Nové druhy potravín – dávajte bábätku jedlo z každej skupiny potravín (pozri stranu 6 až 8).
- * Nové textúry – od roztláčeného jedla ku kúskom a od kúskov k mletému jedlu, od mäkkého jedla do ruky k tvrďšiemu. Miešanie nového jedla so známym, napríklad varenej šošovice s roztláčenou mrkvou alebo paštrnákom, vám v tom môže pomôcť.
- * Viac výživných látok – pretože bábätko potrebuje stále viac železa a ďalších dôležitých látok. Viac informácií nájdete na strane 17.
- * Viac zážitkov s jedlom – pitie z pohárika a viac druhov jedál do ruky.

Postupujte podľa tempa vášho bábätka. Niektoré bábätká budú možno chcieť len pár lyžičiek alebo kúsok jedla do ruky. Umožnite bábätku, aby sa rozhodlo, koľko a čo zje z toho, čo mu ponúknete. Kŕmenie vo vysokej stoličke by však nemalo trvať viac ako 20 minút.

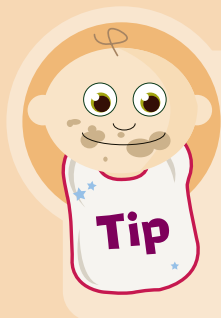
Viac porcií

Ak sa vám zdá bábätko pripravené, ponúknite mu tuhú stravu nie raz, ale dvakrát a potom trikrát denne. Bábätko by malo dostávať tuhú stravu popri svojej bežnej strave. Môžete mu k jedlu ponúknuť vodu z vodovodu v pohárik.

Nezabudnite, že každé dieťa je iné. Bábätko vám dá najavo, koľko jedla chce. Môže to byť každý deň iné množstvo. Typický jedálny lístok pre bábätko vo veku 10 – 12 mesiacov môže vyzeráť napríklad takto:

Raňajky	Cereálie s nízkym obsahom cukru (napríklad pšeničné keksy, vychladená čistá ovsená kaša) s materským, umelým alebo pasterizovaným plnotučným kravským mliekom (ak má vaše bábätko šesť mesiacov a viac) Ovocie – mäkké kúsky ovocia
Obed	Mleté alebo roztlačené jedlo a jedlo do ruky, napríklad: <ul style="list-style-type: none">• pražienica alebo pečená fazuľa s plátkami toastového chleba• alebo domáca mrkvová polievka s chlebovými paličkami• alebo cestoviny s omáčkou z rajčín a zeleniny• a/alebo pokrájaný/roztlačený banán a biely plnotučný jogurt.
Večera	Mleté alebo roztlačené jedlo a jedlo do ruky, napríklad: <ul style="list-style-type: none">• tuniak a cestoviny (v oleji alebo vo vode) s lahôdkovou kukuricou• alebo zemiaková kaša so syrom a brokolicou• alebo mleté mäso/šošovica so zemiakovou kašou a mrkvou• a/alebo niekoľko kúskov mandarínky, čerstvej alebo konzervovanej v šťave.

Materské alebo umelé mlieko zostáva počas prvých 9 mesiacov hlavným zdrojom živín. Potom si začne vaše bábätko postupne vychutnávať ďalšiu výživnú tuhú stravu.



Čím viac jedla vaše bábätko zje, tým menej mlieka bude potrebovať. Mali by ste ho však naďalej dojčiť, dokedy budete chcieť. Ak bábätko nedojčíte, malo by až do dovŕšenia 1 roka vypiť asi 500 – 600 ml umelého mlieka denne.

Viac textúr

Je dobré dávať bábätku jedlo s kúskami. Jedlo môže mať rôznu textúru, ktorá nabáda bábätko k žuvaniu. Skúste jedlo do ruky, ako napríklad varené paličky z mrkvy alebo malé kúsky kôrky alebo toastového chleba.

Vitamíny

- * Po 5. roku je potrebné zvážiť denné užívanie vitamínu D, najmä počas zimných mesiacov.
- * Bábätká a deti od narodenia do 4 rokov by mali dostávať 10 mikrogramov (μg) vitamínu D denne počas celého roka, ak nedostávajú minimálne 500 ml umelého mlieka denne.
- * V Škótsku sú pre všetky tehotné ženy bezplatne dostupné vitamíny Healthy Start, ktoré obsahujú vitamín D. Prípravky s vitamínom D sú takisto bezplatne dostupné pre dojčiace ženy a deti do 3 rokov.

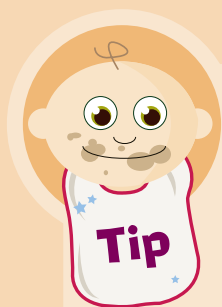
Viac informácií vám poskytne opatrovatelka.



Železo

Železo je nevyhnutné pre vývin bábätka. S vekom je potrebné železo do stravovacieho režimu pridávať. Pravidelne podávajúte potraviny bohaté na železo:

- * Všetky druhy mäsa, konzervované ryby alebo vajcia. V jedlách, ako napríklad zemiaková kaša s mletým mäsom (pozri časť recepty), používajte mleté mäso. Pečeň obsahuje veľa železa, ale nemala by sa podávať častejšie ako raz do týždňa, pretože obsahuje príliš veľa vitamínu A.
- * Raňajkové cereálie s nízkym obsahom cukru a s prídavkom železa. Šošovica, fazuľa a zelená zelenina tiež obsahujú určité množstvo železa. Nadmerné množstvo vlákniny môže malé brušká bábätiek a batoliat do 2 rokov príliš zaťažiť. Potom sa môže stať, že nebudú mať na mlieko alebo jedlo veľkú chuť. Mali by ste preto obmieňať druhy chleba, cestovín, ryže a cereálií a neponúkať bábätkám veľa celozrnných druhov.
- * Reklamy uvádzajú, že pokračovacie umelé mlieka sú dobrým zdrojom železa. Odborníci sa však zhodujú na tom, že nie sú prospešné ani potrebné.



Nedávajte bábätku koncentrované ovocné šťavy a nápoje, čokoládu, cukríky, zemiakové lupienky a kukuričné chrumky, vyprážené jedlá, keksy máčané v čokoláde, zákusky, čaj ani kávu. Tieto potraviny obsahujú veľa tuku, cukru a soli a majú málo vitamínov.



Malé jedlá

Bábätko bude pravdepodobne okolo prvého roka jesť denne rôzne druhy jedál zo všetkých skupín, napríklad:



Jednoduchá omáčka
z rajčín a zeleniny

- * 3 – 4 porcie rôznych druhov ovocia a zeleniny denne
- * 3 – 4 porcie potravín s obsahom škrobu denne, napríklad zemiaky, chlieb, ryža
- * 2 porcie bielkovín, napríklad mäso, ryby, vajcia, strukoviny
- * 2 – 3 porcie pasterizovaných mliečnych výrobkov, napríklad mliečny puding, jogurty, syry.

Na prevenciu alergie podávajte niekoľkokrát do týždňa vajcia a arašidové maslo.

Ako bábätko rastie, môže potrebovať medzi hlavnými jedlami desiatu alebo olovrant, napríklad:



- * malé chlebíky s arašidovým maslom
- * paličky z uhorky alebo plátky ovocia
- * chlieb s pasterizovaným syrom alebo hummusom.

Nechajte bábätko, aby si samo vybralo, koľko a čo bude jesť z toho, čo mu ponúknete.

Jedlo s rodinou

Ak jete spolu s bábätkom, dávate mu pocit, že je súčasťou rodiny, rozvíjajú sa jeho sociálne zručnosti a umožníte mu tým získať už od útleho veku správne návyky. Bude asi jesť pomalšie a robiť neporiadok, skúste však byť trpezlivý/á. Spoločné rodinné jedlá bez sledovania televízie podporujú správne stravovacie návyky.

- * Snažte sa naplánovať jedlo každý deň v rovnaký čas – vaše bábätko bude vedieť, čo ho čaká, a pravdepodobne bude spokojne jesť.
- * Uvarte niečo, čo môže jesť celá rodina.
- * Pri varení nepridávajte soľ ani cukor (ani mäsovú šťavu či kocku vývaru) – menej soli a cukru prospeje všetkým.
- * Nepoužívajte hotové jedlá a potravinárske výrobky s vysokým obsahom soli a cukru.
- * **Nabádate** bábätko, aby jedlo samo.
- * Usmievajte sa na bábätko a prihovárajte sa mu.
- * Bábätká napodobňujú stravovacie návyky svojich rodičov, buďte im preto dobrým príkladom.



Obmedzte potraviny s vysokým obsahom cukru na minimum, ponúkajte ich bábätku len výnimočne a zásadne nie medzi jedlami. Nepoužívajte jedlo ako odmenu či trest.

Používanie hotovej stravy pre bábätká

Hotové detské jedlo v pohári alebo v kapsičke môže byť niekedy praktické, nemalo by však nahradiť domácu stravu. Domáca strava poskytuje vášmu bábätku rozmanitejšie textúry a bábätko si zvyká na kúsky.

Ak kupujete stravu pre bábätká:

- * Vyberajte takú, na ktorej je uvedené, že neobsahuje pridaný cukor. Dávajte si pozor aj na ďalšie výrazy uvádzané na etikete, ktoré označujú formy cukru: med, sacharóza, glukóza, maltóza, dextróza, fruktóza, hydrolyzovaný škrob, obilný alebo kukuričný sirup, sirup z nerafinovaného cukru, surový/hnedý cukor, melasa a koncentrované ovocné šťavy. Bábätku do 12 mesiacov by ste nemali podávať med.
- * Skontrolujte, či nie sú potraviny po dátume spotreby a či nie je porušená papierová pečať.
- * Zohrejte len také množstvo stravy, ktoré potrebujete, a nedojedené zvyšky vyhodte. Nedovoľte bábätku dávať si do úst náustok z kapsičky.
- * Pri satí mixovaného jedla z kapsičky prechádza jedlo alebo nápoj cez predné zuby, a tým vzniká zvýšené riziko zubného kazu. Ak používate kapsičku, vylejte jej obsah do misky a nakrmte dieťa lyžičkou.
- * Kupovaná strava pre bábätká býva oveľa drahšia ako jedlo pripravené doma.
- * Niekedy je na kúpenej strave uvedené „vhodné od štvrtého mesiaca“, odborníci sa však zhodujú na tom, že najbezpečnejšie je zavádzať tuhú stravu okolo šiesteho mesiaca.

Existujú potraviny, ktoré nemám bábätku dávať?

- * Deťom do jedného roka by sa nemali podávať med, soľ a cukor.
- * Celé orechy a arašidy by sa nemali podávať deťom do 5 rokov, pretože hrozí udusenie (môžu sa podávať arašidy pokrúpané nadrobno – viac informácií o arašidoch nájdete na strane 29).
- * Deťom nepodávajte žraloka, marlína a mečiara, pretože tieto ryby obsahujú veľa ortuti, ktorá ovplyvňuje vyvíjajúci sa nervový systém bábätká/dieťaťa. Ostatné ryby, kôrovce a mäkkýše sú vhodné približne od šiestich mesiacov, surové kôrovce a mäkkýše by sa však bábätkám podávať nemali, pretože je tu zvýšené riziko otravy jedlom.
- * Pre bábätká nie sú vhodné nízkotučné a nízkokalorické potraviny ani potraviny s vysokým obsahom vlákniny, pretože bábätko potrebuje potraviny, ktoré majú veľa kalórií a výživných látok v malom množstve stravy a nie sýte potraviny s vysokým obsahom vlákniny.
- * Bábätkám a deťom by sa nemalo podávať surové, nepasterizované mlieko a mliečne výrobky, ako napríklad syr z nepasterizovaného mlieka, pretože je tu zvýšené riziko otravy jedlom.



Ako môžete svoje dieťa naučiť jesť nové jedlá? Skúšať, skúšať a skúšať. To je najlepší spôsob. Čím častejšie skúša nové potraviny a čím častejšie vidí, ako ich jedia ostatní členovia rodiny, tým je väčšia šanca, že ich bude samo jesť.





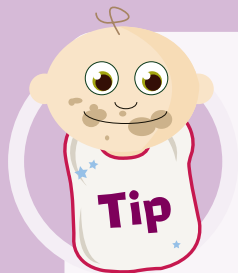
Čo môže vaše dieťa piť?



Mlieko

- * Materské alebo umelé mlieko by malo byť hlavnou potravinou bábätka približne do 9 mesiacov. Dojčenie je prospešné pre vás i vaše bábätko po celú dobu, ktorú sa rozhodnete dojčiť. Ako bábätko rastie, materské mlieko sa mení podľa jeho potrieb.
- * Pokračovacie umelé mlieka, ktoré sa predávajú pre deti staršie ako šesť mesiacov, sa neodporúčajú a nie sú potrebné. Počiatkové umelé mlieko (mlieko so srvátkou) je najlepším druhom umelého mlieka pre vaše bábätko až do jedného roka.
- * Bábätká kŕmené umelým mliekom by mali po 1. roku dostávať ako hlavný nápoj kravské mlieko (výlučne pasterizované plnotučné). Viac o iných mliekach sa dozviete na strane 24. Po dovŕšení 6 mesiacov môžete používať pasterizované plnotučné kravské mlieko do cereálií alebo na varenie, napríklad do omáčok alebo pudingu. Môžete tiež podávať výrobky z pasterizovaného plnotučného kravského mlieka, napríklad jogurt a fromage frais. Polotučné, nízkoťučné, a 1 % mlieko nie je vhodné pre deti do dvoch rokov.

Čerstvé ovocné šťavy sú dobrým zdrojom vitamínu C, obsahujú však prírodné cukry, ktoré môžu spôsobovať zubný kaz. Navyše obsahujú kyseliny a takéto nápoje môžu narúšať zubnú sklovinu bábätka. Ovocné šťavy by ste preto mali podávať len v malých množstvách (maximálne pol pohárika), neprisladené a zriedené (jeden diel šťavy a jeden diel vody). Podávajte ich len v čase hlavného jedla a vždy v pohárikú s voľným prietokom, nie z dojčenskej fľaše.



Najlepším nápojom, ktorý bábätku popri bežnom jedle môžeme podávať, je voda. Je to jediný nápoj, ktorý je bezpečný pre zuby, keď sa podáva medzi jedlami. Používajte vodu z vodovodu, pretože minerálka, sladené, ochutené alebo sytené vody môžu obsahovať príliš veľa soli a minerálov. Do šiesteho mesiaca veku bábätko musíte vodu z vodovodu najskôr prevariť a ochladiť. Informácie o súkromných zdrojoch vody nájdete na strane 25.

Poháriky

Po dovŕšení šiestich mesiacov naďalej pokračujte v dojčení a podľa potreby ponúkajte spolu s jedlom vodu z vodovodu v poháriku. Ak je bábätko kŕmené umelým mliekom, môžete mu od šiestich mesiacov začať ponúkať vodu z vodovodu alebo zvyčajné umelé mlieko v poháriku. Zo začiatku bude bábätko možno potrebovať, aby ste mu pomohli pohárik podržať.

Pri pití z pohárika urobí bábätko možno zo začiatku neporiadok, musí sa však naučiť z pohárika piť, nie sať. Ak má pohárik viečko, skontrolujte, či voda vyteká, keď sa pohárik prevráti. Vtedy hovoríme o poháriku s voľným prietokom. Poháriky z voľným prietokom sa rozdávaajú v rámci programu Childsmile. Netečúce poháriky s ventilom nútia bábätko sať a nie piť, preto by ste ich nemali používať. Sacie pohyby môžu nepriamo viesť k problémom s rečou.

Pitie z fľaše častejšie vedie k problémom so zubami, pretože tekutina zostáva v ústach dlhšie, akokoľ bábätko pije z pohárika. Ak nedočkíte, usilujte sa o to, aby vaše dieťa po dovŕšení 1. roka pilo **len** z pohárika (už nie z fľaše). Nedávajte bábätku sladené nápoje (pozri stranu 24 – Nevhodné nápoje), ktoré škodia zúbkom.

Nevhodné nápoje

- * Sójové umelé mlieka nie sú vhodné pre deti s vegánskou stravou. Cukry v sójovom mlieku môžu spôsobovať zubný kaz, preto je dôležité, aby bábätko pilo z cumlíka alebo pohárika s rýchlym prietokom. Riziko znížime na minimum, ak podávame sójové nápoje len pri hlavných jedlách. Nie je vhodné podávať sójové umelé mlieko pred spaním. Do dovŕšenia jedného roka by sa nemali podávať iné nápoje z obsahom sóje.
- * Do dovŕšenia jedného roka nepodávajte bábätku kravské, kozie ani ovčie mlieko ako nápoj, pretože tieto mlieka neobsahujú správnu zmes výživných látok pre vaše bábätko. Môžete ich však použiť pri varení, ak sú pasterizované a plnotučné. Po dovŕšení jedného roka môžete podávať pasterizované plnotučné mlieko ako nápoj popri zdravej strave.
- * Sladké, diétne alebo nesladené koncentrované ovocné šťavy, energetické nápoje a sýtené nápoje nie sú pre bábätká a batoľatá vhodné. Obsahujú málo výživných látok a môžu vaše bábätko zasýtiť, čo znamená, že nebude dobre jesť. Navyše poškodzujú zuby.
- * Ochutené mlieka a jogurtové nápoje obsahujú pridaný cukor a pre malé deti nie sú vhodné.
- * Ovocné a bylinkové detské nápoje nie sú vhodné, pretože sú zvyčajne sladené.
- * Čaj a káva obsahujú látky, ktoré bránia vstrebávaniu určitých živín z potravy, majú povzbudzujúce účinky a nemajú žiadnu výživovú hodnotu. Nepodávajte svojmu bábätku čaj ani kávu, a to ani zriedené.





Zapamätajte si: Ak už má bábätko dobre zavedenú tuhú stravu a chce v noci piť, dajte mu len čistú vodu z vodovodu alebo materské mlieko.

Starostlivosť o zúbky: Bábätku čistite zúbky hneď, ako sa mu objaví prvý zub. Používajte mäkkú zubnú kefku s malou hlavičkou. Deťom do troch rokov zľahka potrite suchú kefku zubnou pastou s fluórom.

Ak bývate v odľahlej alebo vidieckej oblasti Škótska alebo ste tu na návšteve a používate súkromný zdroj vody, overte si, či je tento zdroj udržiavaný a chránený pred baktériami. Táto rada platí pre všetky vekové kategórie, vrátane odstavovaných detí. Ak neviete, či je váš súkromný zdroj dostatočne chránený, vždy pred použitím (aj pri umývaní ovocia a zeleniny alebo na varenie) vodu prevarte a ochladte.





Potraviny, ktoré pri odstavení pred dovršením šiestich mesiacov **nepodávame**

Odstavenie sa pred dovršením 6 mesiacov neodporúča. Ak však začnete podávať tuhú stravu pred dovršením 6 mesiacov, nepodávajte nasledujúce potraviny (aj ak sú zložkami hotového jedla):

- * nepasterizované mlieka, jogurty alebo syry by sa malým deťom a batoľatám vôbec nemali podávať
- * pasterizované mliečne výrobky (napríklad syr, fromage frais, vanilkový krém, mliečne omáčky a biely jogurt)
- * mliečne výrobky. V prvom roku by malo byť materské alebo umelé mlieko jediným nápojom.
- * pečeň a výrobky z pečene (napríklad paštéta)
- * celé orechy a semená
- * med (bábätku do 12 mesiacov by ste nemali podávať med)
- * potraviny, ktoré obsahujú lepok ako je pšenica, raž, jačmeň a ovos. Tie nájdete v cestovinách, rusku (piškótach), chlebe, múke a raňajkových cereáliách obsahujúcich lepok.



Ak sa rozhodnete odstaviť bábätko pred dovŕšením 6 mesiacov, budete nahrádzať materské alebo umelé mlieko, ktoré má veľmi vysokú výživovú hodnotu. Najlepšie je preto neodstaviť bábätko pred dovŕšením šiesteho mesiaca. Ak to však napriek tomu spravíte, dávajte mu veľmi malé množstvá jedla. Budete musieť mixovať stravu, aby bola jemná a riedka. Vhodnými potravinami sú čistá detská ryža s materským alebo umelým mliekom podávaná v miske (nikdy nie vo fľaši), mixovaná zelenina, napríklad mrkva alebo paštrnák, alebo mixované ovocie ako jablko, hruška alebo banán.

Do 6. mesiaca dieťaťa celé vybavenie na kŕmenie lyžičkou dôkladne umývajte v horúcej saponátovej vode a osušte. Vybavenie môžete tiež umývať v umývačke na riady alebo sterilizovať. Pri množstve sa riadte tým, koľko si bábätko vypýta. Od šiesteho mesiaca je treba prejsť od mixovanej stravy na roztlačenú a hrudkovitú, pretože bábätko si zvyká jesť jedlo z lyžičky.

Nikdy neodstavujte bábätko skôr ako v štyroch mesiacoch (17 týždňov).



Alergie

Alergie sa pravdepodobnejšie vyskytnú u bábätiiek, u ktorých rodiny je v anamnéze ekzém, astma, senná nádcha alebo iné druhy alergie. Týmto rodinám sa počas prvých šiestich mesiacov výrazne odporúča výlučné dojčenie. Potraviny, ktoré môžu vyvolať alergiu, zavádzajte až po dovŕšení šiesteho mesiaca, a to vždy po jednom a v malom množstve, aby ste si všimli akúkoľvek reakciu. Sú to tieto potraviny:

- * zeler
- * arašidy
- * orechy
- * semená
- * vajcia
- * sója
- * pšenica (a iné obilniny obsahujúce lepok ako raž, jačmeň a ovos)
- * ryby, kôrovce a mäkkýše
- * iné mlieko než materské alebo umelé.



Viac informácií nájdete na stránke agentúry Food Standards Scotland: www.foodstandards.gov.scot/consumers/food-safety/food-allergies/allergens

V Spojenom kráľovstve je v súčasnosti povolené predávať počiatočné dojčenské kozie mlieko. Umelé mlieko na báze kozieho mlieka však nie je vhodné pre bábätká s alergiou na mliečnu bielkovinu kravského mlieka, preto im ho nepodávajte, ak vám to neodporučí zdravotnícky pracovník.

Ak začínate dieťaťu dávať orechy, búrské oriešky alebo semená, na drobno ich pokrájajte, aby sa s nimi nezačali dusiť. Viac informácií o prevencii dusenia nájdete na strane 37.

Alergia na arašidy

V minulosti sa deťom s výskytom alergií v rodine odporúčalo, aby nejedli arašidy do veku troch rokov. Teraz sa odporúčanie zmenilo, pretože najnovšie výskumy ukazujú, že neexistuje jasný dôkaz o tom, že tým riziko alergie na arašidy u dieťaťa znížime.

U detí, ktoré majú výskyt alergie v najbližšej rodine (ak rodičia alebo súrodenci dieťaťa majú alergiu ako astma, ekzém, senná nádcha alebo iné druhy alergií), je momentálne odporúčané poradiť sa o zavádzaní arašidov do stravy dieťaťa s GP alebo s opatrovatelkou.

Ak má vaše dieťa už potvrdenú alergiu, napríklad diagnostikovanú potravinovú alergiu alebo ekzém, je uňho vyššie riziko rozvoja alergie na arašidy. V takomto prípade sa najskôr poraďte s GP alebo opatrovatelkou.

Deťom, ktoré nemajú potvrdenú alergiu a ani ich najbližšia rodina nemá alergiu, môžu byť do stravy zaradené najemno nasekané arašidy ako súčasť zdravej a vyváženej stravy rovnakým spôsobom ako iné potraviny, ktoré môžu spôsobiť alergiu (to znamená len jednu potravinu a kontrolu reakcie).

Potrebuje pomoc? Ak si myslíte, že vaše bábätko má reakciu na nejakú potravinu, kontaktujte opatrovatelku alebo GP. Poznačte si, čo sa stalo a dokým sa neporadíte s odborníkom, bábätku túto potravinu nedávajte.

Recepty

Zapamätajte si: Do jedla pre bábätko nepridávajte cukor ani soľ. Ak si vo varení neveríte, spýtajte sa opatrovatelky, či sa vo vašom okolí neorganizujú kurzy varenia.

Všetky jedlá pripravené podľa týchto receptov sa môžu mraziť, ak nie je uvedené inak. Mrazte v malých nádobkách hneď, ako jedlo vychladne.

Čo najviac používajte sezónne ovocie a sezónnu zeleninu, pretože sú lacnejšie a chutnejšie.



Šošovica so zemiakovou kašou (4 – 5 porcií)

50 g (4 dezertné lyžičky) prepláchnutej červenej šošovice
1 stredne veľký zemiak, olúpaný a nakrájaný na malé kocky

Postup:

- Šošovicu dáme do hrnca. Pridáme 300 ml vody a privedieme k varu. Zakryjeme a varíme 10 minút na miernom ohni.
- Pridáme zemiaky a varíme ďalších 15 minút. Varíme, kým nie je všetko mäkké. Ak sa nám zmes začne prichytávať na dno, pridáme vodu.
- Zmes precedíme cez sitko a vývar si odložíme.
- Roztlačíme zmes s trochou odloženého vývaru. Ak je jedlo príliš husté, pridáme ešte trocha vývaru.

Meranie tekutín:

- 1 polievková lyžica je 15 ml
- 1 dezertná lyžička je 10 ml
- 1 čajová lyžička je 5 ml



Jablkový kompót s marhuľami (2 – 3 porcie)

1 olúpané a nadrobno pokrúpané jablko

5 nakrájaných konzervovaných marhuľ (vo vlastnej šťave, nie v sirupe)

2 polievkové lyžice vody

Postup:

- Do menšieho hrnca s vodou dáme jablko a marhule a varíme na miernom ohni domäkka. Pri varení pridáme podľa potreby trochu vody, aby sa všetka neodparila.
- Dobre roztlačíme.





Jednoduchá omáčka s rajčinami a zeleninou (8 porcií omáčky)

Táto jednoduchá omáčka sa hodí k cestovinám.

- 1 dezertná lyžička rastlinného oleja
- 1 malá očistená nadrobno nakrájaná cibuľa
- 1/2 umytej a nadrobno nakrájanej červenej papriky bez jadierok
- 1/2 umytej a nadrobno nakrájanej cukety
- 400 g nakrájaných konzervovaných rajčín vo vlastnej šťave

Postup:

- Zohrejeme olej a na miernom ohni za stáleho miešania opekáme cibuľu 5 minút do zmäknutia.
- Pridáme papriku a cuketu a pomaly varíme ďalších 5 minút. Stále miešame.
- Pridáme rajčiny, zakryjeme a za občasného miešania varíme 15 minút do zmäknutia zeleniny.

Na podávanie s cestovinami a syrom:

- 15 – 20 g (2 dezertné lyžičky) drobných cestovín
- 1 polievková lyžica strúhaného pasterizovaného plnotučného čedaru

Postup:

- Cestoviny uvaríme podľa návodu na obale.
- Pecedíme a podávame s dvoma dezertnými lyžičkami omáčky z rajčín a zeleniny a posypeme syrom.

Obmena: Na zmäknutú cibuľu pridáme 200 g (8 oz) mletého hovädzieho mäsa a ďalej postupujeme podľa receptu. Pripravíme tak omáčku Bolognese. Pri tejto obmene sa zvýši počet porcií, ktoré podľa receptu pripravíme.



Krémové karí so šošovicou a zeleninou (7 porcií karí)

- 1 dezertná lyžička rastlinného oleja
- 1 malá očistená nadrobno nakrájaná cibuľa
- 1 malá riadne umytá mrkva, nastrúhaná alebo nadrobno nakrájaná
- 100 g (8 dezertných lyžičiek) polenej červenej šošovice
- 1/2 čajovej lyžičky karí korenia (nie pasty)
- 200 ml vody
- 1 malé balenie pasterizovaného plnotučného prírodného jogurtu

Postup:

- Zohrejeme olej a na miernom ohni opekáme cibuľu 5 minút do zmäknutia.
- Vmiešame mrkvu, šošovicu a karí korenie.
- Pridáme vodu, pomiešame a privedieme k varu. Zakryjeme, stíšime a varíme 15– 20 minút na miernom ohni. Stále miešame (ľahko sa prichytáva) a v prípade potreby pridáme trochu vody. Zmes bude dosť hustá, ale nemala by byť suchá.
- Keď je šošovica mäkká, odstavíme a vmiešame prírodný jogurt.
- Podľa potreby roztlačíme a podávame s uvarenou bielou ryžou.

Obmena: Na začiatku môžeme na olej k cibuli pridať malé kuracie prsia bez kože alebo plátok náhrady mäsa quorn nakrájané na malé kocky.



Krémové karí so
šošovicou a zeleninou





Mleté mäso so zemiakovou kašou (6 porcií)

100 g mletého hovädzieho alebo jahňacieho, kuracieho alebo bravčového mäsa alebo quorn

1/2 nadrobno nakrájanej malej cibule

1 malá riadne umytá nastrúhaná mrkva

1 polievková lyžica mrazeného hrášku

4 stredne veľké zemiaky alebo sladké zemiaky, olúpané a pokrájané na štyri rovnaké časti

1 – 2 polievkové lyžice pasterizovaného plnotučného mlieka

Postup:

- Mleté mäso a nakrájanú cibuľu dáme na malú panvicu a pomaly opekáme, kým mäso nezehnedne. Pridáme 2 – 3 polievkové lyžice vody a nastrúhanú mrkvu. Zakryjeme a varíme na miernom ohni 15 – 20 minút. 5 minút pred koncom varenia pridáme hrášok.
- Občas pomiešame, v prípade potreby pridáme vodu.
- Zemiaky dáme do hrnca, zalejeme vodou a zakryjeme. Uvaríme domäkka. V prípade potreby pridáme vodu. Scedíme a roztlačíme s 1 – 2 polievkovými lyžicami mlieka.
- Hotové mäso podávame s kašou.



Zemiaková kaša so zeleninou (4 porcie)

2 stredne veľké obyčajné alebo sladké zemiaky (alebo 1 stredne veľký zemiak a 1 stredne veľký paštrnák), olúpané a pokrúpané na kocky

5 malých ružičiek brokolice alebo karfiolu alebo zelené fazuľky

1 umytá a očistená jarná cibuľka

pasterizované plnotučné mlieko na zjemnenie (nemusí byť)

Postup:

- V hrnci s vriacou vodou uvaríme zemiaky (a paštrnák, ak ho používame). Na posledných 5 minút varenia pridáme do hrnca brokolicu.
- Zeleninu scedíme a brokolicu odložíme nabok.
- Zemiaky roztláčime (spolu s paštrnákom, ak ho používame). Na zjemnenie kaše pridáme mlieko/vodu. Jarnú cibuľku pokrújame na tenké kolieska a pridáme k zemiakom.
- Podávame s ružičkami brokolice.



Mleté mäso so zemiakovou kašou



Lososovo-zemiakový koláč (3 porcie)

100 g fileta z lososa bez kože

2 stredne veľké zemiaky, olúpané a nakrájané na kocky

6 dezertných lyžičiek pasterizovaného plnotučného mlieka –
pre chuť pridáme trochu pasterizovaného strúhaného syra

Postup:

- Lososa dáme do hrnca a zalejeme mliekom. Miernym varom sparíme, aby sa ryba dala oddeľovať vidličkou.
- Lososa vyberieme a mlieko si odložíme. Pridáme ho neskôr do zemiakov.
- Zemiaky varíme v hrnci s horúcou vodou asi 10 minút alebo do zmäknutia. Potom ich scedíme a roztlačíme s mliekom z lososa. Na dosiahnutie správnej konzistencie môžeme pridať ešte trochu mlieka.
- Rybu rozdelíme na malé kúsky a pridáme k zemiakom alebo podávame osobitne.



Rybacie fašírky (9 malých fašírok)

lososovo-zemiaková zmes (ingrediencie ako v predošlom recepte)

1 rozšľahané vajce

Postup:

- Do zmesi lososa a zemiakov pridáme rozšľahané vajce.
- Zohrejeme teflónovú panvicu na strednú teplotu a lyžičkou dávame na panvicu malé kúsky zmesi.
- Keď zmes stuhne a je zospodu zlatistej farby, otočíme a opekáme z druhej strany. Jemne pritlačíme obracačkou/ paletovým nožom na opečenú stranu, aby nebola fašírka hrubá.
- Keď sú obe strany opečené dozlatista, vyberieme fašírku z panvice, aby vychladla.

Podávame teplé alebo studené. Sú veľmi vhodné do ruky.

Ako predísť uduseniu bábätka:

- Keď bábätko je, buďte vždy pri ňom.
- Tvrdú alebo vláknitú zeleninu, ako je zelená fazuľka a mrkva, uvarte domäkka a použite ako jedlo do ruky. Nepodávajte ju surovú.
- Nabádajte bábätko k žuvaniu, nedávajte mu však malé kúsky. Potraviny, ako napríklad hrozno alebo celé cherry rajčiny, rozkrojte na štyri rovnaké časti.
- Nedovoľte bábätku, aby si dalo do pusy príliš veľa jedla.
- Pred ďalším sústom musí mať bábätko prázdnu pusu. Tempo si určuje bábätko.
- Umožnite bábätku, aby sa samo krmilo. Riadi si tak jedenie a jedlo si nevloží príliš ďaleko do krku.

Poradte sa s opatrovatelkou o tom, čo robiť, ak sa bábätko dusí. Ak má vaše dieťa špeciálne potreby a hľadáte odbornú pomoc, požiadajte o konzultáciu s logopédom.



Preklady



Zjednodušený
text



BSL



Audio



Veľké
písmo



Braillovo
písmo

Viac informácií, vrátane rôznych formátov a prekladov nájdete na:



phs.otherformats@phs.scot



0131 314 5300

Public Health Scotland je škótska národná agentúra pre zlepšenie a ochranu fyzického a duševného zdravia ľudí v Škótsku.

© Public Health Scotland 2023

OGL

Túto publikáciu je možné opätovne použiť na základe otvorenej licencie od vlády v3.0. Viac informácií nájdete na www.publichealthscotland.scot/ogl

www.nhsinform.scot/readysteadybaby

www.publichealthscotland.scot