



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



Ak hľadáte ďalšie nápady na recepty, navštívte knižnicu a vyhľadajte 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:

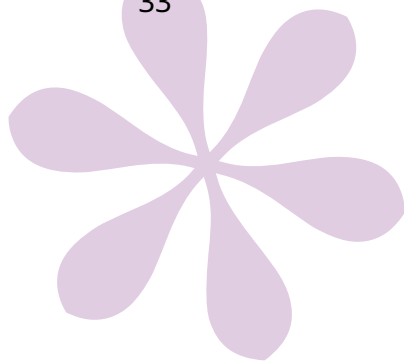
www.childsmile.nhs.scot

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



Obsah

Ako vám táto knižka pomôže	2
Začíname	6
Bezpečnosť potravín	10
Čo má bábätko jesť?	11
Pokračujeme	14
Malé jedlá	18
Čo môže vaše dieťa piť?	23
Potraviny, ktoré pri odstavení pred dovršením šiestich mesiacov nepodávame	29
Recepty	33





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?

Odstavovanie znamená postupné zavádzanie rôznych druhov potravín do jedálnečka dieťaťa popri dojčení alebo kŕmení dojčenským mliekom, až kým nezačne jesť rovnaké zdravé jedlá 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 kŕmite dieťa umelým mliekom, pokračujte popri tuhej strave s počiatočným mliekom. Počas prvých deviatich mesiacov je hlavným zdrojom výživy vášho bábätko materské alebo umelé mlieko.

Počet dojčení sa zníži ako bude dieťa prijímať viac pevnej stravy. Je pravdepodobné, že vám dá vedieť, keď bude pripravené na odstavenie od dojčenia. Ak dieťaťu dávate dojčenské mlieko, mali by ste prejsť na pasterizované plnotučné alebo polotučné kravské, kozie alebo ovčie mlieko z otvoreného pohára alebo pohára so zobáčikom po jeho prvých narodeninách. Množstvo mlieka, ktoré bude potrebovať sa s postupom času bude znižovať.



Kedy je správny čas na zavádzanie tuhej stravy?

Zavádzanie tuhej stravy je dôležitým krokom vo vývoji dieťaťa. Učí ho to o nových chutiach a textúrach a stáva sa súčasťou spoločného rodinného stolovania.

Zdravotní odborníci odporúčajú začať s tuhou stravou okolo 6. mesiaca, keď je dieťa na to pripravené. Až do tohto času dojčenie alebo dojčenské mlieko poskytujú dieťaťu všetky potrebné živiny. Od 6. mesiaca deti okrem mlieka potrebujú ďalšie živiny vrátane železa.

Ako dieťa rastie:

- * postupne zvyšujte rôznorodosť a množstvo jedla
- * Okrem tuhej stravy ďalej dojčte alebo dávajte dojčenské mlieko.

Okolo 12. mesiaca by mali hlavnú časť stravy dieťaťa tvoriť tuhé pokrmy. Pomáha to zdravému rastu a vývoju.

Prečo je odstavenie dieťaťa v 6. mesiaci (a nie v 4. mesiaci) najvhodnejšie?

Počas prvých mesiacov sa imunitný systém, tráviaci systém a obličky dieťaťa stále vyvíjajú. Takže čakanie na odstavenie do veku približne 6 mesiacov (a nie skôr ako 4 mesiace) dáva ich telu čas dozrieť a byť pripravené bezpečne zvládať tuhú stravu.

Rovnako dôležité je nečakať s príkrmami dlhšie ako 6 mesiacov, pretože v tomto veku si dieťa rozvíja dôležité stravovacie zručnosti a potrebuje ďalšie živiny na podporu rastu a vývoja.

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 dojčiť alebo kŕmiť umelým mliekom. Ani v prípade, že bábätko prestalo v noci spať, nie je dôvod predpokladať, že mu skoré odstavenie pomôže. Ak máte akékoľvek obavy, prediskutujte ich so svojou zdravotnou sestrou alebo rodinnou sestrou.

Musím čakať, kým bude mať moje dieťa približne 6 mesiacov – môžem začať skôr?

Deti by mali začať s tuhou stravou približne v 6. mesiaci. Toto usmernenie vychádza z odporúčaní Vedeckého poradného výboru pre výživu a škótskej vlády.

V prípade lekárskeho poradenstva začať s tuhou stravou skôr sa budete musieť vyhnúť určitým potravinám. Ďalšie informácie nájdete na strane 29.

Predčasne narodené bábätká

Ak je dieťa predčasne narodené, znamená to, že sa narodilo pred 37. týždňom. Požiadajte o radu miestny neonatologický tím alebo zdravotnú sestru, čo je pre dieťa najlepšie.

Viac informácií nájdete na stránke BLISS:

www.bliss.org.uk/parents/about-your-baby/feeding/weaning-your-premature-baby



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

Každé dieťa sa vyvíja svojím tempom, no môžete si všímať určité znaky, ktoré naznačujú, že je pripravené na tuhú stravu. Keď sa dieťa blíži k 6 mesiacom (a nie skôr ako k 4 mesiacom), je dôležité všímať si vývojové znaky, ktoré vám pomôžu rozhodnúť sa, kedy je pripravené. Tieto sú:

- * Vaše dieťa vie sedieť a pekne drží hlavičku.
- * Vie sa natiahnuť a presne vziať veci; napríklad, pozrie sa na jedlo, zdvihne ho a priloží si ho samo k ústam.
- * Vyvinul sa u neho jazykový reflex, ktorý jazykom posúva jedlo v ústach namiesto toho, aby jedlo vyplúvalo. Deti, ktoré nie sú pripravené, budú jedlo vyplúvať, a tak majú viac jedla na tvári ako v ústach. Skúste mu o deň alebo dva ponúknuť jedlo na lyžičke a počkajte, či dieťa prejavuje znaky prehltania.

Ak sa o vaše dieťa počas dňa stará niekto iný, to by nemalo ovplyvniť spôsob odstavovania. Potrebujú vedieť, či vaše dieťa je jedlo, ktoré si vie podržať v ruke, ako bezpečne jedlo pre dieťa pripraviť a ako zabezpečiť, že dieťa má v detskej stoličke správnu oporu. Je veľmi dôležité, aby ste sa uistili, že členovia rodiny, priatelia, zamestnanci škôlky alebo opatrovníci, ktorí poskytujú vášmu dieťaťu starostlivosť vedia, že dieťa majú mať pod dohľadom počas celého jedla a skontrolujú, že všetka strava bola prehltaná predtým, ako dieťa spustia z očí.

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

Začíname

Ako začať

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 obom vyhovuje. Pre bábätko budete potrebovať podbradník, mäkkú lyžičku a misku (majú byť čisté, ale ak má bábätko viac ako šesť mesiacov, netreba ich sterilizovať).

Pri jedení by dieťa malo sedieť vzpriamene, najlepšie v detskej stoličke s bezpečne pripevneným popruhom a opierkou na nohy, aby sa nesklázo. Pomôže to dieťaťu dobre prehĺtať a tiež mu to umožní, aby samo jedlo rukami, ak by chcelo. Nedovoľte dieťaťu si dať naraz veľa jedla do úst.



Čo mám očakávať

Dojčatám sa obvykle zapáči prechod na tuhú stravu. Snažte sa nerobiť si starosti s neporiadkom. Vaše dieťa môže jedlo prvých párkrát vyplúť – je to normálne, počkajte a skúste to iný deň. Niektoré deti si to osvoja rýchlo, niektorým to trvá dlhšie. Povzbudzte dieťa k žuvaniu tak, že mu ponúknete jedlo rôznych textúr.

Možno budete musieť ponúknuť nové jedlo mnohokrát, pokiaľ ho dieťa nezačne jesť. Veľa detí zo začiatku je pomalý; buďte trpezliví a nechajte sa viesť ich tempom.

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

Prvé jedlo

Pri prvom jedle vyskúšajte nasledujúce tipy:

- * Používajte roztlačené zdravé doma uvarené jedlá – nepridávajte soľ, cukor alebo sladidlá.
- * Roztlačená varená zelenina, ako je brokolica, karfiol, mrkva, paštrnák alebo repa.
- * Roztlačené ovocie ako banán, jablkový alebo hruškový kompót.
- * Mäkké ovocie alebo varenú zeleninu, ako je melón alebo mrkva, nakrájajte na plátky a nie na kúsky alebo okrúhle tvary.
- * Nakrájané plátky hriankov, chleba, pitta chleba alebo čapátí.
- * Pasterizovaný syr, praženica, na tvrdo uvarené vajcia alebo kúsky ryby, ktoré si dojča vie vziať do ruky (dajte si pozor a vyberte všetky kosti).
- * Čistá detská ryža alebo iné cereálie primiešané do zvyčajnej stravy (odstriedané materské mlieko alebo umelé mlieko) – podávame vždy z misky, nie z fľašky. Ak má vaše dieťa 6 mesiacov alebo viac, pasterizované plnotučné kravské mlieko sa môže použiť na zaliatie cereálií, ale nie na pitie pred dosiahnutím veku 12 mesiacov. Viac informácií o nápojoch nájdete na strane 23.



Roztlačený banán

Deti by mali začať s tuhou stravou okolo 6 mesiacov. Ak vám zdravotnícky pracovník odporučil zaviesť tuhú stravu skôr, ďalšie informácie a pokyny o potravinách, ktorým sa treba vyhýbať, nájdete na strane 29.



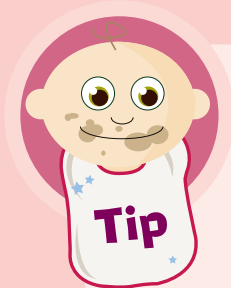
Koľko a ako často?

- * Začnite jednou porciou malého množstva jedla každý deň, podávajte buď roztláčené jedlo, alebo jedlo do ruky a postupne zvyšujte množstvo.
- * Riadťe sa potrebami bábätká; kŕmte ho, keď je hladné, a prestaňte, keď má dosť, napríklad keď zatvára ústa a odvracia hlavu.
- * Postupne zvyšujte množstvo jedla.
- * Riadťe sa apetítom bábätká – môže napríklad chcieť pár lyžičiek roztláčeného jedla alebo pár kúskov jedla do ruky.
- * Povzbudte dieťa, aby sa samo kŕmilo svojimi rukami, ak prejaví záujem a tak bude mať viac kontroly nad tým, čo ide do jeho úst.
- * 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.
- * Dajte dieťaťu čas prehltnúť každé sústo. Ubezpečte sa, že má prázdne ústa predtým, ako dostane ďalšie sústo. Je dôležité ísť podľa tempa dieťaťa.
- * Nikdy nepridávajte do jedla pre bábätko cukor, med ani soľ. Soľ môže zaťažit' obličky vášho bábätká. Cukor je škodlivý pre zuby bábätká a neobsahuje dôležité výživné látky, ktoré bábätko potrebuje.



- * Umelé sladidlá nie sú pre deti vhodné. Ak dieťaťu dávate jedlo, ktoré je celá rodina, všetci budú mať úžitok z menšieho príjmu soli a cukru. Viac informácií o jedlách pre celú rodinu nájdete na strane 19.
- * Nedávajte jedlo pre bábätko do fľašky, pretože sa rýchlo zasýti, zje menej a nemusí dostať všetky živiny, ktoré potrebuje.

Nikdy nenechajte dieťa bez dozoru, keď je, aby sa nezadusilo. Vždy ho pozorne sledujte.



- Varte tvrdé alebo vláknité ovocie a zeleninu, kým nie sú celkom mäkké na použitie ako jednohubky, namiesto toho, aby ste ich ponúkali surové.
- Odstráňte kôstky, jadierka alebo tvrdú šupku z ovocia a zeleniny.
- Nakrájajte ovocie a zeleninu na plátky a nie na kúsky alebo okrúhle tvary.
- Odstráňte kosti, kožu alebo vláknité časti z uvareného mäta a rýb.
- Zavádzajte orechy, semená a arašidy v mletej forme, vo forme masla alebo nátierky. Celé orechy, semená a arašidy by sa nemali podávať deťom, pretože môžu predstavovať riziko zadusenia.
- Pridajte trochu vody, aby ste zjemnili textúru orechových masiel.
- Povzbudzte dieťa k žuvaniu tak, že mu ponúknete jedlo rôznych textúr.
- Nedovoľte dieťaťu si dať naraz veľa jedla do úst.

Čo robiť v prípade, ak sa dieťa dusí s jedlom si pozrite na www.nhs.uk/choking-baby a/alebo www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid-for-babies-and-children/choking-baby



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 vždy dobre tepelne upravte, obzvlášť kuracie a mleté mäso. Uistite sa, že mäso nie je ružové, tečie z neho priehľadná šťava a v prostriedku sa z neho parí.
- * 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.
- * Pri ohrievaní jedlo dôkladne zohrejte, až kým sa z neho nezačne pariť, a pred ponúknutím dieťaťu ho ochlaďte. Zohrejte iba požadované množstvo jedla. Zohriate jedlo, ktoré sa nezhodte.
- * Vajcia by mali mať pečiatku Britského leva alebo pochádzať zo systému zabezpečenia Laid in Britain.

Čo má bábätko jest'?

Odstavenie je čas na to, aby bábätko spoznalo rôzne jedlá a zvyklo si jesť. Vaše bábätko sa naučí, že:

- * jedlá majú rôzne farby, chute a textúry
 - * niektoré jedlá sa jedia lyžičkou, iné sa dajú držať a jesť rukami
 - * niektoré nápoje sa pijú z pohárika.
- * Pokračujte v dojčení alebo kŕmení 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 kŕmení.

Z týchto päť skupín by sme mali jesť potraviny každý deň.

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

Tieto potraviny sú dôležitým zdrojom energie, vitamínov a minerálov a mali by byť hlavnou zložkou potravy dieťaťa. Do tejto skupiny patria aj nízkosacharidové (obyčajné) raňajkové cereálie (napríklad celozrnné pšeničné cereálie), zemiaky, sladké zemiaky, ovsená kaša, rezance, kuskus, plantainy a chapatti.



Ovocie a zelenina



Sú dobrým zdrojom vlákniny, vitamínov a minerálov, ktoré sú pre zdravie bábätká nevyhnutné. Mali by byť tiež dôležitou súčasťou jedálňička vášho bábätká. Môžete použiť čerstvé, konzervované, sušené a mrazené ovocie a zeleninu. Ak kupujete konzervované ovocie, vyberajte ovocie vo vlastnej šťave, ktoré je pre zuby vášho bábätká lepšie ako konzervované ovocie v sirupe. Kupujte konzervovanú zeleninu bez pridanej soli. Dieťaťu podávajte sušené ovocie v čase hlavných jedál a nie ako maškrtu, pretože to môže mať zlý vplyv na zuby dieťaťa.

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 udusení znížite, ak:

- * pred podávaním odstráňte kôstky, jadierka alebo tvrdú šupku
- * malé ovocie a zeleninu, ako sú cherry rajčiny a hrozno, nakrájate na štyri rovnaké kúsky
- * veľké ovocie nakrájate na plátky, nie na kusy
- * varte tvrdé alebo vláknité ovocie a zeleninu, kým nie sú celkom mäkké na použitie ako jednohubky, namiesto toho, aby ste ich ponúkali surové.



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 vývoj vášho dieťaťa a zahŕňajú chudé mäso, biele ryby, mastné ryby (napríklad čerstvú makrelu, lososa a konzervované sardinky), kuracie mäso, vajcia, orechy, arašidy, orechy (mandle, vlašské orechy, lieskové orechy, kešu orechy, pistácie, brazílske orechy) a strukoviny (fazuľu, hrach, šošovicu atď.). Dobrým zdrojom bielkovín je tiež quorn a tofu. Vyhýbajte sa mäsovým výrobkom, ako je slanina a párky, pretože majú vysoký obsah soli. Odstráňte kosti, kožu alebo vláknité časti z uvareného mäta a rýb. Celé orechy, semenka a arašidy pomelte alebo zmiešajte s mäkkým maslom s nízkym obsahom 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. Použite pasterizované plnotučné mliečne výrobky ako je plnotučný nesladený biely jogurt alebo fromage frais a pasterizované plnotučné kravské mlieko pri varení napríklad syrovej omáčky, pudingu, ryži na mlieku a krupice.



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.



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 11 až 13).
- * Viac textúry – od rozdrvených cez hrudkovité až po mleté jedlá, prechod od mäkkých prstových pochúťok k pevnejším prstovým pochúťkam. Miešanie novej potraviny so známou, napríklad pridanie uvarenej šošovice do roztláčenej mrkvy alebo petržlenu, to môže uľahčiť.
- * 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.

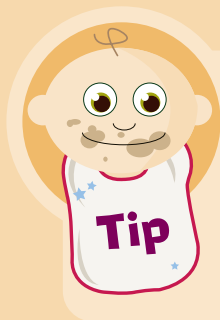
Viac porcií

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 poháriku.

Nezabudnite, že každé dieťa je iné. Bábätko vám dá najavo, koľko jedla chce. Môže to byť každý deň iné množstvo. Všetko jedlo by malo byť pripravené primerane veku a štádiu dieťaťa – napríklad pyré, kaša, pokrájané, rozštvrtené atď. – aby sa predišlo riziku zadusenía. Typický jedálňiček pre bábätko vo veku 10 – 12 mesiacov môže vyzeráť napríklad takto:

Raňajky	Cereálie s nízkym obsahom cukru (napríklad wheat biscuits, vychladená uvarená ovsená kaša bez prísad) s mäkkým arašidovým maslom s nízkym obsahom soli, materským mliekom, dojčenskou výživou alebo pasterizovaným plnotučným kravským mliekom (ak má vaše dieťa 6 mesiacov a viac) Ovocie – mäkké kúsky ovocia
Obed	Mleté alebo roztláčené jedlo a jedlo do ruky, napríklad: • praženica alebo pečená fazuľa s plátkami toastového chleba • alebo domáca šošovicová alebo zeleninová polievka s chlebom nakrájaným na tenké pásy • alebo cestovina s paradajkovou alebo zeleninovou omáčkou alebo ryža s jemným kuracím kari a zeleninou • a/alebo pokrájaný/roztlačený banán a biely plnotučný jogurt
Večera	Mleté alebo roztláčené jedlo a jedlo do ruky, napríklad: • tuniak (v oleji alebo vode) s cestovinou a kukuricou • alebo mleté mäso alebo šošovica so zemiakovou kašou, mrkvou alebo brokolicou • a/alebo mesiačky mandarinky, z plechovky alebo čerstvé, s pudingom

Materské alebo umelé mlieko zostáva počas prvých 9 mesiacov hlavným zdrojom živín. Potom si začne vaše bábätko postupne vychutnávať ďalšiu výživnú tuhú stravu. Ak chcete podávať dieťaťu rastlinnú alebo vegánsku stravu, poradenstvo o odstavení nájdete na: **www.firststepsnutrition.org/vegan-infants**



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 vypíť 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.
- * Deti mladšie ako 12 mesiacov by mali dostávať denný doplnok 8,5 až 10 mikrogramov (ug) vitamínu D po celý rok, pokiaľ nemajú aspoň 500 ml dojčenskej výživy denne, pretože tá už vitamín D obsahuje. Deťom vo veku od 1 do 4 rokov by sa mal podávať denný doplnok 10 ug vitamínu D. Viac o tom, prečo je vitamín D dôležitý a či môžete dostať vitamín D bezplatne sa dozviete na stránke klubu Parent Club, strana eating well: **www.parentclub.scot/articles/eating-well-at-home**
- * 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 dojčatá do jedného roka.

Viac informácií vám poskytne opatrovateľka.

Železo

Železo je nevyhnutné pre vývin bábätka. S vekom je potrebné železo do stravovacieho režimu pridávať. Pravidelne podávajte 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 pridaným železom
- * šošovica, fazuľa a zelená zelenina tiež obsahujú určité množstvo železa

Príliš veľa vlákniny pre dojčatá a batolátá mladšie ako 2 roky môže byť pre ich malé brušká príliš sýte. To môže znížiť ich chuť do mlieka a jedla. Preto by ste mali meniť druh chleba, cestovín, ryže a cereálií, ktoré dieťaťu ponúkate, a nedávajte mu príliš veľa celozrnných variantov.

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, vyprážané jedlá, kekсы 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 škrobových jedál denne, ako sú zemiaky, chlieb a ryža
- * 2 porcie bielkovín, ako je mäso, ryby, vajcia a strukoviny
- * 2–3 porcie pasterizovaných mliečnych výrobkov, ako je mliečny puding, jogurt a syr.

Informácie o možných alergénoch nájdete na strane 30.

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



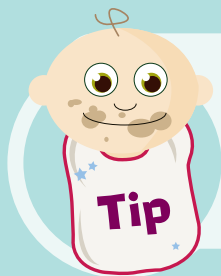
- * malý hladký sendvič s arašidovým maslom
- * paličky z uhorky alebo plátky ovocia
- * chlieb s pasterizovaným syrom alebo hummusom.

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.
- * Nepridávajte do varenia soľ alebo cukor (vrátane gravy a bujónu). Deti by nemali jesť slané jedlá, pretože to nie je dobré pre ich obličky a cukor môže spôsobiť zubný kaz.
- * Nepoužívajte hotové jedlá a potravinárske výrobky s vysokým obsahom soli a cukru.
- * Nabádajte bábätko, aby jedlo samo.
- * Usmievajte sa na bábätko a prihovárajte sa mu.
- * Bábätká napodobňujú stravovacie návyky svojich rodičov, buďte im preto dobrým príkladom.
- * Pri jedle by deti mali vždy sedieť. Keď deti s jedlom behajú, hrajú sa alebo ležia, je viac pravdepodobné, že sa začnú dusiť.



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.

Pamätajte na tieto veci, keď kupujete jedlo pre dieťa:

- * 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 vyhodďte. 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.
- * Kupované občerstvenie určené pre dojčatá a batolátá nie je potrebné – môže byť drahé a mať vysoký obsah cukru.

Existujú potraviny, ktoré nemám bábätku dávať?

- * Deťom do jedného roka by sa nemali podávať med, soľ a cukor.
- * Vyhýbajte sa celým orechom do veku 5 rokov, pretože sa nimi môže dieťa zadusiť. Hladké orechové maslo však podať dieťaťu môžete.
- * Nedávajte dieťaťu mäso zo žraloka, marlína a mečúňa. Je to preto, že hladiny ortuti v týchto rybách môžu mať škodlivý vplyv na vyvíjajúci sa nervový systém dieťaťa. Ostatné ryby a mäkkýše sú vhodné od približne 6 mesiacov veku, ale surové mäkkýše by sa deťom nemali podávať, pretože to zvyšuje riziko otravy jedlom.
- * Dojčatá potrebujú potraviny s vysokým obsahom kalórií a živín, pretože jedia malé množstvá. Potraviny označené ako nízkotučné alebo nízkokalorické potraviny nie sú v tejto fáze vhodné.
- * 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.



Ako predísť uduseniu bábätka

- * Vždy buďte s dieťaťom a dávajte na neho pozor, keď je.
- * Tvrdú alebo vláknitú zeleninu, ako je zelená fazuľka a mrkva, uvarte domäkka a použite ako jedlo do ruky. Nepodávajte ju surovú.
- * Odstráňte kôstky, jadierka alebo tvrdú šupku z ovocia a zeleniny.
- * Nakrájajte ovocie a zeleninu na plátky a nie na kúsky alebo okrúhle tvary.
- * Odstráňte kosti, kožu alebo vláknité časti z uvareného mäta a rýb.
- * Zavádzajte orechy, semená alebo arašidy v mletej forme, alebo vo forme masla alebo nátierky. Vyhýbajte sa celým orechom do veku 5 rokov, pretože sa nimi môže dieťa zadusiť. Mleté celé orechy a arašidy by sa mali zaviesť čo najskôr.
- * Povzbudte dieťa k žuvaniu tak, že mu ponúknete jedlo rôznych textúr.
- * Pri jedení by dieťa malo sedieť vzpriamene, najlepšie v detskej stoličke s bezpečne pripevneným popruhom a opierkou na nohy, aby sa neskĺzlo.
- * Nedovoľte dieťaťu, aby si naraz dalo veľa jedla do úst.
- * Dajte dieťaťu čas na prehĺtnutie každého sústa a uistite sa, že má prázdne ústa, než mu dáte ďalšie. Chodte tempom svojho dieťaťa.
- * Nechajte dieťa, nech sa samo kŕmi, tak má viac kontroly nad tým, čo si dá do úst.
- * Dávajte si pozor na malé okrúhle potraviny, pretože sa môžu zaseknúť v hrdle. Jedlo nakrájajte na plátky alebo syr nastrúhajte. Nekrájajte ho na kúsky.
- * Nedávajte pukance deťom mladším ako 5 rokov, pretože hrozí riziko zadusenía.

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



Čo môže vaše dieťa piť?



Pevná strava a mlieko pre dieťa

Mali by ste pokračovať v dojčení alebo podávať dieťaťu prvé dojčenské mlieko, kým nedosiahne vek aspoň 1 roka. Dojčenie bude prospešné pre vás aj vaše dieťa, pokiaľ budete pokračovať.

Ako dieťa konzumuje viac tuhej stravy, množstvo mlieka, ktoré chce, sa bude znižovať. Keď dieťa začne jesť dostatok tuhej stravy niekoľkokrát denne, môže dokonca úplne prestať piť mlieko.

Pohár s náustkom a detské poháre

Začnite svoje dieťa učiť piť z pohára alebo pohára s náustkom približne od 6. mesiaca a ponúkajte mu dúšky vody k jedlu. Používanie otvoreného pohára alebo pohára s voľným prietokom bez ventilu pomôže vášmu dieťaťu naučiť sa sať a je lepšie pre jeho zúbky.

Krímenie z fľaše sa neodporúča deťom od jedného roka. Pri používaní fľaše alebo tréningového pohára doň nedávajte nič iné okrem materského mlieka, dojčenského mlieka alebo vody a nič do neho nepridávajte (ako napríklad cukor, obilniny, detská ryža alebo čokoládový prášok).

Pitie sladených nápojov z fľaše spôsobuje zubný kaz. Nápoje tečú cez cumlík veľmi pomaly, čo znamená, že sladká látka bude v kontakte so zubami dlhšie.

Viac informácií o starostlivosti o detské zuby nájdete na:

www.childsmile.nhs.scot/parents-carers/oral-health-for-babies-birth-to-3-years-old

Výber detského pohára

Je dôležité vybrať si správny typ pohára alebo nádoby. Pohár alebo pohár s prietokovým viečkom (bez ventilu proti vyliatiu) je lepší ako fľaša alebo pohár s cumlíkom, pretože pomôže dieťaťu naučiť sa piť namiesto cmúľania. Hneď ako je vaše dieťa pripravené, povzbudzujte ho, aby prešlo na pitie z otvoreného pohára.

Nápoje pre dojčatá a malé deti

Nie všetky nápoje sú vhodné pre dojčatá alebo malé deti. Nasledujúce informácie vám povedia, čo dať dieťaťu a kedy.

Materské mlieko

Materské mlieko je jediný nápoj a jedlo dojčatá potrebujú počas prvých 6 mesiacov. Malo by sa pokračovať v podávaní spolu s čoraz pestrejšou stravou aj po zavedení tuhej stravy približne od 6 mesiacov. Svetová zdravotnícka organizácia odporúča dojčenie do dvoch rokov alebo dlhšie.

Dojčenie do 12 mesiacov znižuje riziko zubných kazov.

Dojčenské mlieko

Dojčenské mlieko je obvykle založené na kravskom mlieku a je vhodnou alternatívou materského mlieka v prvých 12. mesiacoch života dieťaťa. Všetky značky dojčenského mlieka v Spojenom kráľovstve musia splňať také isté normy, aby pomohli dojčatám rásť a vyvíjať sa. Nezáleží na tom, či si vyberiete lacnejšiu alebo drahšiu značku mlieka.

Pokračujúce dojčenské mlieko nie je vhodné pre dojčatá do 6 mesiacov a nepotrebujete ho zavádzať po 6 mesiacoch. Dojčenské mlieko nepotrebujete potom, ako má dieťa 12 mesiacov. Patria sem prvé dojčenské mlieka, pokračovacie mlieka, mlieka pre rastúce dojčatá a mlieka pre batolátá.

Kravské mlieko sa môže zavádzať ako hlavný nápoj od 12 mesiacov. Viac informácií o druhoch dojčenskej výživy nájdete na <https://publichealthscotland.scot/publications/formula-feeding-how-to-feed-your-baby-safely>

Receptúra z iného ako kravského mlieka

Dojčenské mlieko na báze kozieho mlieka je dostupné a vyrábané podľa rovnakých nutričných noriem ako dojčenské mlieko na báze kravského mlieka. Dojčenské kozie mlieko nie je vhodné pre deti s alergiou na bielkoviny kravského mlieka – pozri stranu 32.

Mlieko na dobrú noc

Mlieko „Na dobrú noc“ nie je vhodné pre deti mladšie ako 6 mesiacov. Tento typ umelej výživy nie je potrebný a neexistuje žiadny dôkaz o tom, že by sa dojčatá po jej podaní lepšie upokojili alebo dlhšie spali.

Voda

Keď dieťa začne jesť tuhú stravu (približne od 6 mesiacov), môžete mu k jedlu ponúknuť vodu z pohára alebo pohára s náustkom. Pitnú vodu pre dojčatá od 6. mesiaca nepotrebujete prevárať.

Plne dojčené deti nepotrebujú vodu, pokiaľ nezačnú jesť tuhú stravu. Počas horúceho počasia možno budú chcieť byť dojčené častejšie.

Deti do 6 mesiacov kŕmené umelou výživou môžu počas horúceho počasia potrebovať malé dúšky vychladenej prevarenej vody, ako aj svoje bežné dojčenské mlieko.

Zistite, ako bezpečne pripraviť dojčenské mlieko s použitím vody na: <https://publichealthscotland.scot/publications/formula-feeding-how-to-feed-your-baby-safely>

Kravské mlieko

Kravské mlieko sa môže používať na varenie alebo miešať s jedlom od približne 6. mesiaca, ale nemalo by sa podávať ako hlavný nápoj deťom, kým nedosiahnu vek 12 mesiacov. Je to preto, že kravské mlieko neobsahuje správnu rovnovahu živín, ktorá by uspokojila potreby dieťaťa.

Pasterizované plnotučné mlieko a polotučné mlieko sa môžu zaviesť ako hlavný nápoj, keď dieťa dovърší 1 rok. Odstredené a 1% mlieko by sa nemali podávať ako hlavný nápoj deťom mladším ako 5 rokov, pretože neobsahujú dostatok kalórií. Nízkotučné mlieka sa môžu používať na varenie od 1 roka.

Nepasterizované mlieko

Malým deťom by sa nemalo podávať nepasterizované mlieko kvôli vyššiemu riziku otravy jedlom.

Kozie a ovčie mlieko

Kozie a ovčie mlieko nie je vhodné ako hlavný nápoj pre deti mladšie ako 1 rok, pretože rovnako ako kravské mlieko neobsahuje dostatok železa a ďalších živín, ktoré deti v tomto veku potrebujú. Pokiaľ sú pasterizované, môžu sa podávať ako hlavný nápoj, keď vaše dieťa dovърší 1 rok.

Sójové nápoje a iné alternatívy mlieka

Ako súčasť zdravej a vyváženej stravy môžete dieťaťu od 1 roka podávať nesladené alternatívy mlieka obohatené vápnikom, ako sú sójové, ovsené alebo mandľové nápoje.

Ak má dieťa alergiu alebo intoleranciu na mlieko, poraďte sa so svojou zdravotnou sestrou alebo všeobecným lekárom. Môžu vám poradiť o vhodných alternatívach mlieka.

Ryžové nápoje

Deti do 5 rokov by nemali konzumovať kupované ryžové nápoje ako náhradu materského mlieka, dojčenskej výživy alebo kravského mlieka, pretože môžu obsahovať priveľa arzénu. Toto sa nevztahuje na predpísanú ryžovú výživu – pozri stranu 32.

Arzén sa voľne vyskytuje v prírode a môže sa objaviť v jedle a vode.

Ryža má tendenciu viac absorbovať arzén v porovnaní s inými obilninami, ale to neznamená, že dieťaťu nemôžete dať ryžu. V Spojenom kráľovstve sú povolené maximálne hladiny anorganického arzénu v ryži a ryžových výrobkoch a pre potraviny určené pre malé deti sú stanovené ešte prísnejšie hladiny.

Neobávajte sa, ak vaše dieťa už pilo ryžový nápoj. Nehrozí mu bezprostredné nebezpečenstvo, ale najlepšie je prejsť na iný typ mlieka.

Ovocné šťavy a smoothies

Ovocné šťavy, ako napríklad pomarančový džús, sú dobrým zdrojom vitamínu C. Obsahujú však aj prírodné cukry a kyseliny, ktoré môžu spôsobiť zubný kaz. Deti do 12 mesiacov nepotrebujú ovocné šťavy ani smoothie.

Ak sa rozhodnete dať tieto nápoje dieťaťu, zriedte ich (jeden diel džúsu na 10 dielov vody). Obmedzte ich na čas jedla (a nie medzi jedlami), pretože to pomáha znižovať riziko zubného kazu.

Od 5 rokov môžete dieťaťu podávať neriedené ovocné šťavy alebo smoothie. Nie viac ako jeden pohár (asi 150 ml) denne, podávaný s jedlom.

Sirupy, ochutené mlieko, ovocné alebo džúsové nápoje a sýtené nápoje

Sirupy, ochutené mlieko, ovocné alebo džúsové nápoje a sýtené nápoje nie sú vhodné pre malé deti. Obsahujú cukor a môžu spôsobiť zubný kaz, a to aj v zriedenom stave.

Starostlivosť o ich zuby: Je dôležité, aby ste zuby dieťaťa vyčistili hneď, ako sa objaví prvý zúbok. Používajte mäkkú zubnú kefku s malo hlavou. Pre deti do 3 rokov použite trochu fluoridovej zubnej pasty na suchú kefku. **www.childsmile.nhs.scot**

Staršie dojčatá a malé deti sa môžu týmito nápojmi zasýtiť, a tak nebudú mať chuť na zdravšie jedlo. Namiesto toho ponúkajte k jedlu dúšky vody z pohára.

Sýtené nápoje sú kyslé a môžu poškodiť zubnú sklovinu, preto by sa nemali podávať dojčatám a malým deťom.

Diétne alebo nízkosacharidové nápoje sa neodporúčajú pre dojčatá a malé deti. Dokonca aj nízkokalorické nápoje a nápoje bez pridaného cukru môžu u detí povzbudiť chuť na sladké.

Nápoje slush

Deti do 4 rokov by nemali piť ľadové nápoje slush, niekedy známe ako kašové nápoje, pretože môžu obsahovať priveľa glycerolu. Ľadové nápoje Slush môžu mať vysoký obsah glycerolu,

ktorý sa používa namiesto cukru na vytvorenie efektu roztopenej kaše.

Malé deti, ktoré skonzumujú priveľa glycerolu, môžu mať bolesti hlavy alebo im môže byť nevoľno. Ak skonzumujú veľa glycerolu, môže to spôsobiť závraty, nízku hladinu cukru v krvi (glukózy), zmätenosť a dokonca môžu stratiť vedomie.

„Detské“ a bylinné nápoje

„Detské“ a bylinné nápoje zvyčajne obsahujú cukry a neodporúčajú sa.

Horúce nápoje

Čaj a káva nie sú vhodné pre dojčatá alebo malé deti. Ak je pridaný cukor, môže to viesť k zubnému kazu.

Informácie z NHS webovej stránky – **www.nhs.uk/baby/weaning-and-feeding/drinks-and-cups-for-babies-and-young-children** – platné k 1. júlu 2026. Obsahuje informácie verejného sektora pod licenciou Open Government Licence v3.0 – **www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3**



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

Ak začnete podávať tuhú stravu pred 6. mesiacom, mali by ste sa vyhnúť nasledujúcim potravinám, a to aj ako zložke hotového jedla.

- * Nepasterizované mlieka, jogurty alebo syry – tie by sa nikdy nemali podávať dočatám ani batolatám v žiadnom štádiu.
- * Pečeň a výrobky z pečene (ako napríklad paštéta).
- * Celé orechy a semená.
- * Med (pamätajte, že med by sa dieťaťu nemal podávať, kým nedosiahne vek 12 mesiacov).
- * Mäkkýše.

Všetky deti potrebujú materské mlieko alebo dojčenské mlieko ako hlavný nápoj do 12. mesiaca. V počiatočných fázach odstavovania sa budú podávať malé množstvá tuhej stravy okrem bežného denného množstva materského mlieka alebo dojčenského mlieka a postupne budete materské mlieko alebo dojčenské mlieko znižovať. Ak odstavíte pred dovŕšením 6 mesiacov, ponúkajte mu veľmi malé množstvá. Budete musieť rozmixovať potraviny na hladkú, riedku konzistenciu. Vhodné potraviny na začiatok sú obyčajná detská ryža zmiešaná s materským mliekom alebo dojčenským mliekom a podávaná v miske (nikdy nie vo fľaši), pyré zo zeleniny ako špenát, cuketa alebo mrkva, alebo pyré z ovocia ako avokádo, hruška alebo banán. Potom pokračujte s ďalšími potravinami.

Kým dieťa nemá 6 mesiacov, všetko vybavenie na kŕmenie lyžičkou sa musí dôkladne umyť horúcou saponátovou vodou a starostlivo osušiť, prípadne umyť v umývačke riadu alebo sa môže sterilizovať. Množstvo, ktoré podávate, by sa malo riadiť chuťou vášho dieťaťa.

Je dôležité prejsť z pyré na kašovité a hrudkovité jedlá od 6. mesiaca, keď si dieťa zvykne jesť jedlo lyžičkou.

Dojčatá by sa nikdy nemali odstavovať pred dovŕšením 4. mesiaca (17 týždňov).

Prevenca alergií

Keď odstavujete dieťa, odporúča sa skúšať jedno nové jedlo – to znamená, že potraviny nemiešate – kým si na jednotlivé potraviny v strave dobre nezvykne.

Potraviny obsahujúce alergény, ktoré môže dieťa vyskúšať

Pravidelné zavádzanie a používanie nasledujúcich potravín v strave od raných štádií odstavovania môže pomôcť predchádzať alergiám: arašidy, vajcia, kravské mlieko, pšenica, orechy (mandle, vlašské orechy, lieskové orechy, kešu orechy, pistácie, brazílske orechy), sója, ryby a sezamové semienka (tahini).

Návrhy na zavádzanie týchto potravín nájdete v tabuľke oproti.



Alergén	Nápady na kŕmenie lyžičkou	Nápady na jednohubky
Arašidy	Vmiešajte arašidové maslo do kaše, cereálií alebo jogurtu	Arašidové maslo natreté na hrianky, kreky, chrumky alebo ryžové koláčky
Vajce	Vymixované, varené vajce alebo praženica	Omeleta, palacinka, vajíčkový chlieb alebo frittata
Kravske mlieko	Jogurt alebo kravské mlieko zmiešané s ovsenou kašou alebo cereáliami	Syrová omeleta, quesadilla alebo frittata. Mäkký syr natretý na hrianky, kreky, chrumky alebo ryžové koláčky
Pšenica	Celozrnné cereálie na báze pšenice	Hrianky, palacinky, muffiny, quesadilly alebo dobre uvarené cestoviny
Orechy	Nasypte mleté mandle do kaše, cereálií alebo jogurtu. Vmiešajte kešu alebo mandľové maslo do kaše, cereálií alebo jogurtu	Kešu alebo mandľové maslo natreté na hrianky, kreky, chrumky alebo ryžové koláčky
Sója	Roztlačené edamame alebo tofu. Sójová omáčka so zníženým obsahom soli zmiešaná s ryžou	Hrianky nakrájané na pásiky (uistite sa, že ingrediencie na chlieb obsahujú sóju)
Ryba	Biele alebo masné ryby, alebo mäkkýše roztlačené do zemiakov alebo zeleniny	Rybíe prsty alebo rybíe koláčky
Sezamové semienka	Tahini alebo hummus (uistite sa, že ingrediencie obsahujú sezamové semienka) zamiešaný do zeleniny.	Tahini alebo hummus (uistite sa, že ingrediencie obsahujú sezamové semienka) natretý na toast, kreky, chrumky alebo ryžové koláčky

Keď zavádzate orechy, arašidy alebo semená, mali by byť pomleté, aby sa predišlo uduseniu. Ďalšie informácie o predchádzaní uduseniu nájdete na strane 22.

Ak má vaše dieťa ekzém

Pri jedení a odstavení sa urobí veľa neporiadku. Ak má dieťa ekzém alebo citlivú pokožku, mal by sa naň naniest hrubý ochranný krém, aby sa zabránilo priamemu kontaktu s citlivou pokožkou dieťaťa, kým sa nepreukáže, že jedlo je dobre tolerované ústami, to znamená, že sa nevyskytli žiadne reakcie.

Odporúča sa neaplikovať jedlo priamo na pokožku pred jeho podaním do úst.

Alergia na bielkovinu kravského mlieka (ABKM)

Ak sa u dieťaťa potvrdila alergia ABKM, môže vám byť odporúčané pokračovať v dojčení alebo používať predpísanú bezmliečnu výživu. Upozorňujeme, že kozie dojčenské mlieko a bezlaktózové dojčenské mlieko nie sú vhodné pre dojčatá s ABKM. Miestne pediatrické dietetické oddelenie vám poskytne informácie o bezmliečnej výžive.

Upozorňujeme tiež, že predpísaná bezmliečna výživa môže obsahovať ryžové dojčenské mlieko – to nesúvisí s ryžovým mliečnym nápojom z obchodu. Ryžové dojčenské mlieko neobsahuje arzén a je bezpečnou bezmliečnou výživou, ktorú možno predpísať.

Hydratačné a zmäkčujúce prípravky na pokožku

U detí s ekzémom sa vyhýbajte zmäkčovadlám, ktoré obsahujú potravinové bielkoviny. Je dôležité, najmä pre dojčatá, aby produkt starostlivosti o pleť, hydratačný krém, zmäkčovadlo alebo olej neobsahoval potenciálny potravinový alergén, napríklad ovos, sóju, arašidy (arachis). Je to preto, že by sa u nich mohla zvýšiť citlivosť cez narušenú kožnú bariéru a následne by sa u nich mohla vyvinúť alergia na danú potravinu.

Taktiež si dôkladne umyte ruky pred a počas aplikácie hydratačného krému a masáže dieťaťa.

Potrebuje pomoc? Ak si myslíte, že vaše bábätko má reakciu na nejakú potravinu, kontaktujte opatrovateľku 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 opatrovateľky, 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. Jedlo by malo byť pripravené primerane veku a štádiu vývoja dieťaťa – napríklad pyrė, kaša, pokrájané – aby sa predišlo riziku zadusenia. Na strane 22 nájdete viac informácií o tom, ako zabrániť duseniu.



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 pokrájané 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.



Lososovo-zemiakový koláč (3 porcie)

100 g fileta z lososa bez kože

2 stredne veľké zemiaky, olúpané a nakrájané na kocky

6 lyžičiek pasterizovaného plnotučného mlieka –
pridajte strúhaný pasterizovaný syr na vylepšenie chuti

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.



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 pokrúpané na štyri rovnaké časti

1–2 lyžice pasterizovaného plnotučného mlieka

Postup:

- Mleté mäso a nakrájanú cibuľu dáme na malú panvicu a pomaly opekáme, kým mäso nezhnedne. 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.





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

Uznania

Poďakovanie patrí multidisciplinárnemu tímu alergologickej kliniky NHS Lothian v nemocnici Royal Hospital for Children and Young People, Edinburgh, za informácie týkajúce sa alergií.

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

© Public Health Scotland 2026

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