

6 MĚSÍCŮ

První chutě

- 21 Hráškové pyré
- 22 Kaše z neloupané rýže
- 23 Cuketové pyré
- 24 Pyré ze zimní tykve
- 26 Batátové pyré
- 27 Hruškové pyré
- Jablkové pyré

Jak začít

Nové ingredience

Tyto jemné, výživné potraviny jsou dobrou volbou pro nejmenší jedlíky.

Obilniny a zrnka

Rýžová kaše
Ječmenná kaše
Jahlová kaše

Zelenina

Batáty
Tykve
nebo dýně
Brambory

Ovoce

Jablka (vařená)
Avokádo
Banány
Hrušky (vařené)

Luštěniny

Zelený hrášek

Jaké bude první jídlo vašeho dítěte? Uslyšíte a dočtete se mnoho různých rad zahrnujících rýžovou kaši, sladké ovoce, výživnou zeleninu a luštěniny. Ve skutečnosti nezáleží, v jakém pořadí budete jídlo podávat.

Říká se, že prvním pokrmem by nemělo být ovoce, protože obsahuje mnoho cukrů, a zvyšuje tak chuť na sladké. Na druhou stranu každé kojenné dítě dává přednost sladkému jídlu, protože mateřské mléko je velice sladké. Pro tyto děti může být ovoce přirozeným přechodem od mateřského mléka k pevnému jídlu.

Klíčová je hustota

První jídla, která dítěti dáte, by měla být spíše řídká – měla by být spíše tekutá než pevná. Malé děti mají vypuzovací reflex, který jim brání v polykání příliš tuhého jídla; polykání je tedy třeba rozvíjet postupně. Kuchyňským robotem, mixérem, mlýnkem nebo pomocí sítky se lžící vyrobte kaši, bude-li hodně hustá, můžete trošku naředit vodou nebo mateřským mlékem. Až budete později chtít jídlo zahustit, přidejte dětskou kaši.

Opatrně

Nová jídla zavádějte pomalu a pouze jeden druh; sledujte přitom nepříznivé vlivy. Každé nové jídlo byste dítěti měli podávat nejméně tři dny, než začnete s dalším druhem. Krmtě dítě brzy ráno, a to z důvodu nepříznivých reakcí. Je pravděpodobnější, že tyto reakce lépe vypozorujete během dne a ne v noci, kdy všichni spí.

Hravě

Doba strávená při jídle by pro dítě měla být příjemná a přitažlivá. Budete možná muset vytáhnout z rukávu pár triků: některé děti potřebují, aby jejich rodič sám jídlo ochutnal a dělal poznámky o výborné chuti jídla; jiné děti otevřou ústa při hře „letadlo letí do hangáru“. Osobnost vašeho dítěte vám napoví, jak se s ním o radost z jídla nejlépe podělit.

Jak často a kolik?

Mějte na paměti, že v prvním roce života dítěte by jeho hlavním příjmem živin mělo být mateřské mléko nebo dětská mléčná výživa. Před jídlem nejdříve dítěti nabídněte mateřské mléko nebo výživu, aby jídlo nenahrazovalo mléčnou stravu, ale pouze ji doplňovalo.

V případě, že je vaše dítě připraveno na pevnou stravu, podávejte jídlo jednou denně po dobu dvou týdnů až jednoho měsíce. Zbytek stravy bude jako obvykle tvořit mateřské mléko nebo dětská výživa. Vypadá to, že jídla není mnoho, ale mléko je tučné a výživné. Pokud vaše dítě prospívá dobře a váš lékař je spokojen s růstem, má dítě jídla dostatek.

Sledujte podněty

Nechte vaše dítě rozhodnout, jestli bude jíst a kolik toho sní. Jídlo pro šestiměsíční dítě se může pohybovat od několika lžiček po čtvrt hrníčku. Nezáměr o jídlo, odvracení hlavy, špulení rtů, plácání na lžičku nebo plivání jídla jsou znameními, že dítě už nechce jíst. Nezáleží však na tom, jestli dítě snědlo celou svou porci nebo ne. Pokud se vaše dítě o pevné jídlo obecně vůbec nezajímá, zkuste mu ho nabídnout za několik dní nebo za týden.

Děti potřebují železo

Děti mají obvykle velice málo železa, což způsobuje chudokrevnost. Rodiče by si měli uvědomit, že neléčená chudokrevnost v dětském věku může vést k zhoršení poznávacích schopností, což se může projevit dokonce i o několik let později. Děti, které se narodily v řádném termínu, mají zásobu železa zhruba na šest měsíců, po uplynutí této doby se železo musí dodávat ve stravě.

Některé potraviny jsou na železo bohaté, jiné jsou obohacovány právě kvůli dětem. Pro šestiměsíční dítě je nejlepším zdrojem železa mateřské mléko, dětská výživa nebo dětské kaše doplněné železem a pyré nebo džus ze sušených švestek. Někdy vám lékař doporučí užívání železa. Maso a drůbež jsou rovněž výborným zdrojem železa. Brzy poté, co začnete s pevnou stravou, můžete podávat i rozmixované nebo pomleté maso. Na straně 137 naleznete seznam dalších potravin bohatých na železo.

Kapka vody

Jakmile vaše dítě začne jíst pevná jídla, dejte mu k pití vodu. Můžete ji dát do lahve nebo do hrníčku – v šesti měsících je dítě dostatečně velké na to, aby se učilo pít z hrnku. Voda pomůže vašemu dítěti lépe trávit a nebude mít žízeň. V tomto věku už také nemusíte vodu převařovat, dítě může pít i vodu z vodovodu. Pokud máte vodu ze studny, nechte si udělat testy na podíl dusitanů a dusičnanů; jejich velké množství může u dětí zejména do šesti měsíců způsobit vážné zdravotní potíže.



Hráškové pyré

300 g čerstvého nebo
mraženého loupáné-
ho hrášku

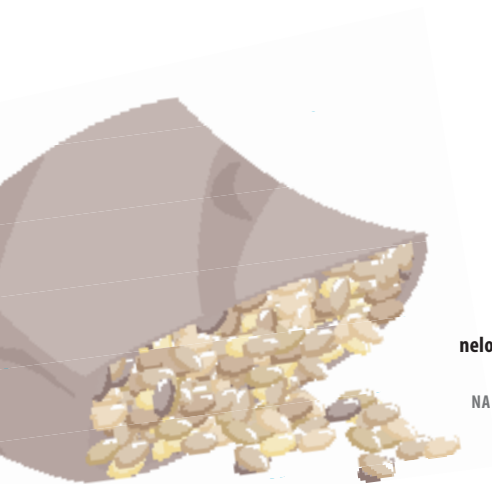
NA 24 LŽIC

- V hrnci přiveďte k varu 3 cm vody. Dejte hrášek do napařovacího hrnce, pevně přikryjte a duste, dokud není hrášek jasně zelený a dostatečně měkký na to, aby se dal rozmačkat vidličkou. Čerstvý nebo hluboce zmražený hrášek duste 5–7 minut, rozmražený hrášek 3 minuty. Sundejte napařovací hrnec z plotny a nevylévejte vodu. Hrášek ochlaďte pod tekoucí studenou vodou.
- Rozmixujte hrášek v robotu, až je pyré zcela hladké. Přidejte vodu z vaření, mateřské mléko nebo dětskou výživu tak, aby dítě mohlo pyré snadno polykat.

Skladování: Vychlazené pyré můžete skladovat v lednici až tři dny v dobře uzavřené nádobě nebo naplníte formu na ledové kostky nebo jinou nádobu a dejte do mrazničky až na tři měsíce.



Na rozdíl od koupěných přesnídávek, které mají našedlou barvu, by domácí hráškové pyré mělo být jasně zelené. Aby si hrášek uchoval svou živou barvu, nerozvařte jej. Hned po čerstvém jarním hrášku je nejlepší variantou hluboce zmražený – je dostupný po celý rok, ušetříte si čas s loupáním a není solený jako sterilovaný.



50 g
neloupané
rýže
NA 16 LŽIC

Neloupaná rýže má slupku, která se při výrobě bílé rýže odstraňuje. Slupka nejenže dodává rýži její světle hnědý nádech, ale rýže je díky ní mnohem výživnější a chutnější než její bílý protějšek. Až bude vaše dítě dostatečně velké, aby si poradilo i s tužší stravou, podívejte se na stranu 62, kde je hustější verze tohoto hlavního jídla.

Kaše z neloupané rýže

- Dejte rýži do mixéru a drťte na jemný prášek 3–5 minut.
- V malé pánvičce přiveďte k mírnému varu 250 ml vody, přidejte rýžový prášek a snižte teplotu na minimum. Vařte 4–5 minut, dokud se nevsákne všechna voda, často míchejte.
- Přidejte mateřské mléko nebo dětskou výživu tak, aby dítě mohlo kaši snadno polykat. Až bude dítě větší a vyzkouší více různých jídel, můžete ke kaši přidat ovocné nebo zeleninové pyré.

Poznámka: Rýžová kaše koupená v obchodě je obvykle obohacena o železo. Pokud připravujete rýžovou kaši doma, prodiskutujte s lékařem, zda vaše dítě potřebuje nebo nepotřebuje víc železa. Malé děti získávají železo z mateřského mléka, dětské výživy, masa, drůbeže, sušených švestek nebo sušených meruněk (nesířených!). Vychlazenou kaši můžete skladovat v lednici až tři dny v dobře uzavřené nádobě nebo naplníte formu na ledové kostky nebo jinou nádobu a uchováte v mrazničce až tři měsíce.

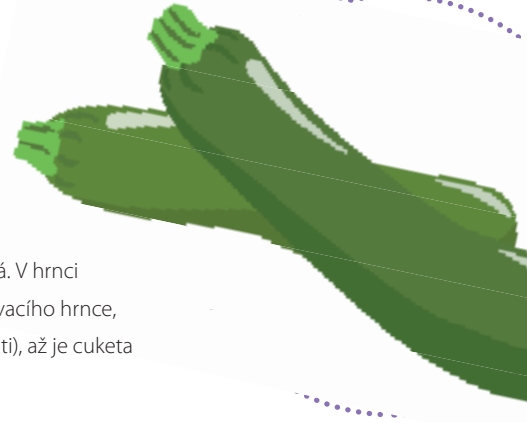
Cuketové pyré

2 velké nebo
3 malé cukety
nebo tykve

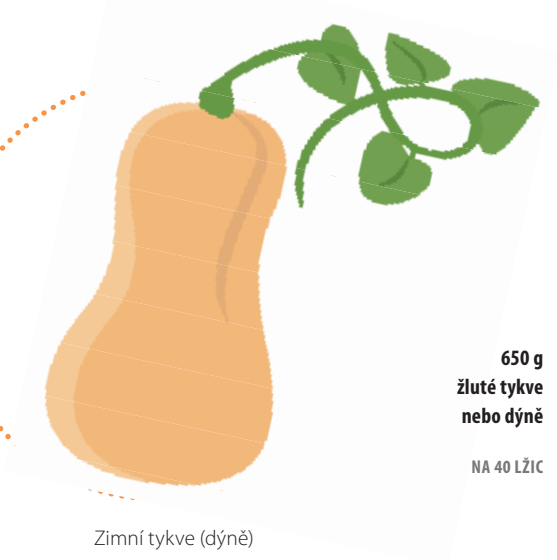
NA 24–32 LŽIC

- Nakrájejte cukety na kolečka asi tři centimetry tlustá. V hrnci přiveďte k varu 3 cm vody. Dejte cukety do napařovacího hrnce, pevně přikryjte a duste 5–9 minut (záleží na velikosti), až je cuketa velmi měkká.
- Rozmixujte cukety v kuchyňském robotu, až je pyré zcela hladké. Dodatečná voda není potřeba. Až bude dítě větší, můžete přidat dětskou kaši, aby řídké pyré bylo hustější.

Poznámka: Až bude dítě jíst i zeleninu nebo ovoce se slupkou, kupujte cukety v bio kvalitě. Vychlazené pyré můžete skladovat v lednici až tři dny v dobře uzavřené nádobě nebo naplňte formu na ledové kostky a uložte v mrazničce až tři měsíce.



Cukety a jiné letní tykvovité rostliny mají vodnatou dužinu, jemná semínka a tenkou jedlou slupku. Cuketa je skvělou volbou pro první zeleninové jídlo vašeho dítěte. Je jemná, lehce stravitelná a dodá tělu širokou škálu vitamínů od draslíku, hořčíku až po vitamín A.



650 g
žluté tykve
nebo dýně

NA 40 LŽIC

Zimní tykve (dýně) mají tuhou, tlustou slupku a nejedlá semena. Žlutá tykev, zelená tykev a dýně jsou nejoblíbenější druhy, ale můžete tímto způsobem uvařit jakoukoli zimní tykev. Pečení zvýrazní jejich přirozeně sladkou a bohatou chuť. Stejně jako letní tykvovité rostliny i ty zimní obsahují mnoho vitamínů, minerálů a vlákniny. Jsou obzvláště bohaté na vitamíny A a C.

Pyré ze zimní tykve

- Předehřejte si troubu na 180 °C. Ostrým nožem překrojte tykev na dvě poloviny, vyberte semínka a vlákna a vyhodte je.
- Položte tykve na pekáč překrojenou stranou dolů. Do pekáče nalijte vodu, zhruba tolik, aby po každé straně tykve bylo 6 mm. Pečte asi 45–60 minut (záleží na velikosti), až je možné tykev propíchnout vidličkou. Nechte vychladnout.
- Vydlabejte dužinu a rozmixujte ji v kuchyňském robotu, až je pyré zcela hladké. Přidejte mateřské mléko nebo dětskou výživu tak, aby dítě mohlo pyré snadno polykat.

Skladování: Vychlazené pyré můžete uchovat v lednici až tři dny v dobře uzavřené nádobě nebo naplníte formu na ledové kostky nebo jinou nádobu a ponechte v mrazničce až tři měsíce.



Batátové pyré

Batáty jsou plné betakarotenu, vlákniny, vitamínů A a C a minerálů jako železo nebo měď. Zařadte je do jídelníčku dítěte jako jedno z hlavních jídel. Batáty mají různé barvy od světlehnědé, přes žlutou až po tmavě oranžovou.

**2 oškrábané
batáty**

NA 32 LŽIC

- Předehřejte troubu na 220 °C. Propíchejte batáty malým nožem a položte na pečící papír.
- Pečte asi 45–60 minut, až je možné propíchnout je špičkou nože. Nechte vychladnout.
- Batáty rozpulte, vydlabejte dužinu a rozmixujte ji v kuchyňském robotu, až je pyré zcela hladké. Přidejte mateřské mléko nebo dětskou výživu tak, aby dítě mohlo pyré snadno polykat.

Poznámka: Tento recept může být také použit pro pečení brambor. Vychlazené pyré můžete skladovat v lednici až tři dny v dobře uzavřené nádobě nebo naplníte formu na ledové kostky nebo jinou nádobu a uložte v mrazničce až tři měsíce.



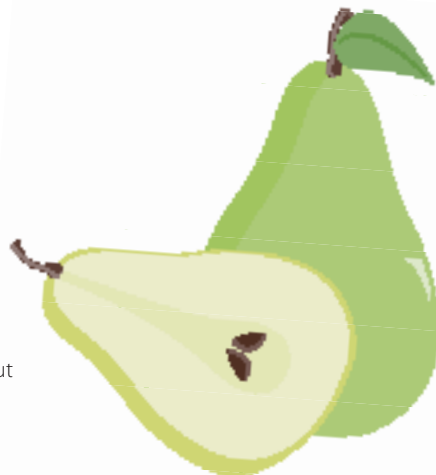
Hruškové pyré

4 zralé
hrušky;
rozčtvrcené
a bez jádřinců

NA 32 LŽIC

- V hrnci přiveďte k varu 3 cm vody. Dejte hrušky do napařovacího hrnce, pevně přikryjte a duste 7–10 minut (záleží na zralosti), až se rozpadají při propíchnutí nožem.
- Nechte vychladnout a vydlabejte dužinu a rozmixujte ji v kuchyňském robotu, až je pyré zcela hladké. Až bude dítě starší, můžete přidat dětskou kaši a získat tak hustší obdobu tohoto pyré.

Poznámka: Nechte hrušky dozrát na kuchyňské lince. Vychlazené pyré můžete skladovat v lednici až tři dny v dobře uzavřené nádobě nebo naplňte formu na ledové kostky nebo jinou nádobu a uložte v mrazničce až tři měsíce. Během skladování pyré lehce změní barvu.



Hrušky a jablka jsou pro dětská jídla dobrou volbou. Při vaření ve slupce si ovoce ponechává více živin. Hrušky jsou bohaté na vlákninu a pomáhají při zácpě, kdežto jablka mohou zácpu vyvolat. Odrůdy Golden a Red Delicious nebo Fuji mají nejmenší množství kyselin a jsou proto tou nejlepší volbou pro vaše dítě.

Jablkové pyré

6 jablek odrůdy
Golden nebo
Red Delicious;
rozčtvrcených
a bez jádřinců

NA 32 LŽIC

- V hrnci přiveďte k varu 3 cm vody. Dejte jablka do napařovacího hrnce, pevně přikryjte a duste 10–12 minut, až se rozpadají při propíchnutí nožem.
- Vodu nevylévejte, jen ji nechte vychladnout. Vydlabejte dužinu a rozmixujte ji v kuchyňském robotu, až je pyré zcela hladké. Pokud chcete, rozřeďte vodou.

Poznámka: Vychlazené pyré můžete skladovat v lednici až tři dny v dobře uzavřené nádobě nebo naplňte formu na ledové kostky nebo jinou nádobu a uskladněte v mrazničce až tři měsíce. Během skladování pyré lehce změní barvu.