

# Obsah

Předmluva	<b>6</b>
Úvod	<b>8</b>
Jídelníček zdravého batolete	<b>10</b>
Na co si musíme dát pozor	<b>12</b>
Rodina a zdravý životní styl	<b>14</b>
Praktické rady	<b>16</b>
Dezerty a svačiny	<b>18</b>
Každé dítě je jiné	<b>20</b>
Jak používat tuto knížku	<b>22</b>
Recepty	<b>24</b>
Vývary	<b>126</b>
Rejstřík	<b>127</b>

# Předmluva

**K**rmení dítěte je jednou z těch obtížnějších výzev, se kterými se rodiče musí den co den potýkat. Obavy z obezity a vybíravost typická pro mnoho batolat je nutí se zamyslet, zda berou krmení za správný konec. Navíc mnoho dětí nejí tři „velká“ jídla denně, jak doporučují odborníci, což rodičovské obavy, zda dítěti poskytují zdravou a výživnou stravu, jen zvyšuje.

- Jí vaše batole denně dost ovoce a zeleniny?
- Nepije příliš mnoho mléka nebo šťávy?
- Dostává z potravy dostatečné množství vitaminů a minerálů?
- Nestalo se ve vaší rodině jídlo spíše bojem o moc?

Zvykne-li si batole jíst nezdravě, např. když jí příliš mnoho jídel typických pro tzv. fast food restaurace, často bohatých na tuky a chudých na vlákninu, postrádajících vitaminy a minerály včetně vápníku a železa, nebo když přijímá příliš mnoho kalorií, je pravděpodobné, že si tyto návyky přenesou do odrostlejšího dětství, puberty a dospělosti. Což s sebou nese veškeré zdravotní komplikace spojené s nezdravou stravou, jako třeba nadváhu, vysoký krevní tlak nebo cukrovku.

Nevzdávejte to, nenechte své dítě, ať jí jen to, na co má chuť, neboť právě v tomto věku máte skvělou příležitost představit potomkovi zdravé jídlo, včetně ovoce a zeleniny, a tím zvýšit šanci, že bude jíst zdravě po celý zbytek života. Pokud vaše batolátko některý z pokrmů odmítá, nabízejte

mu jej znovu a znovu a nenechte se odradit, když se k pozření odhodlá třeba až při patnáctém pokusu.

Právě rezignace a krmení dítěte snadno dostupným, chutným, ale nezdravým jídlem z rychlých občerstvení, sladkostmi a sladkým pitím, a to i doma, je jen jednou z mnoha chyb, kterých se rodiče často dopouštějí.

Tato kniha rodičům nabízí skvělou příležitost, jak se snadno a zábavně naučit připravovat své ratolesti zdravá jídla. Kromě představení základů zdravé dětské stravy upozorňuje autorka na možné alergie na potraviny, riziko udušení či otravy a význam správného rodičovského vzoru.

Variabilní skládačkové recepty na snídaně, obědy a večeře vám pomohou najít spoustu jídel, která si vaše dítě zamiluje.

Nejste si jistí, jestli si vaše dítě poradí s „polévkou z červené čočky“ či „hrachovou frittatou“? Nikdy nevíte, dokud to nezkusíte. A zkoušet, to je přesně účelem receptů v této knížce. Zavedete tak zdravé stravovací návyky a vaše děti se ani nestihnou naučit jíst taková nezdravá jídla, jako jsou hranolky, párky v rohlíku, grilované kuře nebo špagety se sýrem.

Tato kniha vám i vašemu potomkovi ukáže cestu ke zdravé stravě, která může vydržet celý život.

Dr. Vincent Iannelli  
nutriční poradce

### Úvod

**J**ako rodič máte možnost postarat se svému dítěti o fantastický start do života: láskou, povzbuzováním a zajištěním zdravého životního stylu. Klíčovou částí zdravého životního stylu je poskytnout dítěti rozmanitý a vyvážený jídelníček, který už v raném věku nastartuje ty správné stravovací návyky.

Ať už s vařením pro batolata začínáte nebo máte zkušenosti a hledáte jen inspiraci a nové nápady, v každém případě tuto knížku oceníte. V její první části najdete průvodce základy výživy a přípravy dětských jídel stejně jako rady k některým problémům týkajícím se vaření pro nejmenší. A pak už se můžete

vrhnout na spoustu rozmanitých a výživných receptů, po kterých budou pošilhávat malí i velcí.

### PROČ JE ZDRAVÁ VÝŽIVA PRO DĚTI NEZBYTNÁ?

#### ZDRAVÉ JÍDLO:

**Je zdrojem živin nezbytných k růstu a vývoji. V raném věku děti rostou a vyvíjejí se neuvěřitelným tempem a zdravý a výživný jídelníček tento proces optimalizuje.**

**Poskytuje energii k aktivnímu životnímu stylu, aniž by dítě zatěžovalo nadbytečnými kaloriemi. K provozování svých činností bude vaše dítě potřebovat, aby byla jeho strava správně vyvážená a poskytovala mu energii vyváženě, a nikoli nárazově, jako je tomu u sladkostí.**

**Položí základy zdravému dětství i dospělosti.**

**Právě máte možnost nastartovat zdravé návyky svých dětí do budoucna. Vy určujete, co dítě jí a co dělá, i kolik času tráví u televize. Chopte se této příležitosti a ukažte mu, jak žít zdravě. Povzbuzujte ho, aby jedlo hodně zdravých jídel, a naprosto minimalizujte množství předem připravených potravin, jako jsou sladkosti nebo chipsy. Současně tak máte šanci ozdravit i svůj vlastní jídelníček a životní styl!**

### **Žít zdravě**

Vyvážená strava je pouze jedním důležitým aspektem zdravého života. Pro zdravý vývoj je nutný také aktivní životní styl, a proto by vaše dítě mělo mít spoustu času na hraní, pokud možno na čerstvém vzduchu. Batolata se také musí naučit správné péči o zuby.

### **Osobnost**

Je důležité mít na paměti, že vaše dítě je osobností a má různé chutě, právě tak jako vy. O batolatech odmítajících určité jídlo budeme mluvit později. Zkušení rodiče si najdou vlastní taktiku, jak si poradit s mlsností a vybíravostí či jinými problémy při krmení, které nemívají dlouhého trvání.

### **Zábava**

Nenechte se svými povinnostmi ohledně krmení odradit. Krmení vůbec nemusí být těžké nebo zdouhavé. Z uvedených receptů zkombinujte tři hlavní jídla denně, vyberte nějaké zdravé svačinky a vaše dítě bude mít zajis-

### **TŘI MALÉ TIPY**

**Nebudte na sebe moc přísní, vždycky se vám nemusí všechno povést.**

**Nedělejte z jídla drama, raději se zkuste uvolnit a zklidnit.**

**Co nejvíc si věci usnadňujte; spousta receptů v této knížce bude chutnat jak dětem, tak i dospělým.**

těný zajímavý, rozmanitý a zdravý jídelníček. A navíc si přípravu jídla můžete společně užít.

### **Být společenský**

Další důležitou stránkou krmení je podpora společenskosti. Čas k jídlu je tou dobrou příležitostí, kdy se rodina může sejít a popovídat si. Tím také dáváte dobrý příklad stravovacích návyků, protože jídlo by mělo být pro všechny jedlíky pohodovou záležitostí.

**Správné stravovací  
návyky nabyté  
v raném věku  
poslouží jako  
základ zdravého  
stravování  
v pozdějším dětství  
a dospělosti.**