

5.DÍL
2. - 5.ROK BATOLECÍ/PŘEDŠKOLNÍ STRAVY
TZN. OD UKONČENÉHO 24.MĚSÍCE DO 5TI LET

V předchozím 4.dílu jste se mohli mj. dočíst o těchto tématech, které na tento díl pozvolna navazují a již se zde neopakují, jsou to:

SCHÉMA CELODENNÍ SMÍŠENÉ STRAVY 12M = 1.ROK:

SCHÉMA VÝŽIVY V BATOLECÍM VĚKU - 1 až 3 ROKY - Energetický model celodenního jídelního talíře

OD 1.ROKU pomaličku začněte učit své batole pít z jeho vlastního hrnečku

UČENÍ SAMOSTATNÉMU PAPÁNÍ - OD 1.ROKU

DĚTSKÉ SEDÁTKO/PRKÉNKO – OD 18M, lze i dříve zkoušet

OD 1.ROKU k pití může dítě dostávat běžnou pitnou vodu

PITNÝ REŽIM - VÝPOČET

ČIŠTĚNÍ ZUBŮ S DĚTSKOU ZUBNÍ PASTOU + STOLIČKY ČISTIT JEDNOSVAZKOVÝM KARTÁČKEM - OD 1.ROKU

DĚTSKÁ ZUBNÍ PASTA/GEL (ZP) - OD 1.ROKU

RECEPTY NA DOMÁCÍ ZUBNÍ PASTU - OD 1.ROKU A OD 2.LET

JEDLÉ PRSTOVÉ BARVY - DOMÁCÍ A NEZÁVADNÉ - OD 1.ROKU

EXOTICKÁ ZELENINA - nějaké druhy lze podávat již v 1.ROCE, ale ostatní (více neznámé) OD 1.ROKA POMALU ZAVÁDĚT

EXOTICKÉ OVOCE - OD 1.ROKA POMALU ZAVÁDĚT - DO 1.ROK

CITRUSY - OD 1.ROKA POMALU ZAVÁDĚT

KRAVSKÉ MLÉKO PLNOTUČNÉ OD 1.ROKU

KRAVSKÉ MLÉKO (KM) PLNOTUČNÉ + MED - OD 1.ROKA

ROSTLINNÉ MLÉKO/NÁPOJ - NĚKTERÁ OD 4M, JINÁ OD 1.ROKU až 3 LET

ZAKYSANÉ MLÉČNÉ NÁPOJE - OD 1.ROKU

MÜSLI PRO DĚTI - OD 1.ROKU

MLÉČNÁ SYROVÁTKA - OD 1.ROKU VELMI ZŘÍDKA

přiSLAZOVÁNÍ OD 1.ROKA

MED - OD 1.ROKA

MEDOVÁ VODA/ŠTÁVA - OD 1.ROKA

MELTA (LEPEK) PORCOVANÁ V SÁČČÍCH NEBO MLETÁ PRAŽENÁ KÁVOVINOVÁ SMĚS - OD 1.ROKU

CARO ORIGINAL - OD 1.ROKU

CITRÓNOVÁ VODA/ŠTÁVA/VODA S CITRONEM – OD 1.ROKU

KAKAO/KAKAOVÝ PRÁŠEK - OD 1.ROKU

KAROB / KARBOVÝ LUSK - OD 1.ROKU

KAROB VS KAKAO

MED - OD 1.ROKA

MEDOVÁ VODA/ŠTÁVA - OD 1.ROKA

RÝŽE JASMÍNOVÁ, RUDÁ, HNĚDÁ, DIVOKÁ, WEHANI, ČERNÁ, NAKLÍČENÁ – OD 1.ROKU

JAHOODY – OD 1.ROKU

MÁK MLETÝ I CELÝ - OD 1.ROKU

BURÁKY/ ARAŠÍDY / PODZEMNICE OLEJNÁ / BURSÝ OŘÍŠEK - OLOUPANÉ A BEZ SOLI do ručičky - OD 15M

SUŠENÉ FÍKY BABY - OD 1.ROKU
TVRDÝ A EXTRATVRDÝ SÝR - OD 1.ROKA
VNITŘNOSTI/ORGÁNOVÉ MASO - OD 1.ROKU
VEPŘOVÁ ŠUNKA - OD 1.ROKU
HOVĚZÍ ŠUNKA - OD 1.ROKU
ZÁZVOR - OD 1.ROKU MINIMÁLNÍ MNOŽSTVÍ, OD 2LET LZE I VÍCE
MÁTA PEPRNÁ – OD 1.ROKU
MOUČNÍK - OD 1.ROKA
KYSANÉ ZELÍ – VITAMÍNOVÁ BOMBA – OD 15M
ČOKOLÁDA – OD 1,5 ROKU = 18M – maličko
LISTOVÉ TĚSTO – OD 17-18M
Sója a sójové produkty – OD 18M minimální množství
+ plno receptů s fotografiemi

5.DÍL

JÍDELNÍČEK OD 2LET

V 1.ROCE se příprava jídla zjednodušila. Počet jídel denně je stále stejný, tedy 5x denně jídlo – snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře + 6. jídlo dne, tzn. 2 večeře. Plus během dne „něco do ruky“.

Jídlo by NEmělo být příliš teplé, vhodné je podávat jednotlivé součásti pokrmů samostatně, nemíchat je dohromady.

Dlouhodobé podávání stravy v kašovitě formě vede k situacím, kdy dítě odmítá KOUSAT.

Rozdělení denní stravy:

snídaně – 25 %
dopolední svačina – 10 - 15 %
oběd – 30 - 35 %
odpolední svačina - 10 %
večeře – 15 - 20 %

!!!Je dobré dbát na pravidelný pitný režim a správnou skladbu potravy!!! Nedostatek tekutin se přes den může projevit únavou, bolestmi hlavy či nepozorností.

TUKY a hlavně obsah polynenasycených mastných kyselin ve stravě jsou velmi důležité pro dozrávání MOZKOVÝCH STRUKTUR.

Od 1.roku u dítěte UBÝVÁ tělesného tuku a začíná se utvářet větší množství svaloviny, proto narůstá nárok na potřebu BÍLKOVIN.

KVALITNÍ STRAVA by měla obsahovat dostatečné množství vitaminů, minerálních látek a stopových prvků a to zejména vápník, fosfor, železo, zinek, jód, fluor.

Snídaně – Začátkem by měla být vydatná snídaně jako start do nového dne. Přes noc se dítě sice (většinou) aktivně nehýbalo, ale i ve spánku spotřebovává energii na funkci vnitřních orgánů, na udržení tělesné teploty, dechu, srdeční akce apod.

Toto pravidlo platí u kojenců a batolat dvojnásob.
Kojení již není na prvním místě! Pokud ale kojíte, kojte i nadále.

Oběd POLÉVKY

Polévky jsou důležité a u dětí většinou oblíbený pokrm. Podáváme je před hlavním jídlem k obědu, kdy povzbudí chuť k jídlu a připraví trávicí trakt k přijetí hlavního chodu. Druh polévky vybíráme tak, aby chuťově a výživově doplňovala celý oběd. Jsou vhodným pokrmem i k večeři a to platí hlavně v zimě, kdy je můžeme doplnit krajíčkem chleba nebo pečivem.

V horkých letních dnech přijdou jistě vhod osvěžující a výživné polévky z ovoce. U dětí věnujeme pozornost dochucení polévek.

Snažíme se používat nedráždivé koření – především zelené bylinky a úplně vyloučíme pepř a jiná ostrá koření.

Učíme děti méně solit a omezeně, nebo raději vůbec, „používáme“ prostředky typu vegeta, které obsahují značné množství soli.

MASO

Největší zastoupení by v jídelníčku dětí mělo mít maso drobných domácích zvířat – tedy kuřecí, krůtí, králičí a zejména mořské ryby.

Vhodné je i telecí a jehněčí maso, hovězí a vepřové maso podáváme v menší míře, zvěřinu a vnitřnosti dáváme dětem jen výjimečně.

Připravujeme nejčastěji vařené či dušené, musí být měkké a mělo by se dát dobře kousat.

V žádném případě na dětský talíř nepatří tučné a kořeněné masité pokrmy.

K přípravě nepoužíváme koření směsi s glutamátem sodným.

Maso nemusí mít děti každý den.

Jídelníček by měl být co nejpestřejší a z bohaté nabídky dalších surovin (zeleniny, těstovin, luštěnin a obilovin) můžeme připravit velmi chutné a výživné bezmasé pokrmy.

Denní přísun masa by měl být 25 až 40 g podle věku dítěte. Asi 30 g masa nahradí jedno vejce nebo 4 až 5 lžic vařených luštěnin.

LUŠTĚNINY

V dětském stravování se málo objevují luštěniny, ačkoliv jsou velmi výživné a svojí hodnotou dokážou nahradit maso.

By měly být v dětském jídelníčku nejméně 1x týdně.

Zcela nevhodná je kombinace luštěnin a uzeniny.

Luštěniny způsobují nadýmání, tyto obtíže se zmenší dokonalým vařením doměkka, pasírováním či mixováním a ochucením např. majoránkou, kmínem či bazalkou.

BRAMBORY

Brambory představují velmi dobrý zdroj energie především pro vysoký obsah škrobu a obsahují cenné látky, zejména vitamin draslík.

Nejčastěji je podáváme jako přílohu k různým pokrmům.