

### **3.DÍL**

#### **PŘÍKRMY MEZI 8-12M – TZN. OD UKONČENÉHO 8.MĚSÍCE DO Neukončeného 12.MĚSÍCE**

V předchozím 2.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 6-8M  
BÍLÝ JOGURT S ŽIVOU (JOGURTOVOU) KULTUROU  
KOZÍ PRODUKTY - JOGURT BÍLÝ OD 6M, MLÉKO, - OD 1.ROKU, SÝR - OD 8M  
OVČÍ PRODUKTY - JOGURT BÍLÝ OD 6M, MLÉKO (OM), - OD 1.ROKU, SÝR - OD 8M  
SIRUP  
přiSLAZOVÁNÍ OD 6M  
SYROVÁ BRAMBORA  
ZVĚŘINA  
KAŠE OD 6M  
UMĚLÁ MLÉKA - POKRAČOVACÍ MLÉKA 2  
UMĚLÉ MLÉKO (UM)  
RYBÍ OLEJ/TUK DĚTEM A OMEGA 3  
KDY UČIT DÍTKO NA NOČNÍK?  
KOJENÍ MM  
VÁPŇÍK V POTRAVINÁCH - OPTIMÁLNÍ PŘÍJEM VÁPŇÍKU  
SŮL = Chlorid sodný (NaCl) = Kuchyňská sůl (sůl kamenná)  
CUKR BÍLÝ = Potravinářský cukr = Rafinovaný řepný cukr  
TMAVÝ CUKR = Bílý rafinovaný cukr  
KŘUPKY  
DO RUČÍČEK vašich dětí  
OVOCNÉ KAPSIČKY A PLNÍCÍ KAPSIČKY do ručičky  
+ plno receptů s fotografiemi

### **3.DÍL**

SCHÉMA CELODENNÍ SMÍŠENÉ STRAVY 8-12M:

Po probuzení: kojení nebo láhev náhradního mléka (UM)

Snídaně: Kaše z ovesných vloček smíchanou s ovocem vařeným, anebo krupicovou kaši z MM/UM též s ovocem vařeným, pro obměnu chutí lze UM/MM smíchat s dětskými piškoty ( max.1x za 14dní kvůli cukru), nebo dětskými sušenkami, krečky, keksíky, atp.

Svačina: Může se zařadit tučný tvaroh a zakysaná smetana. Lze tedy ovoce vařené či syrové s nimi smíchat. Střídat míchání s bílým jogurtem s živou/jogurtovou kulturou. Zajisté svačina může být složena pouze z ovoce samotného - vařeného či syrového. Ke svačině můžete dát chleba s máslem, s žervé, s lučinou, udělat pomazánku s tvarohu a zeleniny, atp.

Oběd: Mohou se zařadit omáčky, guláše - může tuk, mouku - takže i jíšku. Smetana na vaření, ke šlehání jsou další suroviny, ze kterých můžete vařit. Z příloh těstoviny, nudle, noky, knedlíky, atp.. Ze zeleniny i postupně rajčata, papriky, česnek-maličko, cibuli. Může bylinky. Zeleninu s pár kapkami oleje (čistou, s masem, celým vejcem

nebo rybou). 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.

Svačina: Může se zařadit tučný tvaroh a zakysaná smetana. Lze tedy ovoce vařené či syrové s nimi smíchat. Střídat míchání s bílým jogurtem s živou/jogurtovou kulturou. Zajisté svačina může být složena pouze z ovoce samotného - vařeného či syrového. Ke svačině můžete dát chleba s máslem, s žervé, s lučinou, udělat pomazánku s tvarohu a zeleniny, atp.

Večeře: Místo kaší můžete podávat polévky s pečivem (kmínový chléb, toastový chléb, rohlík, houska, atp.).

**POZOR!!! DO 10TI LET DÍTĚTE ŽÁDNÉ CELOZRNNÉ "SEMÍNKOVÉ PEČIVO" - dětský organismus si s ním neumí poradit, není na to tělíčko připraveno.**

Kaše lze střídat - rýžová, obilninová, mléčná, nemléčná, krupicová, ovesná kaše, atp. Před spaním: kojení nebo láhev náhradního mléka (UM)

POZN.: \*Dítě by v tomto věku již nemělo mít vše jemně mixované, ale už s drobnými kousky. Proto třeba těstoviny nemusíte mixovat vůbec. Maso samozřejmě umixujte, ale třeba bramboru, mrkev, brokolici ap. stačí namačkat jen vidličkou.

\* OD 10M čím dál méně mixované příkrmy (ale závisí to samozřejmě na počtu zubů u dítěte).

Záleží na tom kolik má v tomto věku dítěte ZOUBKŮ 😊:-) Chce to pomalinku zkoušet a nenechat se odradit miminčiným nezájmem, či vypliváváním příkrmu - pokud tak činí, tak trochu mixněte /ne úplně dohladka/ a nabídněte mu znovu 😊:-) Miminko na to brzy přijde, pěkně pozná novou strukturu příkrmu a bude se snažit kousat 😊:-)

Do dětské přesnídávky lze přidat piškoty, dětské sušenky, atp. - nadrolené rukou. !Jen vždy pozor na vdechnutí větších soust! Při konzumaci příkrmů/pochutin, větších kousků, vždy buďte přítomna u miminka 😊:-)

**BÍLÉ PEČIVO - OD 8M DO 10TI LET VĚKU DÍTĚTE 😊:-)** Obsahují méně vlákniny než celozrnné/vícezrnné/semínkové pečivo a s tím si dětský organismus krásně vypořádá, resp. je mnohem lépe stravitelné 😊:-) Obsahuje samozřejmě lepek. Zařazovat do dětského jídelníčku zřídka, tj. cca 2x týdně do 1.roku, poté cca 3-4x týdně.

Druhy bílého pečiva:

Kmínový chléb, toastový chléb, veka, houska, rohlík, bageta, bulka, později vánočka, atp. 😊:-)

**CELOZRNNÉ/VÍCEZRNNÉ/SEMÍNKOVÉ PEČIVO - !!!POZOR!!! DO 10TI LET DÍTĚTE ŽÁDNÉ NEPODÁVAT.**

Dětský organismus si s ním neumí poradit, není na to tělíčko připraveno.

Obsahují totiž **PŘÍLIŠ VLÁKNINY A TO DĚTEM ŠKODÍ!** Děti do 10ti let mají jíst **BÍLÉ PEČIVO.**

**DRŮBEŽÍ ŠUNKA - OD 8M -** Doporučuji kupovat u řezníka (stejně tak i maso). Balené šunky, i ty "dětské" jsou přesolovány. Netvrdím, že z řeznictví budou bez soli, to by

ani nešlo, ale rozhodně je jí tam o dost méně! 😊:-) Pokud umíte domácí drůbeží šunku, tak perfektní 😊:-)

S obsahem co nejvíce masa - 90% a více 😊:-)

Lze ji použít/poklást na namazané pečivo, do pomazánky, do vařeného příkrmu, atp. Podávat střídavě, cca 1x za 14dní.

KUŘECÍ, KRŮTÍ, KACHNÍ, atp. 😊:-)

Na ostatní šunky má dítě čas. I po 1.roce upřednostňujeme právě drůbeží šunky, žádné jiné uzeniny! 😊:-)

ČERSTVÝ SÝR - OD 8M - Nemají kůrku, nedávají se zrát a mají konzistenci podobnou tvarohu.

\*Čerstvý sýr je vlastně prapůvodním sýrem. Mléko se nechá srazit, sýrové zrno se oddělí od syrovátky a zformuje. Čerstvý sýr je na světě, nezraje.

\*Následně už jen záleží na druhu konkrétního výrobku, zda se ochucuje, šlehá, mísí např. se smetanou (vzniká tak tučnější varianta), a tu u dětí UPŘEDNOSTŇOVAT! 😊 :-) Varianty odlehčené, light, atp. dítěti nedávat! 😊:-)

\*Nevýhodou je jejich krátká doba trvanlivosti. Měli bychom je kupovat vždy čerstvé a skladovat jen po velmi omezenou dobu.

\*Obsah nasycených mastných kyselin, který by neměl být vyšší, než 15 gramů na 100 gramů sýru. A obsah sodíku, který by neměl být vyšší než 900 mg na 100 gramů.

\*Díky vysokému obsahu bílkovin čerstvé sýry skvěle zasytí.

\*Jsou jimi například: Lučina (domácí - recept tu můžete najít), žervé, ricotta, cottage, mascarpone, atp. 😊:-)

\*Opět platí, nedávat pravidelně, ale pro obměnu chutě a pozor na sůl

DIP – NĚJAKÝ OD 8M, JINÝ OD 1.ROKU – Dip je omáčka podávaná samostatně, do které se v průběhu konzumace namáčí kousky jídla, např. sýr, falafel, bramborové či tortilové čipsy. Klasická omáčka se proti tomu podává již přelitá přes pokrm.

\* Základ dipu tvoří většinou jogurt, zakysaná smetana, crème fraîche nebo majonéza.

\* Jako dip lze ale podávat i ocet, med,čokoládu, olivový olej či samotný kečup, hořčici nebo majonézu.

\* Z toho, že se dip používá na namáčení masa, bramborových hranolků nebo chipsů, pečiva včetně chleba, slaných tyčinek nebo sušenek, tortil, hranolků, sýrů, zeleniny nebo ovoce vyplývá, že se vždy jedná o velmi hustou, krémovitou omáčku.

\* V omáčce by už neměly být větší kousky jiné suroviny, proto musí být vše velmi jemně nakrájené, nastrohané nebo rozmixované.

\* Hustotu omáčky přizpůsobujeme tomu, aby z namáčeného pokrmu nestékala.

\* Jako ZÁKLAD pro studený dip se velmi často používá majonéza zlehčená jogurtem nebo samotný jogurt, tvaroh či zakysaná smetana. Někdy to může být i trochu vývaru, kečup nebo olej.

\* Dále se používají různé druhy zeleniny, jako rajčata, okurky nebo brambory, rozmělněné na zeleninovou kaši.