

# jíme zdravě s dětmi

aneb jak vytvořit dětem  
správné stravovací návyky

100 receptů pro děti  
od 6 měsíců do 12 let pro  
každý rodinný rozpočet



JÍME  
ZDRAVĚ

## 6–9 měsíců Příkrmy, vítejte!

Vařený květák s vejcem a bramborem	34
Batátové pyré s kuřecím masem	34
Kaše z červené čočky s rajčaty a králičím masem	35
Pyré z rýže, tresky a mrkve	35
Červená čočka s rýží, mrkví a žloutkem	36
Kuřecí maso s bramborami a špenátem	37
Borůvkobanánové pyré	40
Dýňovohruškové pyré s jogurtem	40
Quinoová kaše s banánem	41
Jáhlové vločky s jablky	41
Pohanková kaše s broskví	42
Švestkovomeruňkové pyré s jogurtem	43

## 9–12 měsíců Už koušu!

Rýže s mrkví, cuketou a vejcem	50
Vepřové maso s mrkví a pohankou	51
Kaše ze špaldových vloček s hráškovým pyré	52
Ovesná kaše s rajčaty, ricottou a bazalkou	53
Cizrnová polévka	56
Hovězí vývar s pohankou, zeleninou a hovězím masem	57
Podušená treska na bylinkách	58
Vařené hovězí maso v rajčatové omáčce s těstovinami	59
Králík s kořenovou zeleninou	60
Hráškové pyré s motýlky ze šunky a sýru	64
Jablečná přesnídávka	65
Jogurt s ovesnými vločkami a jahodami	66
Kousky housky s okurkovou pomazánkou	67
Chléb s avokádovou pomazánkou	67

## 1–2 roky Už chci jíst sám

Mléčná rýže se švestkami a mákem	76
Dýňová kaše s křížalami	76
Rýžová kaše s kakaem	77
Amarantová kaše s pečeným jablkem	77
Mrkvovocelerová pomazánka	78
Dip z batát a červené čočky	80
Fazolovojogurtová pomazánka s kukuřicí	81
Hummus se zeleninou, ovocem a tousty	81
Cuketové bramboráky	84
Čočkové placičky	85
Quesadilly	86



Těstovinové muffiny	87
Lesní ovoce s tvarohem	90
Želatinové bonbony	90
Banánové sušenky	91
Banány v kokosu	91
Pomalu vařená hovězí směs	92
Parmazánové kuře se zeleninou	94
Tuňákovobramborové karbanátky	96
Batátovopórková polévka	98

## 2–6 let

### Pojďme vařit spolu

Špaldová krupicová kaše	106
Kukuřičná kaše s kardamomem, grepem a pomerančem	106
Ovesná kaše s borůvkami a mandlemi	108
Pohanková kaše s jablkem, mrkví a mákem	109
Čočková polévka se zázvorem	112
Kuřecí vývar s celozrnnými nudlemi	113
Brokolicevokvětáková polévka	114
Hustá zeleninová polévka s těstovinami	115
Mangová zmrzlina s banánem a kokosem	116
Hruškovojablečná zmrzlina	116
Kakaovotřešňová zmrzlina	118
Banánovotvarohová zmrzlina s borůvkami	118
Vaječná pomazánka	120
Špenátové palačinky s kukuřicí	122
Těstoviny s hráškovým pestem a vepřovou panenkou	124
Králíčí směs s cizrnou	126
Pečené kuře s bulgurovým salátem	128
Čokoládofazolové muffiny	130
Banánovoperníkový chléb s cuketou	132
Bulgurové rizoto s cuketou, mrkví a hráškem	134

Kokosovomandlová granola z pánve	136
Mini sekané	138
Vaječná hnízda	140
Zeleninové karbanátky	142
Jahodové lívance	144

## 6–9 let

### Strávník školou povinný

Tuňáková pomazánka	150
Šunková pomazánka	152
Rybičková pomazánka	153
Bylinková pomazánka	153
Kakaový milkshake	154
Jahodový milkshake	156
Banánový shake se skořicí	157
Ledový čaj s jahodami a mátou	158
Broskvový ledový čaj	160
Ledový mátový čaj s citrusy a mangem	160
Borůvkový ledový čaj	161
Sendvič s pomazánkou z kysaného zelí	162
Sendvič s cizrnovou pomazánkou	164
Sendvič s avokádovou pomazánkou	164
Sendvič s vajíčkovou pomazánkou	165
Lososové muffiny	168
Muffiny s červenou čočkou	169
Muffiny s čedarem, brokolicí a cottage sýrem	170
Muffiny s kysaným zelím, bramborami a šunkou	171
Muffiny s mrkví a cuketou	172
Muffiny se špenátem a sýrem	173
Hrášková polévka	174
Granola se slunečnicovými semínky a svařeným ovocem	176
Masová sekaná z cukety, rýže a mrkve	178

Banánová zmrzlina	180
Mrkvovojablečné muffiny	182
Fazolové karbanátky s quinoovým salátem	184
Cuketové mac 'n' cheese	186
Domácí smetanovotvarohový dezert	188
Zapečené celozrnné těstoviny s tuňákem	190
Zelné bramboráčky s dipem	192

## 9–12 let

### Jídlo pro tělo i mysl

Tortilla plněná čerstvou zeleninou, šunkou a sýrem	203
Minestrone polévka s těstovinami	204
Hrachová polévka s dýní	206
Čokoládový chia pudink s vločkami přes noc	208
Ovocný parfait	210
Fazolová směs s feta sýrem	212
Lilkovocuketová musaka s rýží	214
Krevetový tajine s kuskusem	216
Smetanové těstoviny s lososem a hráškem	218
Pečená ryba s bazalkovou krustou a rajčaty	220
Čokoládová buchta s podmáslem	222
Kuřecí nugetky se salátem coleslaw	224
Burger se zeleninovými hranolky	226
Omeleta s rajčaty a bazalkou	228

## Milé maminky, milí tatínci,

jsme rády, že se vám do ruky dostala naše kniha *Jíme zdravě s dětmi*. Znamená to totiž, že vám strava vašeho dítěte není lhostejná a rádi byste se spolu s ním stravovali zdravě. Tato kuchařka by se měla stát vaším pomocníkem, který zodpoví většinu vašich otázek ohledně dětské výživy. Rády bychom díky ní předešly výživovým extrémům, se kterými se v dnešní době u dětské stravy setkáváme, a motivovaly vás k přemýšlení o tom, co vašim dětem naservírujete na talíř nebo připravíte na svačinu. Z našeho pohledu by se stravování dětí mělo řídit základními pravidly, od kterých by se s přibývajícím věkem nemělo upouštět. Jedná se třeba o pravidelnost stravy, vhodnou velikost porce jídla, pestrost jednotlivých potravin, dostatečný pitný režim a kladný vztah k výživě. Ruku v ruce s tím jde i pohybová aktivita, která by měla být součástí běžného dne. Dětská výživa není žádná raketová věda a tato kniha je tomu důkazem. Stačí se držet

základů a nepodléhat dezinformacím či trendům, na které můžete narazit na internetu a v médiích. Zmíněné základy vám budeme připomínat v průběhu celé knihy a víceméně opakovat u všech věkových kategorií. Chceme totiž, aby se vám dostaly pod kůži a staly se pro vás i vaše děti samozřejmostí. Jde vám z toho všeho hlava kolem už teď? Nebojte se, sestavit vyvážený a zdravý jídelníček zvládnete levou zadní. Jsme tu od toho, abychom vám s tím pomohly! Snad se pro vás stane tato kuchařka každodenním rádčem. Protože díky znalosti a dodržování základních stravovacích principů zajistíte vašemu dítěti správný vývoj a tím i zdravý a šťastný život. Přejeme příjemné (a užitečné) čtení!

Vaše

*Lenka a Vendy*

## Slovy Jíme zdravě

Milé a milí, rodiče a malí jedlíci, znáte rčení „co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš“? Právě to inspirovalo vznik naší další kuchařky, kterou právě držíte v rukou. Je stvořena pro nejmenší, malé i skoro dospělé strávníky. Pro ty, kteří se seznamují s novými chutěmi a strukturami, pro ty, kteří potřebují spoustu energie pro učení i celodenní divočení na hřišti a pro ty, kteří už si brzy budou vařit sami. Na stránkách této kuchařky nenaleznete „jen“ recepty na zdravá, jednoduchá a dostupná jídla pro děti všech věkových skupin. Je to studnice inspirace a zdroj osvědčených informací o tom, co by nemělo v dětském jídelníčku chybět, jak můžete u svých dětí budovat zdravý vztah k jídlu, jakých chyb se při sestavování jídelníčku můžete snadno vyvarovat a mnoho dalšího.

I tentokrát jsme se při tvorbě kuchařky spojili s odborníky na slovo vzatými. Jejimi (spolu)autorkami jsou Lenka Karbanová

a Vendula Večeřová. Lenka je dětská lékařka, která svou lásku k pohybu a sportu využívá i ve svém profesním životě. Vede poradnu pro děti s nadváhou a obezitou, takže o důležitosti dětské životosprávy ví své. Stejně jako Vendy, vystudovaná a zkušená nutriční terapeutka, která působí v dětské léčebně. Obě ženy do kuchařky vnesly své vědomosti, zkušenosti a elán, za což jim nesmírně děkujeme.

Celou kuchařku jsme rozdělili do kapitol podle věku, abyste se v ní snadno a rychle orientovali. Každý věk vašeho dítěte přinese jiné výzvy a možné přešlapy. Vy se s nimi ale díky základním a jednoduchým pravidlům poperete levou zadní.

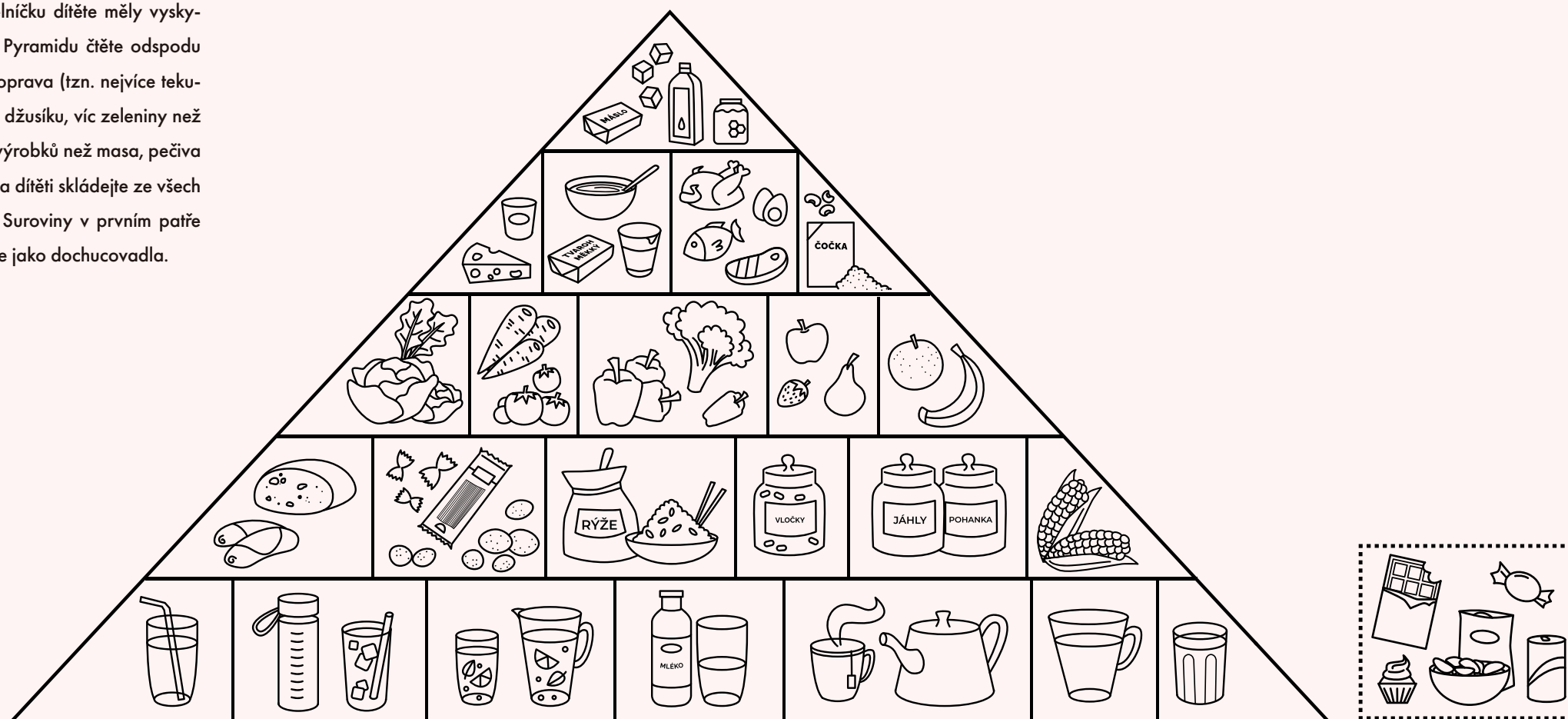
Naučit (naše) děti jíst zdravě, správně a dostatečně je podle nás jedním z největších darů, který jim můžeme na životní cestě dát. Díky tomu jim můžeme pomoci preventivně zbrojit proti zdravotním neduhům, vyhnout se poruchám příjmu potravy či obezitě a položit základy dobrého a racionálního vztahu ke stravě, který se jim bude hodit celý život.

Doufáme, že na všech 256 stránkách najdete podporu, inspiraci a informace, které vám pomůžou vařit tak, jak to bude vašim dětem svědčit a chutnat.



# Výživová pyramida pro děti

Výživová pyramida je obrázkově zobrazená denní potřeba potravin. Klade důraz na pestrost a volbu vhodných potravin v doporučeném množství. 1 porce odpovídá 1 kostičce pyramidy. Jednotlivá patra pyramidy usnadňují orientaci ve skupinách potravin, které by se v jídelníčku dítěte měly vyskytovat každý den. Pyramidu čtete odspodu nahoru a zleva doprava (tzn. nejvíce tekutin – víc vody než džusíku, víc zeleniny než ovoce, mléčných výrobků než masa, pečiva než kukuřice). Jídla dítěti skládejte ze všech složek pyramidy. Suroviny v prvním patře ale vnímejte pouze jako dochucovadla.



#### 1. PATRO – TEKUTINY

Tekutiny, které byste měli v rámci pitného režimu preferovat (vodu, slabý neslazený ovocný či bylinkový čaj, speciálně pro děti i jednu porci mléka). Každá kostička značí cca 200 ml nápoje (tzn. v průběhu dne byste měli vypít cca 1,4 litru). U starších, sportujících dětí či v horkém počasí se potřeba tekutin zvyšuje (1 kostička cca 300 ml = cca 2 l/den).

#### 2. PATRO – OBILOVINY

Komplexní obiloviny, které jsou skvělou součástí každého jídla, především ve 3 hlavních jídlech (snídani, obědu, večeři). Preferujte celozrnné pečivo (u dětí mladších 4 let bílé pečivo s občasným zařazením celozrnného). Pozor si dejte na tmavé pečivo, které je jen dobarvené karamellem. V patře najdete i těstoviny, brambory, rýži, pohanku, kukuřici, ovesné vločky, quinou, bulgur a další.

#### 3. PATRO – ZELENINA A OVOCE

Zelenina a ovoce, které by měly být součástí každého jídla. U zeleniny platí, že čím víc jí vy a vaše dítě sníte, tím lépe. U ovoce se držte 2 kusů za den. Pozor si dejte na smoothie a freshe, v nichž bývá spousta ovoce, a na sušené ovoce, kterému chybí voda a je v něm daleko víc cukrů.

#### 4. PATRO – BÍLKOVINY

Bílkoviny, které jsou důležitým zdrojem plnohodnotných bílkovin a vápníku. Vybírejte z neochucených a polotučných výrobků. Nezapomínejte ani na ty fermentované. Jedna kostička v patře patří masu. Vybírejte libové kusy, střídejte druhy a nezapomínejte na ryby. Maso nemusí být v jídelníčku každý den (stačí cca 5x týdně). Skvělou náhradou jsou luštěniny nebo vejce.

#### 5. PATRO – TUKY, OLEJE A DOCHUCOVADLA

Tuky, oleje a dochucovadla, které jsou z hlediska výživy nesmírně důležité. Patří sem i med, cukr, sůl, máslo, margaríny, koření, jiná sladidla... Na vrcholu pyramidy jsou proto, že jsou často součástí jiných pater. Do jídla je proto přidávejte pouze opatrně.

#### 6. HRÍŠNÁ KOSTIČKA

Všechny mlisky a sladkosti (sušenky, bonbony, sladké pití, brambůrky, tyčinky, hranolky, řízky atd), které se v jídelníčku můžou občas vyskytnout. Mimo pyramidu stojí proto, že by rozhodně neměly být součástí každodenního jídelníčku. Zařazujte je spíše výjimečně!

## Jak velké porce servírovat?

V této kuchařce zjistíte, kolik gramů dané suroviny by vaše dítě mělo v určitém věku sníst. Pokud s sebou ale nechcete nosit váhu, máme pro vás jednoduché pravidlo, které vám ulehčí život i servírování stravy. Pomůcka vychází z velikosti dlaně (pěsti, prstu...), která se věkem mění stejně jako jeho nároky na množství stravy.

### Sevřená pěst



- brambory
- rýže
- těstoviny
- luštěniny
- ovoce (borůvky, obecně bobuloviny do menší mističky)

### Plné hrsti



- salátová zelenina + jakákoli jiná zelenina

### Dva palce



- sýr

### Špička ukazováčku



- olej
- máslo

### Dlaň ruky bez prstů



- plátek masa
- plátek tučné ryby (losos, makrela, sardinka...)

### Dlaň ruky včetně prstů



- plátek bílé ryby
- plátek celozrnného chleba

### Hrstka



- ořechy
- semena

### Dva prsty



zákusky

### Ukazováček



- čokoláda







6–9 měsíců

# Příkrmy, vítejte!

Mezi 4. a 6. měsícem vašeho děťátka začíná vzrušující a zábavná jízda s názvem „Zavádění příkrmů“. Aby byla co nejuspěšnější a bezproblémová, je velice důležité správně ji načasovat. Kdybyste na příkrmy spěchali a zaváděli je dříve, mohli byste vaše miminko vystavit riziku přetížení ledvin a rozvoje potravinových alergií. Později byste zase riskovali rozvoje alergií, nedostatečné pokrytí potřeb dítěte (energie, bílkoviny, železo a zinek) nebo následné odmítání stravy.

**Jak poznáte, jestli je už správný čas podat první lžičku s příkrmem?**

– Pokud je vaše miminko plně kojené a prospívá (roste do délky i do hmotnosti), nemusíte dávat příkrmy až do konce 6. měsíce. Nejrůznější studie prokazují, že výlučné kojení do 6. měsíce vede k nižšímu výskytu střevních a dýchacích onemocnění. Jakmile je ale vaše miminko hladové po 8–10 kojeních během dne nebo přesáhne hmotnost 6 kg, je čas o příkrmech uvažovat. Samotné mateřské mléko už totiž nepokryje energetické nároky rostoucího miminka.

**Náš tip:** Období od ukončeného 4. měsíce do přibližně 6. měsíce se nazývá

„imunologické okno“, kdy je podle odborníků ideální děťátko seznamovat s vhodnými potravinami. Proto vám doporučujeme podávat malé dávky příkrmů na lžičce. Díky ochutnávání si vaše děťátko začne zvykat na jiné chutě než mateřské mléko a minou ho pozdější možné alergie. V 5. měsíci můžete děťátku dopřát i trošku lepku (např. obilnou kaši na lžičce) nebo laktózy (jogurt, kefír atd.). Jedna lžička na ochutnání stačí.

– Pokud kojíte nemůžete nebo máte mléka málo a vašemu miminku nestačí (nepřibírá na váze), s příkrmy začněte s ukončeným 4. měsícem věku.

Než začnete miminku servírovat příkrmy, ujistěte se, že:

1. při (polo)sedu udrží hlavičku ve vzpřímené poloze
2. koordinuje osu ruka–oko–ústa a je schopné najít, uchopit a vložit jídlo do úst
3. umí polykat a tolerovat tuhou stravu.

## Jak zavádět příkrmy

Příkrmy zavádějte postupně v období, kdy miminko kojíte nebo mu dáváte umělé mléko. Od začátku dítěti vytvářejte pravidelný režim a do jídla ho nenuťte. Miminko potřebuje až 11 kontaktů s novou potravinou, aby ji začalo tolerovat.

Domácí příkrmy nesolte ani nepřislažujte. Mixujte je do podoby pyré. Miminko krmete v polosedu. Jakmile sedí, prostřete mu u stolu. V židlička a s rodinou okolo mu bude chutnat nejvíc.

Začínějte se zeleninovými příkrmy, a to nejprve jednoduchými. Nové potraviny zařazujte po 2–3 dnech (příklad: v pondělí naservírujete mrkev, ve čtvrtek brambory a v sobotu květák). Díky prodlevám lépe rozpoznáte případné alergie. Během 1. měsíce postupně zařazujte i kombinace různých druhů zeleniny. Poté přichází na řadu příkrmy z libového masa a ryb. Porci masa doporučujeme zařazovat 6× týdně a žloutek 1× týdně. Během 2–3 týdnů by měly příkrmy nahradit 1 dávku mléka.

# Krok za krokem, lžička za lžičkou

Kolem 6. až 8. měsíce můžete začít zavádět i ovocná pyré a obilné kaše.

Při zavádění nových druhů ovoce děťátku dopřejte tři až čtyřdenní rozestupy. Pyré nikdy nedoslazujte. Můžete ho případně smíchat s neslazeným bílým jogurtem. Obilné kaše doporučujeme servírovat spíše na snídani nebo večeře, protože hodně zasytí. Kaše obsahující lepek zařazujte až od ukončeného 6. měsíce.

**CO MÁ MIMINKO PÍT?** Pokud vaše miminko do 6. měsíce věku prospívá na umělém nebo mateřském mléce, veškerá potřeba tekutin je pokryta právě z něj. V případě, že má horečku nebo je venku příliš teplo, se nebojte děťátku nabízet i slabý kojenecký čaj nebo kojeneckou vodu. Jakmile začnete zavádět příkrmy, můžete děťátku nabídnout i jiné tekutiny (kojeneckou vodu nebo slabý kojenecký čaj). Stačí malé množství, kolem 10. měsíce by to mělo být cca 100–200 ml.

## JÍDELNÍČEK 1. MĚSÍC SE ZAVÁDĚNÍM PŘÍKRMŮ

- **snídane:** MM\* / umělá kojenecká výživa
- **svačina:** MM / umělá kojenecká výživa
- **oběd:** masozeleninový příkrm včetně příloh (obiloviny, rýže, žloutek)  
POZOR: lepek až od ukončeného 6. měsíce
- **svačina:** MM / umělá kojenecká výživa
- **večeře:** MM / umělá kojenecká výživa

**TIP** – Přílohu vyberte dle věku děťátka. Lepkové potraviny zavádějte až od ukončeného 6. měsíce.

## JÍDELNÍČEK 2. MĚSÍC SE ZAVÁDĚNÍM PŘÍKRMŮ

- **snídane:** MM / umělá kojenecká výživa
- **svačina:** ovocné pyré (eventuálně s jogurtem)
- **oběd:** masozeleninový příkrm včetně příloh (obiloviny, rýže, vhodný je i žloutek)
- **svačina:** MM / umělá kojenecká výživa
- **večeře:** obilná kaše – pozor na lepek, ten až od ukončeného 6. měsíce
- **eventuálně 2. večeře:** MM / umělá kojenecká výživa

## JÍDELNÍČEK 3. MĚSÍC SE ZAVÁDĚNÍM PŘÍKRMŮ

- **snídane:** obilná kaše s broskvovým, hruškovým nebo jablečným pyré
- **svačina:** ovocné pyré s jogurtem / MM / umělá kojenecká výživa
- **oběd:** masozeleninový příkrm včetně příloh (obiloviny, rýže, i žloutek)

- **svačina:** MM / umělá kojenecká výživa / ovocné pyré
- **večeře:** obilná kaše – pozor na lepek, ten až od ukončeného 6. měsíce
- **eventuálně 2. večeře:** MM / umělá kojenecká výživa

Ke konci 3. měsíce od začátku zavádění příkrmů se snažte servírovat 3 hlavní jídla denně a k tomu 2 svačiny (mléko nebo ovocné pyré, klidně s jogurtem). Pokud má vaše děťátko před spaním hlad, dopřejte mu druhou večeři (nejlépe mateřské či umělé mléko).

\* MM = mateřské mléko

# Stravování dítěte

Vaše miminko spotřebuje až 40 % energie z mléka a příkrmů na růst.

Pokud prospívá na váze a roste do délky, víte, že přijímá dostatek energie.

**Příkrmy vařte v kojenecké vodě.** Důkladně je rozmixujte do podoby pyré. Pokud se vám zdají příliš husté, naředte je kojeneckou vodou. **Nesolte ani nepřislažujte.** Klidně do nich přidejte kapku řepkového oleje.

Miminku servírujte jen **čerstvé jídlo**. Snažte se vyhnout ohřívání dopředu připravených příkrmů. Pokud jich uděláte víc, zamrazte je do skleniček (ideálně s popiskem a datem).

K ovocnému pyré a obilné kaši (uvařené ve vodě) můžete přidat bílý neochucený jogurt (například krupička rozmixovaná s 1 lžící jogurtu).

Příkrmy servírujte v mističce. Vaše miminko ví nejlépe samo, jestli má hlad. Pokud ano, bude se například natahovat po lžičce, slinit nebo předvádět žvýkavé pohyby čelistmi. Věřte mu a do jídla ho zbytečně nenuťte. Jídlo nabízejte a spíše se postupně učte odhadovat ideální dávku příkrmu. To, že

miminku jídlo nestačí, poznáte poměrně intuitivně. Zbystřete, pokud si strká prsty nebo věci do pusy, ukazuje na lžičku, zvýšeně pláče, opakovaně se budí a vyžaduje mléko nebo nepřibírá na váze.

## Jaké potraviny jsou vhodné?

- zelenina: brambory, batáty, mrkev, brokolice, cuketa, chřest, dýně, kukuřice, hrášek, špenát, lilek, zelené fazolky, pórek, květák, petržel, celer a růžičková kapusta
- ovoce: jablka, hrušky, meruňky, broskve, banán, švestky a třešně – vždy vypeckovat a tepelně upravit
- obiloviny: bezlepkové (rýže a rýžové těstoviny, pohanka, jáhly, quinoa) a od ukončeného 6. měsíce lepkové (pšenice, krupice, ovesné vločky, bulgur, kuskus, ječmen, žito)
- libové maso: mladé hovězí, kuřecí, krůtí, telecí, libové vepřové, králík a jehněčí (zpočátku 1 polévkovou lžící masa, po měsíci 2 lžíce nebo 1 vařený žloutek)
- ryby: sladkovodní (candát, kapr...)
- tuky: panenský olivový olej (zamíchat 1 lžičku do hotového pokrmu), řepkový olej a dýňový olej
- luštěniny: v malém množství můžete zkusit zařadit od 9. měsíce (pouze červenou čočku). Pokud vaše miminko trápí nadýmání, nechte si luštěniny na později.

## Co vynechat?

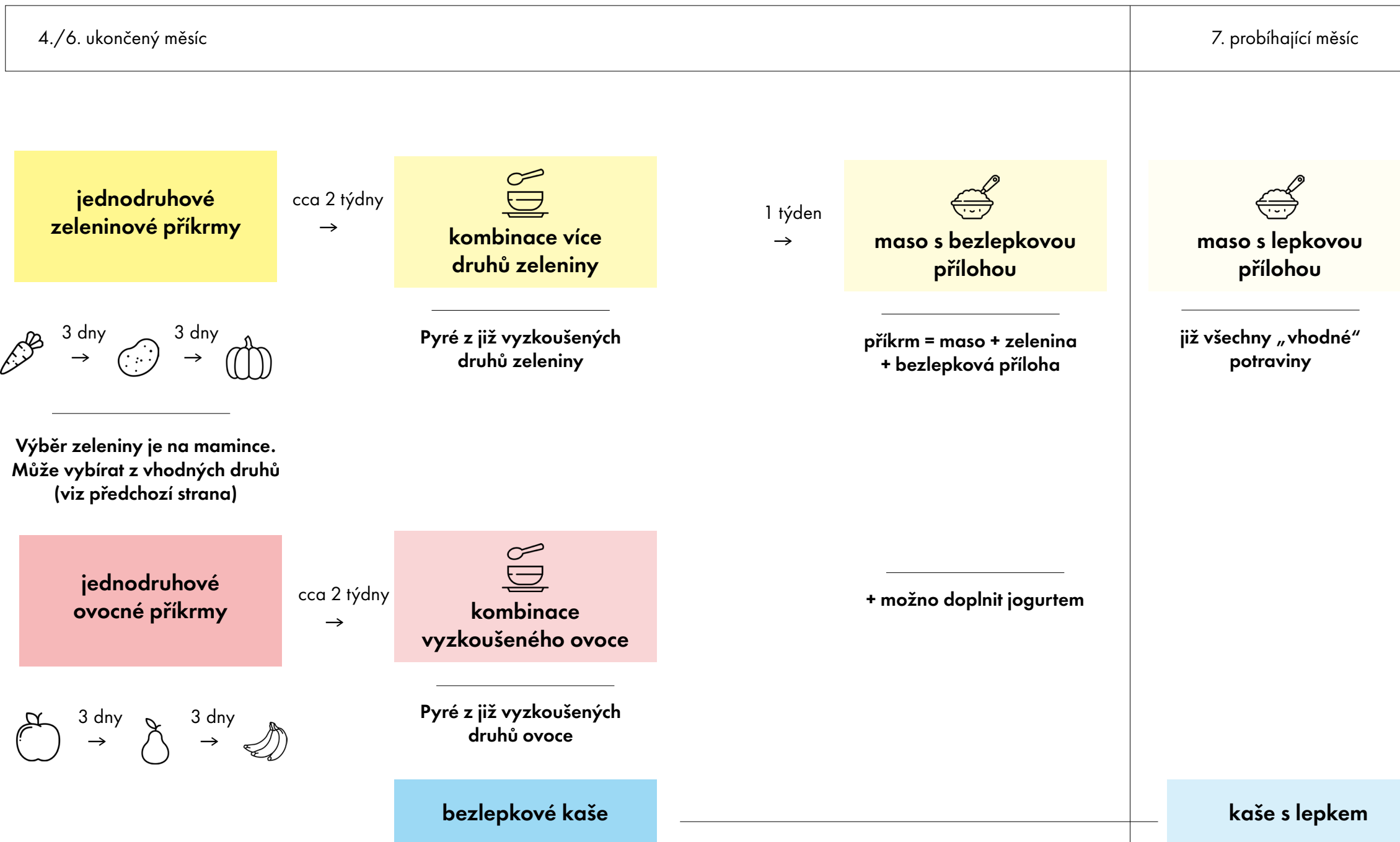
Bílek, tvaroh, čerstvé kravské mléko (od 10. měsíce používejte při přípravě pokrmů, samostatně až od 12. měsíce), med, sirupy, marmelády, kompoty (obecně doslazování), sůl a koření, tučné maso a ryby, uzeniny (párky, šunky, salámy...) a paštiky, zrající a tavené sýry, syrové potraviny (zelenina, ovoce...), mleté maso, nevypeckované ovoce a semena a ořechy.

## 10 nejčastějších chyb a jak se jim vyhnout

1. Tepelně neupravený příkrm: Jídlo miminku vždy tepelně upravte.
2. Nevhodná konzistence: Miminku servírujte pyré.
3. Žádná pauza mezi potravinami: Mezi novými potravinami dejte děťátku pár dní pauzu, ať si zvykne a vy můžete pozorovat, jak na potravinu reaguje.
4. Špatná poloha a nepřipravenost: Miminko krmte v polosedu / sedu a ve chvíli, kdy už dokáže udržet vzpřímenou hlavičku.
5. Nátlak: Miminko do nových potravin nenuťte. Vždy respektujte, když je nebude chtít, a dejte mu čas, aby si zvyklo.
6. Doslazování a dosolování: Děťátku stačí jednoduché chutě. Neuťte je na sůl, hodně koření ani cukr.
7. Podávání sušenek a křupinek: Pochutiny, které děťátko zabaví, ale nedají mu živiny, nejsou potřeba.
8. Podávání nevhodných potravin: Vyvarujte se potravinám, které najdete v seznamu výše.
9. Netrpělivost: Miminko potřebuje až 11 kontaktů s novou potravinou, než si na ní zvykne.
10. Nedostatečné množství tekutin: U plně kojeného dítěte do 6. měsíce nemusíte tekutiny navíc běžně řešit. Pokud ale u miminka nastanou stavy spojené s vyšším výdejem tekutin (pocení, horečka, průjem nebo zvracení), podávejte mu kojeneckou vodu nebo slabý kojenecký čaj.



# Graf pro zavádění příkrmů



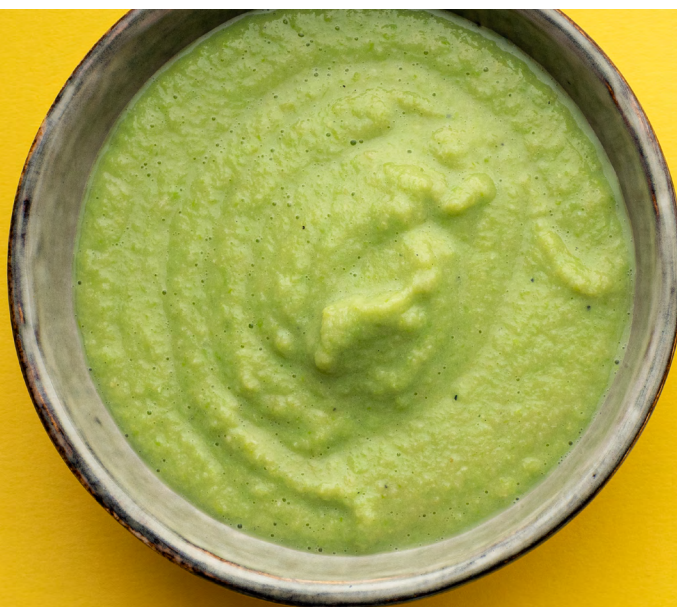
## Zamrazování

Z našich receptů na příkrmy téměř vždy uvaříte více než jednu porci. Co dělat s jídlem, které vaše miminko hned nesní? Rozhodně ho neohřívejte a nedávejte do ledničky. Snažte se vyhnout jakékoli kontaminaci pokrmu v lednici atd. Příkrm raději zamrazte a následně ho rozmrazte v mikrovlnce nebo na plotně. Tím mu nijak neublížíte a uchováte jeho chuť i živiny. Zamrazujte ho do skleniček, krabiček nebo formiček na led. Při rozmrazování pokrmů dejte pozor na výslednou teplotu jídla. Příkrm před servírováním vždy radši ochutnejte.

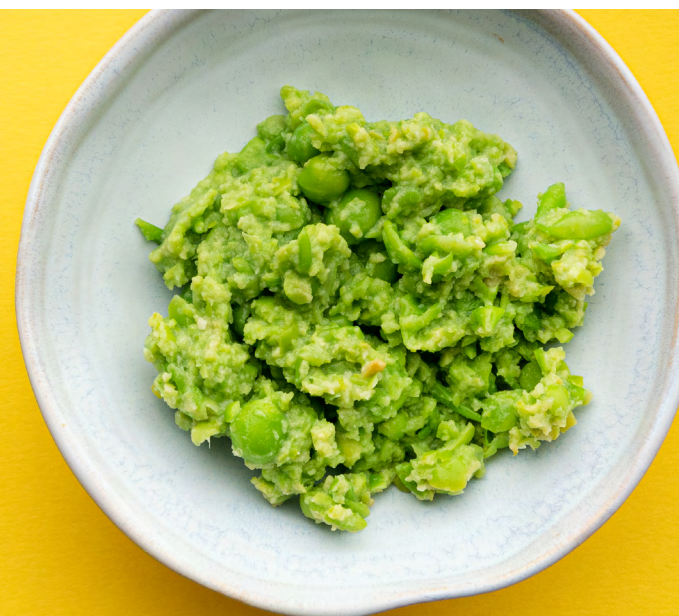




jemné pyré



pyré s hručkami



pyré s kousky



rozmačkané jídlo



Konzistence a příprava příkrmů: jakoukoli surovinu na příkrm vařte v kojenecké vodě a poté rozmixujte, případně dořeďte kojeneckou vodou nebo přidejte 1 lžičku olivového či řepkového oleje. Charakter pyré se řídí věkem a schopnostmi dítěte.





2.

3.

1.

6.

4.

5.

# 1. Vařený květák s vejcem a bramborem

Příprava: 20 minut  
Tepelná úprava: 45 minut

Obtížnost: **snadné**  
Počet porcí: \*

- 250 g syrových brambor varného typu B
- 800 ml kojenecké vody
- 250 g květáku (rozděleného na růžičky)
- 3 žloutky z vajec velikosti M

Brambory oloupejte a vložte do menšího hrnce. Přilijte 800 ml kojenecké vody a přiveďte k varu na vysokém plameni. Jakmile voda začne vřít, snižte plamen na mírný až střední a brambory vařte 15–20 minut.

Poté k bramborám přidejte růžičky květáku a vařte dalších 20–25 minut na mírném až středním plameni, dokud nejsou květák i brambory rozvařené a v hrnci nezůstane přibližně 1/3 vody.

Po rozvaření odstavte z plamene a obsah hrnce rozmixujte tyčovým mixérem dohladka. Do rozmixované směsi přidejte 3 žloutky, hrncem vraťte na plotnu a na mírném až středním plameni vše vařte 1–2 minuty za stálého míchání.

Hotové pyré nechte před podáváním vychladnout.

\*Počet porcí je orientační a přímo závisí na vývoji dítěte. Pokud vám z receptu příkrm zbyde, dá se zamrazit do mrazáku, kde vydrží 6–8 týdnů.

plnohodnotná bílkovina



**Doporučení od Lenky a Venduly:**  
Dbejte na to, aby byl v 1 porci vždy maximálně 1 žloutek.

# 2. Batátové pyré s kuřecím masem

Příprava: 15 minut  
Tepelná úprava: 40 minut

Obtížnost: **snadné**  
Počet porcí: \*

- 150 g syrových batát
- 80 g kuřecích prsou
- 700 ml kojenecké vody

Batáty oloupejte a nakrájejte na malé kostičky (max. 1 cm × 1 cm). Kuřecí prsa očistěte a nakrájejte na stejně velké kostičky jako batáty.

Nakrájené maso s batátami dejte do menšího hrnce, přilijte 700 ml kojenecké vody a přiveďte k varu na vysokém plameni. Jakmile voda začne vřít, snižte plamen na střední a maso s batáty vařte 35–40 minut.

Poté odstavte z plamene a obsah hrnce rozmixujte dohladka.

Hotové pyré nechte před podáváním vychladnout.

\*Počet porcí je orientační a přímo závisí na vývoji dítěte. Pokud vám z receptu příkrm zbyde, dá se zamrazit do mrazáku, kde vydrží 6–8 týdnů.

plnohodnotná bílkovina



34

6–9 měsíců

# 3. Kaše z červené čočky s rajčaty a králičím masem

Příprava: 20 minut  
Tepelná úprava: 19 minut

Obtížnost: **střední**  
Počet porcí: 5\*

- 100 g králičího hřbetu
- 40 g červené čočky v suchém stavu
- 1 lžička sušeného tymiánu
- 40 g žluté cibule (nakrájené najemno)
- 250 g krájených rajčat z plechovky
- 300 ml vody
- sůl

Nejprve si omyjte a osušte králičí hřbet a nakrájejte jej na drobné kostičky.

Nyní si přichystejte středně velký hrnc, vložte do něj čočku, králičí maso, špetku soli, sušený tymián, žlutou cibuli a krájená rajčata a přilijte vodu. Hrncem dejte na střední plamen, vodu přiveďte k varu a směs vařte 17–19 minut, dokud čočka nezměkne.

Po uvaření vše rozmixujte tyčovým mixérem. Směs nemixujte zcela dohladka, ideální je, pokud budou viditelné kousky surovin. Po rozmixování kaši podávejte

\*Počet porcí je orientační a přímo závisí na vývoji dítěte.

Pokud vám z receptu příkrm zbyde, dá se zamrazit do mrazáku, kde vydrží 6–8 týdnů.

plnohodnotná bílkovina

luštěnina



**Doporučení od Lenky a Venduly:**  
Nebojte se králičího masa. Je mladé, lehce stravitelné a (nejen) pro děti velice vhodné. V kombinaci s luštěninami chutná výborně.

# 4. Pyré z rýže, tresky a mrkve

Příprava: 15 minut  
Tepelná úprava: 45 minut

Obtížnost: **snadné**  
Počet porcí: \*

- 2 středně velké mrkve (2× cca 80 g)
- 100 g filetu bílé tresky
- 40 g bílé rýže basmati v suchém stavu
- 600 ml kojenecké vody

Nejprve oloupejte a na tenčí kolečka nakrájejte mrkve. Tresku osušte a nakrájejte na větší kostičky a rýži propláchněte.

Nakrájenou mrkev a propláchnutou rýži dejte do menšího hrnce, přilijte 600 ml kojenecké vody a na vysokém plameni přiveďte k varu. Poté snižte plamen na mírný až střední a rýžovou směs vařte doměkka 20–25 minut.

Poté do hrnce přidejte nakrájenou tresku a vše vařte dalších 15–20 minut na mírném až středním plameni.

Nakonec odstavte z plamene a obsah hrnce rozmixujte tyčovým mixérem dohladka.

Hotové pyré nechte před podáváním vychladnout.

\*Počet porcí je orientační a přímo závisí na vývoji dítěte. Pokud vám z receptu příkrm zbyde, dá se zamrazit do mrazáku, kde vydrží 6–8 týdnů.

plnohodnotná bílkovina

ryby



6–9 měsíců

35



3.



4.



6.



1.



2.



5.



6



2





## 5. Pohanková kaše s broskví

Příprava: 15 minut  
Tepelná úprava: 20 minut

Obtížnost: snadné  
Počet porcí: 2\*

- 1 střední broskev (cca 100 g)
- 300 ml kojenecké vody
- 30 g pohankových vloček celých

Broskev omyjte, rozkrojte, zbavte pecky a nakrájejte na osminky.

Do menšího hrnce nalijte 300 ml kojenecké vody, přidejte pohankové vločky a nakrájenou broskev. Hrncem vložte na střední stupeň plamene a za občasného míchání vařte 18–20 minut, dokud směs nezhoustne a broskev nezměkne.

Jakmile směs zhoustne, odstavte hrncem z plamene a vše rozmixujte dohladka. Hotovou pohankovou kaši rozdělte do 2 misek a podávejte.

\*Počet porcí je orientační a přímo závisí na vývoji dítěte. Pokud vám z receptu příkrm zbyde, dá se zamrazit do mrazáku, kde vydrží 6–8 týdnů.



## 6. Švestkovomeruňkové pyré s jogurtem

Příprava: 8 minut  
Tepelná úprava: 20 minut

Obtížnost: snadné  
Počet porcí: 3\*

- 75 g čerstvých švestek (vypeckovaných)
- 75 g čerstvých meruňek (vypeckovaných)
- 300 ml kojenecké vody
- 60 g bílého jogurtu (3,5 % tuku)

Vypeckované švestky s meruňkami dejte do menšího hrnce. Přilijte 300 ml kojenecké vody a přiveďte k varu na vysokém plameni. Poté plamen snižte na mírný až střední a ovoce vařte doměkka 15–20 minut.

Po provaření odstavte z plamene a obsah hrnce rozmixujte tyčovým mixérem dohladka.

Jednotlivé porce hotového švestkovomeruňkového pyré podávejte s 20 g bílého jogurtu.

\*Počet porcí je orientační a přímo závisí na vývoji dítěte. Pokud vám z receptu příkrm zbyde, dá se zamrazit do mrazáku, kde vydrží 6–8 týdnů.

vápník

plnohodnotná bílkovina

fermentovaný výrobek



### Doporučení od Lenky a Venduly:

Trápí vaše děťátko zácpa? Švestky a šřáva z nich mu můžou pomoci, protože jsou „přírodními“ projímadly. Jestli se vaše děťátko trápí s nadýmáním, jogurt mu příliš nepomůže. Naopak ho může v kombinaci se švestkami ještě víc potrápít.



9–12 měsíců

# Už koušu!

Mléko u vašeho miminka pravděpodobně pořád boduje nejvíc, ale jeho jídelníček se zpestřuje. V tomto období se už objevují 2–3 hlavní jídla, která obsahují zeleninu, obilovinu, maso a 2 svačiny. Mléko už proto není hlavním zdrojem energie a je ideální načasovat ho před spaním nebo ráno po probuzení.

Jídlo už nemusíte dokonale mixovat (viz dvojstránka s konzistencemi tj. str. 28 a 29). Miminku servírujte kašovitou až kusovitou stravu. Od 10.–11. měsíce se nebojte pevné stravy.

Váš malý strážník ví sám nejlíp, kolik jídla potřebuje, takže ho do něj nenuťte. Pořád podávejte pestrá jídla a mějte trpělivost. Pokud miminko roste na váze a výšce, máte jistotu, že mu nic neschází. Do stravování zavádějte pravidelnost a vhodné stravovací návyky: „5 jídel denně. Jí se u stolu. Nejlépe vždy s rodinou.“ Co vaše děťátko uvidí u vás jako rodičů, to bude napodobovat a brát za své.

Jídlo nesolte, nekořeňte ani nedoslazujte. Základní chutě jsou nejlepší a nejpřínosnější. Nepředstavujte slazené a tučné výrobky, nejsou vůbec potřeba a jen by zvyšovaly riziko rozvoje obezity už v raném dětském věku.

**MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY** jsou pro miminko velice důležité. V 9. měsíci pije miminko okolo 750 ml mateřského nebo pokračovacího mléka, od 10. měsíce cca 500–600 ml. Od 10. měsíce může být kravské plnotučné mléko součástí pokrmů (např. bramborová nebo ovesná kaše). Do jídelníčku pravidelně zařazujte i mléčné výrobky (ale žádné tučné a sladké potraviny). Na tvaroh ještě počkejte a do jídelníčku ho zařazujte až po oslavě 1. narozenin.

**LEPKOVÉ POTRAVINY** jsou běžnou součástí jídelníčku a měly by se v něm objevovat každý den. Vhodné jsou všechny dostupné obiloviny. Snažte se o co největší pestrost potravin. Od 9. měsíce by měly mít obiloviny spíše pevnější nebo hrudkovitou konzistenci. Není třeba je mixovat na hladkou kaši. Od 10. měsíce můžete vašemu kojenci nabídnout i kousek chleba bez kůrky s máslem nebo čerstvým sýrem (ideálně v kombinaci s dušenou zeleninou). Pečivo vybírejte spíše bílé (celozrnné má až moc vlákniny).

**OVOCE a ZELENINU** ideálně tepelně upravujte a snažte se o její pestrost. Ke každému jídlu dávejte buď kousek ovoce nebo zeleniny (zeleninu ideálně ke snídani, obědu a večeři a ke svačinám ovoce).

**MASO** připravujte stejně jako u předchozí kategorie. Do jídelníčku zakomponujte přibližně 2–3 lžičky masa nejlépe 6× týdně a 7. den ho vyměňte za vařený žloutek. Nezapomeňte na ryby, ale zapomeňte na uzeniny.

**VEJCE** zatím neservírujte celá. V tomto období je vhodný dostatečně tepelně upravený vařený žloutek. Bílek doporučujeme až od 1. roku.

**LUŠTĚNINY** v jídelníčku vašeho děťátka přivítejte okolo 9. měsíce. Dopředu je namočte a vodu několikrát vyměňte. Uvařte je doměkka a rozmixujte do podoby kaše nebo pyré. Klidně je „schovejte“ do masozeleninového příkrmu.

**CO MÁ MIMINKO PÍT?** Kojeneckou vodu nebo slabý kojenecký čaj. Občas můžete zařadit i ředěný ovocný džus. Na pití nezapomínejte hlavně při hře nebo zvýšené aktivitě, ale opět platí: Do ničeho děťátko nenuťte. Nabízejte, podporujte a mějte trpělivost. Od 10. měsíce by miminko mělo vypít cca 200 ml tekutin za den, ale hodně záleží na konzistenci stravy. Pokud je tužší, tekutiny přidejte. Potřeba tekutin je (jako všechno) velice individuální a liší se i při nemoci, v horku a v závislosti na dalších faktorech.

## Stravování dítěte

Jídlo vařte v kojenecké vodě nebo v páře. Nemixujte ho dohladka, místo toho pomalu přecházejte z pyré přes hrudkovitá jídla k cíli, tedy pevné stravě. Pokud vašemu miminku rostou zuby a kvůli bolesti nechce pevnou stravu, nebojte se na chvíli vrátit k pyré. Jídlo nesolte, nekořeňte ani nedoslazujte. Klidně do něj přidejte kapku řepkového oleje. Pokud vám část uvařeného jídla zbyde, nejlepší metodou uchování je zamrazení. Jednoduše pak můžete pokrm rozehrát a podávat děťátku ve dny, kdy nemáte na vaření čas. Vaše miminko se bude od 9.–10. měsíce zkoušet krmit samo. Snažte jíst pohromadě v rodinném kruhu, u stolu a v daných intervalech.

### Co miminku servírovat?

Plnotučné kravské mléko (od 10. měsíce jako součást pokrmu, samostatně až od 1. roku), jogurt, kefir, čerstvé sýry, obiloviny, zeleninu (více druhů a kombinací), ovoce (může být čerstvé, například jahody, maliny, borůvky – spíše rozmělněné), libové mladé maso, olivový a řepkový olej, avokádo (v omezeném množství), ryby, přílohy, těstoviny a rýže (spíše ve formě kaše), luštěniny a tekutiny (cca 200 ml kojenecké vody / dětského neslazeného čaje / ředěné zeleninové šťávy).

### Co vynechat?

Tvaroh, med, cukr, sladkosti, sladké pití, bílek, uzeniny, paštiky, tavené a tučné sýry, párky, polotovary, sůl, koření, ořechy a semena, smažené pokrmy, domácí omáčky (svíčková, koprová, frankfurtská, guláš) a sušené ovoce.

## 10 nejčastějších chyb a jak se jim vyhnout

1. Ochutnávky od rodičů: Když vašemu děťátku nabídnete výrazněji ochucené jídlo ze svého talíře, to jeho mu bude připadat nudné a bez chuti. Své jídlo si nechte pro sebe a vyhněte se tím riziku, že děťátko

odmítne sníst svou porci.

2. Nevhodná konzistence: Neuspěchejte podávání pevné stravy, ale zároveň zbytečně neprotahujte období pyré. Rozhodujte se intuitivně a s rozumem. Vy sami nejlépe poznáte, jestli je vaše miminko už připraveno na pevnou stravu.
3. Dosolování a doslazování: Po soli, cukru a dalších dochucovadlech zatím vůbec nesahejte. Nejsou potřeba. Vaše miminko se spokojí s jednoduchými základními chutěmi.
4. Příliš brzké upouštění od masozeleninových příkrmů: Aby si vaše miminko zvyklo na chuť zeleniny a oblíbilo si ji, dopřejte mu čas. Tím snížíte riziko, že ji bude později odmítat.
5. Nezařazení tekutin a podávání slazených tekutin: Voda a slabý dětský čaj vašemu miminku stačí ke štěstí a zdraví (spolu s mateřským či kojeneckým mlékem).
6. Překrmování a nedodržování tříhodinových intervalů: Do jídelníčku vnešte řád a pravidelnost. Pomohou vám v servírování správných porcí i živin.
7. Jídlo jako odměna či bolestné: Nedělejte z jídla nástroj odměňování nebo utlumování smutku či bolesti. Mohl by se z toho stát negativní zvyk, který si dítě může nést do dalších let.
8. Vaření bez kojenecké vody: V tomto věku je pořád ideální vařit v kojenecké vodě, která je přizpůsobena potřebám vašeho malého trávníka.
9. Vdechnutí malých kousků potravy: Dohlížejte na to, aby děťátko jedlo v klidu a v sedě. Vyhýbejte se ořechům a semínkům. Potravinu, u kterých hrozí vdechnutí, podávejte rozmačkané (například cherry rajčátka, borůvky nebo malé jahůdky).
10. Málo pestrá strava: Nezapomeňte na lepek, žlutek nebo ryby. Miminku servírujte pestrou a vyváženou stravu. Obměňujte menu, používejte různé suroviny a zkoušejte různé způsoby přípravy.

JÍDELNÍČEK (všechny recepty najdete na dalších stránkách)

- **snídaně:** mateřské / umělé mléko nebo jogurt s nakrájenými jahodami a namočenými jemnými ovesnými vločkami
- **svačina:** najemno nastrohané jablko nebo oloupané jablko do ruky
- **oběd:** podušená treska na bylinkách rozmačkaná s dušenou mrkví a šfouchanými bramborami
- **svačina:** rozdušené švestky s mletou skořicí a 1 lžící jogurtu
- **večeře:** vývar s uvařenou pohankou a kořenovou zeleninou (k řídké polévce do ruky také kousek rohlíku nebo chleba)
- **2. večeře:** mateřské / pokračovací mléko



1.



2.



3.



4.





## 1. Rýže s mrkví, cuketou a vejcem

Příprava: 15 minut  
Tepelná úprava: 15 minut

Obtížnost: snadné  
Počet porcí: 2\*

- 60 g mrkve
- 30 g bílé jasmínové rýže v suchém stavu
- 350 ml kojenecké vody
- 50 g cukety
- 1 vejce velikosti M

Nejprve si oloupejte mrkev a nakrájejte ji na malé kostičky. Následně ji společně s rýží vložte do menšího hrnce a přilijte vodu. Hrncem přiklopte pokličkou a směs vařte na středním plameni 10–11 minut, dokud rýže a mrkev nezměkknou.

Mezitím si nakrájejte cuketu na malé kostičky. Po uplynutí uvedeného času ztlumte plamen na mírný stupeň, do hrnce vyklepněte vejce, přidejte cuketu a zamíchejte. Směs za občasného míchání vařte další 3–4 minuty.

Po uplynutí uvedeného času vypněte plamen, směs rozmixujte dohladka tyčovým mixérem a podávejte.

\*Počet porcí přímo závisí na vývoji dítěte.



## 2. Vepřové maso s mrkví a pohankou

Příprava: 15 minut  
Tepelná úprava: 170 minut

Obtížnost: snadné  
Počet porcí: 6\*

- 300 g mrkve
- 1 lžíce řepkového oleje
- 200 g vepřových kostek na guláš
- 1 velká žlutá cibule
- 1 lžíce rajčatového protlaku
- 3350 ml kojenecké vody
- 5 g čerstvého tymiánu (nebo ½ lžičky sušeného)
- 2 sušené bobkové listy
- 90 g pohankových vloček celých

Nejprve oloupejte mrkev a nakrájejte ji na tlustá kolečka.

Ve větším hrnci rozehejte olej a na silném plameni dozatova orestujte maso (5–8 minut). Mezitím nakrájejte cibuli najemno. Maso vyndejte, plamen snižte na mírný až střední stupeň, do hrnce vložte cibuli a restujte, dokud nezesklovatí (3–4 minuty). Poté přidejte protlak a restujte další 1 minutu. Obsah hrnce následně zalijte 3 litry vody a přidejte mrkev, tymián a bobkové listy. Do hrnce také vraťte zpátky maso, plamen zvýšte na silný stupeň a vodu přiveďte k varu. Poté snižte plamen na mírný až střední stupeň a vařte 2–2,5 hodiny, dokud maso zcela nezměkne.

Mezitím namočte pohanku do 350 ml vody a dejte ji do lednice.

Hotové maso s mrkví zbavte čerstvého tymiánu a bobkových listů a rozmačkejte vidličkou. Poté přimíchejte pohanku a provařte 8–10 minut na mírném plameni. Následně nechte pokrm trochu vychladnout (cca 20 minut) a podávejte.

\*Počet porcí přímo závisí na vývoji dítěte.

plnohodnotná bílkovina







1.

5.

3.

4.

2.



### 3. Podušená treska na bylinkách

Příprava: 15 minut  
Tepelná úprava: 30 minut

Obtížnost: snadné  
Počet porcí: 3\*

- 100 g syrových brambor (varný typ B)
- 100 g mrkve
- 500 ml kojenecké vody
- 1 lžice čerstvé pažitky (nasekané najemno)
- 100 g filetu bílé tresky
- 1 lžička najemno nakrájeného čerstvého tymiánu (nebo 1/3 lžičky sušeného)

Brambory a mrkev zbavte slupky a nakrájejte na stejně velké menší kousky. Poté je dejte do menšího hrnce, zalijte vodou a tu na silném plameni přiveďte k varu. Jakmile voda začne vřít, plamen stáhněte na mírný až střední stupeň a vařte 25–30 minut, dokud brambory a mrkev nezměkknou. Obsah hrnce následně rozmixujte nahrubo a poté přimíchejte pažitku.

Mezitím obalte rybu v tymiánu a uvařte ji v páře (15–20 minut). Hotovou rybu rozmělněte vidličkou a podávejte s rozmixovanými bramborami s mrkví.

\*Počet porcí přímo závisí na vývoji dítěte.

ryby plnohodnotná bílkovina



**Doporučení od Lenky a Venduly:**  
Můžete použít čerstvou i mraženou rybu. Rozmrazujte buď delší dobu v lednici, nebo krátce v mikrovlnné troubě na program rozmrazování. I rozmražená ryba je skvělým zdrojem omega 3 a 6 mastných kyselin.

### 4. Vařené hovězí maso v rajčatové omáče s těstovinami

Příprava: 15 minut  
Tepelná úprava: 38 minut

Obtížnost: střední  
Počet porcí: \*

- 50 g žluté cibule
- 1 lžice řepkového oleje
- 150 g mletého hovězího masa
- 1 lžice sušené bazalky
- 200 g krájených rajčat z konzervy
- 350 ml kojenecké vody
- 100 g libovolných drobných těstovin (například písmenek) v suchém stavu

Nejprve si oloupejte a najemno nakrájejte cibuli.

Na středním plameni rozpalte pánev s řepkovým olejem. Jakmile bude olej rozpálený, vložte do pánve cibuli a restujte 3–4 minuty na středním plameni. Po uplynutí uvedeného času přidejte mleté hovězí maso a restujte dalších 5–6 minut. Poté do pánve přidejte bazalku, rajčata a vodu a vše společně vařte 15–20 minut na středním plameni.

Mezitím si v hrnci přiveďte k varu vodu, ve které budete vařit těstoviny. V momentě, kdy začne vřít, vložte těstoviny do hrnce, vařte 6–7 minut na středním plameni a poté je scedte.

Až bude masová směs hotová, vypněte plamen, přidejte do pánve těstoviny, směs promíchejte a podávejte.

\*Počet porcí přímo závisí na vývoji dítěte.

plnohodnotná bílkovina železo







# 1. Hráškové pyré s motýlky ze šunky a sýru

Příprava: 20 minut  
Tepelná úprava: 30 minut

Obtížnost: snadné  
Počet porcí: 8\*

- 2 střední mrkve (2× cca 80 g)
- 700 ml kojenecké vody
- 200 g čerstvého hrášku (nebo mraženého)
- 100 g kvalitní plátkové kuřecí šunky (min. 96 % masa)
- 150 g plátkového eidamu (30 % tuku)

Mrkev oloupejte a nakrájejte na tenčí kolečka. Dejte ji do středně velkého hrnce, zalijte vodou a tu na silném plameni přiveďte k varu. Poté plamen snižte na mírný až střední stupeň a vařte 20–25 minut, dokud mrkev zcela nezměkne. Po uplynutí uvedeného času přidejte hrášek a vařte další 3–4 minuty. Následně směs sejměte z plamene a rozmixujte dohladka tyčovým mixérem nebo ve stolním mixéru. Nakonec si připravte vykrajovátko ve tvaru motýlka, z šunky a eidamu jím vykrájejte motýlky a podávejte.

\* Počet porcí přímo závisí na vývoji dítěte.

**TIP:** Pokud je pyré moc husté, přidejte více vody. Pyré podávejte děťátku s pečivem.

plnohodnotná bílkovina vápník



**Doporučení od Lenky a Venduly:**  
Dávejte si pozor na množství soli v šunce. Vybírejte takovou, která není uzená a má maximálně 2 g soli na 100 g výrobku.

# 2. Jablečná přesnídávka

Příprava: 10 minut  
Tepelná úprava: 25 minut

Obtížnost: snadné  
Počet porcí: 8\*

- 3 menší jablka (3× 130 g)
- 700 ml kojenecké vody
- 1 celá skořice
- 6 kousků hřebíčku

Jablka omyjte, zbavte jádřinců, nakrájejte na větší kostičky a dejte do středně velkého hrnce. Přilijte 700 ml kojenecké vody, přidejte 1 celou skořici a hřebíčky a na vysokém plameni přiveďte k varu. Poté plamen snižte na mírný až střední a jablka vařte 20–25 minut, dokud nejsou zcela měkká.

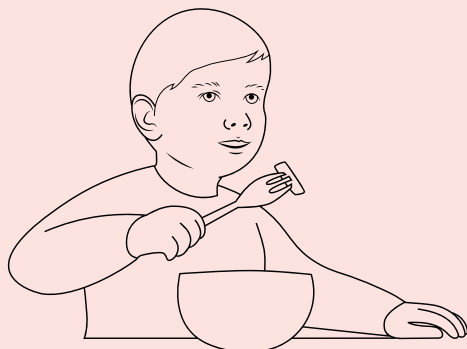
Po provaření odeberte skořici a hřebíčky a obsah hrnce nakonec dohladka rozmixujte tyčovým mixérem nebo ve stolním mixéru.

\* Počet porcí přímo závisí na vývoji dítěte.

**TIP:** Pokud je přesnídávka moc hustá, přidejte více vody.



**Doporučení od Lenky a Venduly:**  
Díky jednoduché domácí přípravě máte jistotu, že se do přesnídávky nedostane žádný přidaný cukr a vaše děťátko jí skutečně jenom ovoce.



1–2 roky

# Už chci jíst sám

Pyré odzvonilo! Kolem 1. roku vašeho batolete začněte servírovat jednotlivé složky potravy samostatně. Už je nemusíte míchat a mixovat, jídlo ukazujte spíše v celé své kráse a pestrosti. Snažte se nabízet jídla, co nejsou zcela horká, ale jen mírně teplá. Dbejte na to, aby jídlo hezky vypadalo a vonělo. Čím přitažlivější bude, tím je větší šance, že se do něj vaše batole pustí. Někdy k tomu stačí i jídlo nemíchat (např. nechat rýži, maso a zeleninu samostatně). Nakrájejte ho na menší kousky nebo vykrájejte do zajímavých tvarů (třeba pomocí formiček na cukroví).

Jděte příkladem. Kultura stolování je nesmírně důležitá. Jezte současně, ale každý ze svého talíře. Pokud vás děťátko uvidí jíst zeleninu a mléčné výrobky, pravděpodobně je „vezme na milost.“ Při jídle by dítě nemělo komíhat nohama, a k tomu by mělo rukama dosáhnout na stůl v úrovni hrudníku. Proto si dejte záležet na výběru stolu a židličky, které budou odpovídat jeho velikosti. Nádobí vybírejte nerozbitné a dostatečně těžké, abyste předešli rozlévání. Pro menší děti je vhodnější mistička a lžička. Pro snadnější úchop vybírejte krátkou lžičku i vidličku. Od rozjedeného jídla neodcházejte. Pokud bude vaše batole chtít

od stolu odejít, vysvětlete mu, že později už jídlo nedostane. Po jeho odchodu talířek s jídlem odnese.

Před jídlem vynechejte větší fyzickou námahu – unavené dítě jí hůř. Vždy dodržujte 5 základních jídel denně s dostatečnými časovými rozestupy. Jakékoliv jídlo podané „navíc“ snižuje chuť k jídlu během předem stanoveného režimu.

**MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY** jsou nejlepším zdrojem vápníku, kvalitním zdrojem bílkovin a slouží i jako podpora střevního mikrobiomu. Střídejte je – jednou plnotučné mléko, jindy tvaroh, sýr, kefír a další fermentované výrobky. Pestrost je, stejně jako u ostatních potravin, základ úspěchu. Vynechte nízkotučné a slazené mléčné výrobky, aby si děťátko zbytečně nezvyklo na sladkou chuť.

**MASO, DRŮBEŽ A RYBY** jsou zdrojem bílkovin a železa v dobře vstřebatelné formě (hlavně v hovězím masu). Maso servírujte 3×–4× týdně (cca 30–50 g, tedy 3–4 polévkové lžíce), ostatní dny dejte jako zdroji bílkovin přednost vejcím, mléčným výrobkům a luštěninám.

**VEJCE** (žloutek i bílek) jsou důležitým zdrojem bílkovin, vitamínů a železa. Týdně stačí sníst 3–4 vejce. Vejce však musí být vždy dostatečně tepelně upravená.

**ZELENINA** může být vařená i syrová. Výběr a zpracování přizpůsobte tomu, jak umí vaše batole kousat. Ideální jsou 3 porce zeleniny denně, přičemž by jí vždy mělo být víc než ovoce. Syrového OVOCE dopřejte děťátku ½ nebo 1 menší kus (celkově denně cca 100–120 g ovoce).

**LUŠTĚNINY** zařazujte do jídelníčku minimálně 1×, ale nejlépe 2× týdně. Jsou výborným zdrojem bílkovin, který může mít nespočet podob (například čočková polévka, hrachová kaše nebo hummus).

**TUKY** jsou důležitou součástí jídelníčku. Ideální pro vaše batole jsou 1–3 polévkové lžíce na den (do nich počítáme i přidaný tuk jako máslo na mazání nebo olej na vaření).

**OBILOVINY** můžete hezky využít například u snídani. Jsou totiž báječným zdrojem energie, železa i vitamínů.

**PITNÝ REŽIM** (voda, slabý čaj, ředěná zeleninová šťáva, mléko) se odvíjí od váhy vašeho dítěte. Na 1 kg váhy počítejte 100 ml do 10 kg. Nad 10 kg připočítejte 50 ml na každý další 1 kg (př.: 15 kg dítě by mělo denně vypít 1250 ml (pokud nemá horečky, průjem nebo jiné obtíže).

## Stravování dítěte

Kolem 1. roku se snižuje chuť k jídlu, vaše děťátko proto může ztratit o jídlo zájem. To, že na jídlo „nemá čas“ nebo ho zkrátka nechce, je normální, i když občas frustrující. Nedivte se, když sní jeden den velkou porci a další nebude chtít jíst téměř vůbec. To přejde! Na vás je vydržet a nepřestávat nabízet pestrá jídla různých chutí, konzistencí i teplot. Nezůstávejte jen u kašovitě stravy, ať si zbytečně nekomplikuji přechod na pevnou stravu.

Během tohoto období je velice důležité zaměřit se na pravidelnost jídel. Doma i venku dodržujte časové rozmezí mezi jednotlivými porcemi přibližně 3 hodiny. Usilujte o 5–6 porcí denně (s noční pauzou).

## Příprava pokrmů

Směle do vaření, pečení, dušení a vaření v páře! Vyhněte se smažení. Ne všechno jídlo musíte tepelně upravovat (např. ovoce a zeleninu). Už nemusíte používat kojeneckou vodu. Jídlo nesolte, nesladte a nedochucujte výrazným kořením. Vaše batole by si na výrazné chutě mohlo zvyknout a pak odmítat základní stravu. Do jídla můžete přidávat kapku řepkového oleje, másla, olivového oleje nebo jiných kvalitních tuků. Jídlo můžete ohřívat.

## Jak velké porce servírovat?

mléko a mléčné výrobky	dohromady 300–500 ml
maso	1 porce = 30–50 g
obiloviny	1 porce = ¼ hrnečku (uvařená obilovina) = 40–60 g
pečivo	1 porce 30–40 g (½–1 krajíc chleba)
zelenina	3 porce denně (1 porce = 50 g)
ovoce	2 porce denně (1 porce = 60 g)
vejce	3–4x týdně 1 vejce
luštěniny	1–2x týdně ¼ hrnečku (cca 30 g)
pitný režim	cca 1–1,2 litru denně

## JÍDELNÍČEK (všechny recepty najdete na dalších stránkách)

- **snídaně:** amarantová kaše s pečeným jablkem
- **dopolední svačina:** milkshake – rozmixované jahody + maliny + kefir
- **oběd:** čočkové placičky s koprovým dipem z jogurtu a smetanového sýru, rajčatový salát
- **odpolední svačina:** „jednohubky“ – na kolečka nakrájená okurka + kytička vykrojená z kuřecí šunky (mohou přikusovat kousek chleba nebo rohlíku)
- **večeře:** krajíc chleba s mrkvovocelarovou pomazánkou
- **2. večeře:** mléko

## Co dítěti servírovat?

Všechny základní potraviny: mléko ve větším množství (u nekojených dětí 300–500 ml mléka a mléčných výrobků – např. pokračovací formule, kravské tučné mléko, jogurty, kefiry nebo tvaroh), bílek (3–4 celá vejce týdně), libová neuzená šunka, máslo, luštěniny, med (spíše do pečení), ovoce a zelenina, obiloviny a přílohy, libové maso a ryby (i tučnější ryby jako například losos a tuňák), smetanové sýry a sýr cottage.

## Co vynechat?

Sůl a koření, uzeniny, tavené sýry a párky, doslazované potraviny, ultrazpracované potraviny (například sušenky, polotovary nebo konzervy), odtučněné potraviny, dochucovadla (př. majonézy a kečupy), slazené nápoje, smažené pokrmy, ořechy a semínka, ochucené mléčné výrobky, smetanové zmrzliny a sušené ovoce.



## 10 nejčastějších chyb a jak se jim vyhnout

1. **Nepravidelnost stravování a ujídaní:** Dodržujte v jídlu pravidelnost (5 porcí jídla denně, případně druhá večeře).
2. **Příliš velké porce jídla:** Vaše děťátko už tolik neroste, takže se jeho potřeba energie razantně nemění.
3. **Dosolování a doslazování pokrmů:** Se solí, kořením i sladidly šetřete, ať si na ně děťátko nezvykne a pak neodmítá obyčejné chutě.
4. **Zavádění nevhodných potravin:** Slazené jogurty, dezerty, limonády, smažené potraviny a další položky ze seznamu nevhodných potravin (str. 69) batole vůbec nepotřebuje. Pokud si je bude v obchodě vybírat, buďte silní a odolejte! Vy to zvládnete.
5. **Malá pestrost jídla:** Děťátku nabízejte co nejvíc různých potravin a kombinací chutí (třeba chřestové rizoto, plněné papriky a další).
6. **Jiné jídlo rodičů:** Snažte se jíst všichni to stejné. Pokud máte jiné jídlo a dáte ho dítěti ochutnat, hrozí, že nebude chtít svoje.
7. **Pokračování tekuté a kašovitě stravy:** Servírujte konzistenci jako pro dospělého, jen dávejte pozor na riziko vdechnutí menších částí. Děťátko se musí naučit kousat, tak mu k tomu dávejte co nejvíc příležitostí.
8. **Nedostatečný pitný režim:** Střídejte vodu, slabý čaj a ředěné zeleninové šťávy. Obloukem se vyhněte slazeným nápojům.
9. **Nedostatek mléčných výrobků:** Do jídelníčku zařazujte kefíry, jogurty i sýry. Mezi mléčné produkty se počítá i mateřské mléko.
10. **Nadbytek bílkovin a vlákniny:** Maso stačí 3–4× týdně, luštěniny 1–2× týdně a k tomu 3–4 vejce. Bílkovina nemusí být součástí každého jídla (svačina může být klidně jenom ovoce či zelenina). Vláknina je nesmírně důležitá – ideálně stačí 5 g/den. U dětí starších nad 2 roky je poté množství vlákniny dáno věkem – 1 g za každý rok věku dítěte + 5 g vlákniny (př.: 6leté dítě → 6 g + 5 g = 11 g vlákniny denně).







1.

4.

3.

2.



# 1. Mléčná rýže se švestkami a mákem

Příprava: 4 minuty  
Tepelná úprava: 20 minut

Obtížnost: snadné  
Počet porcí: 2

- 60 g bílé rýže arborio v suchém stavu
- 300 ml plnotučného kravského mléka
- 8 g mletého máku
- 150 ml vody
- 80 g čerstvých švestek
- 70 g polotučného tvarohu z vaničky
- 1,5 lžice medu

plnohodnotná bílkovina vápník



**Doporučení od Lenky a Venduly:**

Jahody jsou skvělé v květnu a červnu, kdy je najdete na svých zahrádkách. Určitě ale kvůli této kaši nemusíte shánět jahody v prosinci. Mimo sezónu vyměňte jahody za jiné ovoce, které zrovna roste.

V menším hrnci smíchejte rýži s mlékem, mletým mákem a 150 ml vody a přiveďte k varu na vysokém plameni. Jakmile se směs začne vařit, ztlumte plamen na mírný stupeň a za občasného míchání vařte 18–20 minut.

Mezitím omyjte a na menší měsíčky nakrájejte švestky.

Jakmile rýže v hrnci zhoustne, odstavte ji z plamene a rozdělte do 2 misek. Každou porci ozdobte tvarohem, nakrájenými švestkami a kapkami medu a podávejte.

# 2. Dýňová kaše s křížalami

Příprava: 20 minut  
Tepelná úprava: 27 minut

Obtížnost: snadné  
Počet porcí: 2

- 300 ml polotučného mléka
- 100 ml vody
- 5 g jablečných křížal
- 50 g libovolné dýně (zbavené slupky a nastrouhané nahrubo)
- 60 g ječných vloček jemných
- 100 g polotučného tvarohu
- 1,5 lžičky dýňového oleje (můžete vynechat)

vápník

fermentovaná potravina plnohodnotná bílkovina



**Doporučení od Lenky a Venduly:**

Kombinace skořice a hrušky zajistí přirozenou sladkost pokrmu. Není tedy třeba přidávat další cukr. Je to daleko lepší varianta snídaně či svačinky než kupované sladké cereálie.

Do menšího hrnce dejte mléko, vodu, křížaly a dýni a vařte doměkka na středním plameni (15–18 minut). Jakmile je dýně měkká, hrnec sejměte z plamene, vyndejte křížaly a dejte je stranou a zbylý obsah hrnce rozmixujte dohladka. Poté hrnec vložte zpátky na plotnu, plamen zapněte na mírný stupeň a přisypte vločky. Vařte 6–8 minut, dokud kaše nezhoustne.

Po uplynutí uvedeného času přidejte 50 g polotučného tvarohu a směs provařte cca 1 minutu na mírném plameni. Poté plamen vypněte a kaši rozdělte do misek.

# 3. Rýžová kaše s kakaem

Příprava: 5 minut  
Tepelná úprava: 7 minut

Obtížnost: snadné  
Počet porcí: 1

- 25 g rýžových vloček celých
- 150 ml polotučného kravského mléka
- ½ středního banánu (cca 50 g)
- ¼ lžičky mleté skořice
- 5 g holandského kakaa
- 20 g polotučného tvarohu z vaničky
- 5 g loupáných plátkových mandlí

plnohodnotná bílkovina vápník



**Doporučení od Lenky a Venduly:**

Mandle nedávejte malým dětem, aby je nevdechly. Kakao používejte klasické holandské, které není doslazované (na rozdíl od slazených kakaových nápojů). Holandské kakao je přírodní antioxidant, takže pomáhá budovat imunitu. Jeho nadměrné množství ale může způsobit zácpu, takže všeho s mírou.

Rýžové vločky nasypete do menšího kastrolu a zalijte 150 ml mléka. Banán oloupejte, rozmačkejte v misce pomocí vidličky a přidejte do kastrolu.

Obsah kastrolu pomalu zahřívajte na mírném plameni 4–6 minut za občasného míchání. Ke konci vaření přidejte mletou skořici, kakao a tvaroh a směs míchejte dalších 30–60 sekund na mírném plameni. Poté kastrol odstavte z plamene a vzniklou kaši přendejte do misky.

Hotovou kaši posypte plátkovými mandlemi a podávejte.

# 4. Amarantová kaše s pečeným jablkem

Příprava: 15 minut  
Tepelná úprava: 38 minut

Obtížnost: snadné  
Počet porcí: 1

- 50 ml vody
- 180 ml polotučného mléka (můžete nahradit libovolným rostlinným)
- 30 g amarantu v suchém stavu
- 80 g libovolného jablka (1 menší kus)
- 5 g másla
- 3 hřebíčky
- 40 g plnotučného tvarohu
- 2 lžice kefiru

plnohodnotná bílkovina vápník

fermentovaná potravina



**Doporučení od Lenky a Venduly:**

Fermentovaným potravinám je v dnešní době věnována velká pozornost, a to právem. Jedná se o přírodní probiotika. Díky nim se totiž do střeva dostávají „hodné“ bakterie, které napomáhají správnému zažívání, ale i budování imunity. Proto jsou vhodné i pro ty nejmenší děti.

Nejprve uvařte amarant: Do středně velkého rendlíku nalijte vodu s mlékem a přiveďte k varu. Poté přisypte amarant, plamen snižte na mírný stupeň a vařte 30–35 minut doměkka.

Zatímco se amarant vaří, nakrájejte jablko na malé kostičky a v menší pánvi roztopte na mírném plameni máslo. Plamen zvyšte na střední stupeň, vhodte do pánve jablko a hřebíček a pomalu restujte 2–3 minuty dozlatova.

Po uvaření amarant odstavte z plamene a do směsi přimíchejte tvaroh a kefir. Podávejte s pečeným jablkem.

**TIP:** K jablku na pánev přidejte ¼ lžičky skořice.

# 1. Mrkvovocelerová pomazánka

Příprava: 15 minut  
Tepelná úprava: 0 minut

Obtížnost: snadné  
Počet porcí: 15

- 40 g mrkve
- 80 g bulvového celeru
- 40 g libovolného jablka
- 2 vejce velikosti M (uvařená natvrdo)
- 1 lžice citronové šťávy
- 90 g smetanového sýru (typu Lučina)
- 1 lžička plnotučné hořčice
- sůl
- pepř

Mrkev, celer a jablko nastrouhejte najemno, vejce nahrubo. Vše dejte do středně velké mísy, zakápněte citronovou šťávou a promíchejte. Ke směsi přidejte smetanový sýr, plnotučnou hořčici a dochuťte solí a pepřem. Vše promíchejte a můžete podávat.

**Tipy na servírování:** Podávejte se zeleninou a celozrnným pečivem nebo krekry.

plnohodnotná bílkovina vápník



**Doporučení od Lenky a Venduly:**

1 porce pomazánky = 25 gramů vzniklé směsi.









### 3. Quesadilly

Příprava: 10 minut  
Tepelná úprava: 8 minut

Obtížnost: snadné  
Počet porcí: 8

- 100 g čerstvé brokolice
- 2 střední masitá rajčata (2× cca 100 g)
- 4 celozrnné pšeničné tortilly (Ø 20 cm)
- 300 mozzarely (nastrouhané nahrubo)

Nejprve nakrájejte brokolici a rajčata na malé kousky a smíchejte je v menší misce. Připravte si pánev, do které nejlépe sedí tortilla, a na mírném plameni ji zahřejte. Poté na pánev dejte tortilla, na ni rozprostřete ¼ sýru a ¼ směsi rajčat a brokolice a opékejte 1–2 minuty na mírném plameni. Sýr se rozpustí a tortilla se opeče dozlatova. Poté hotovou tortilla přeložte napůl a přitlačte vařečkou, aby se sýr rozprostřel a tortilla se přilepila. Sundejte z pánve, nechte cca 5 minut vychladnout, rozkrojte na 3–4 kusy a podávejte.

**Tip na servírování:** Podávejte s jogurtovým dipem s bylinkami.

plnohodnotná bílkovina vápník



**Doporučení od Lenky a Venduly:**  
S quesadillami počkejte, až bude dítě umět dobře kousat. Jinak by mu toto jídlo kvůli křupavosti tortillek mohlo dělat problém.

### 4. Těstovinové muffiny

Příprava: 20 minut  
Tepelná úprava: 45 minut

Obtížnost: snadné  
Počet kusů: 12

- 200 g celozrnných špaldových těstovin (kolínek) v suchém stavu
- 50 g másla
- 50 g celozrnné špaldové mouky hladké
- 400 ml polotučného kravského mléka
- 120 g čedaru (nastrouhaného nahrubo)
- 80 g mraženého hrášku (lze nahradit čerstvým)
- 100 g čerstvé brokolice (rozebrané na růžičky a nakrájené najemno)
- sůl
- pepř

Nejprve si ve větším hrnci přivedte k varu na vysokém stupni plamene osolenou vodu.

Jakmile začne voda vřít, vložte do hrnce kolínka, která na vysokém stupni plamene vařte 14–15 minut. Po uvaření kolínka sceďte a zchlaďte pod tekoucí studenou vodou.

Následně předehejte troubu na 200–205 °C a připravte si silikonovou formu na muffiny.

Mezitím v menším rendlíku připravte bešamel. Na mírném plameni nechte rozpustit máslo, poté zasypte moukou a 2–3 minuty míchejte. Přilijte 100 ml mléka a pomocí metličky míchejte dohladka na mírném plameni tak, aby mouka nevytvořila hrudky. Poté přilijte zbylých 300 ml mléka a míchejte dohladka 4–6 minut na mírném plameni, dokud směs nezhoustne a neztratí „moučnou“ chuť. Nakonec přisypte nahrubo nastrouhaný čedar a nechte cca 1 minutu rozpustit na mírném plameni. Poté odstavte z plamene.

Do větší mísy vložte zchladlá kolínka společně s připraveným bešamelem, hráškem a najemno najemno nakrájenou brokolicí. Dochutěte solí a pepřem a promíchejte. Vzniklou směsí naplňte silikonovou formu na muffiny až po okraj a pečte při 200–205 °C 25–30 minut.

Po upečení formu vyjměte z trouby, muffiny nechte zhruba 15 minut chladnout ve formě, poté vyklopte a podávejte.

**TIP:** Pokud nemáte silikonovou formu, můžete použít klasickou formu na muffiny, kterou před pečením stačí jen vymazat máslem a vysypat špaldovou moukou nebo vyložit košíčky na muffiny.

Místo brokolice lze použít i květák nebo rozmražený a vody zbavený špenát.

plnohodnotná bílkovina vápník



**Doporučení od Lenky a Venduly:**  
Na večeři či oběd podávejte 2 muffiny na 1 porci. Na svačinku na hřiště pak postačí 1 muffin.

# Pomalu vařená hovězí směs

Příprava: 35 minut  
Teplná úprava: 2 hodiny 40 minut

Obtížnost: snadné  
Počet porcí: 15

- 100 g bulvového celeru
- 2 velké mrkve (2× 110 g)
- 1 velká žlutá cibule (cca 110 g)
- 1 lžice řepkového oleje (nebo jiného rostlinného)
- 500 g libového hovězího steaku (nakrájeného na kostky)
- 1 lžice rajčatového protlaku
- 1 lžice najemno nakrájeného čerstvého tymiánu (nebo 1 lžička sušeného)
- 500 g máslové dýně (oloupané a nakrájené na kostičky)
- 2 sušené bobkové listy
- 1 l velmi málo slaného hovězího vývaru (nebo zeleninového)
- 2 lžice čerstvé petrželové natě (nasekané najemno)
- sůl

plnohodnotná bílkovina vápník



**Doporučení od Lenky a Venduly:**  
Hovězí maso je výborným zdrojem železa. Železo slouží ke správné krvevorbě. Nejlépe se vstřebává z živočišných potravin – tedy právě hovězího masa nebo třeba vnitřností.

Nejprve oloupejte celer a mrkev a nakrájejte je na menší kostičky. Cibuli nakrájejte nahrubo.

Ve velkém hrnci rozehejte olej a na silném plameni orestujte kousky steaku, aby se zatáhly (3–4 minuty). Poté steak vyndejte a dejte stranou. Plamen snižte na mírný až střední stupeň a v hrnci orestujte mrkev, cibuli a celer (3–4 minuty). Přidejte protlak a tymián a restujte další 1 minutu. Následně přidejte maso, dýni a bobkové listy a zalijte vývarem. Hrncem přiklopte pokličkou a vše vařte 2–2,5 hodiny na mírném plameni (nebo dokud maso nebude krásně měkké a obsah hrnce nezhoustne).

Nakonec směs v hrnci rozmačkejte na kaši, dochuťte solí, posypejte petrželovou natí a podávejte.

**Tip na servírování:** Podávejte s rýží (cca 30 g v suchém stavu na 1 porci).





## Parmazánové kuře se zeleninou

Příprava: 15 minut  
Teplná úprava: 35 minut

Obtížnost: snadné  
Počet porcí: 12

- 400 g kuřecích prsou
- 50 g kukuřičné strouhanky
- 30 g ovesných vloček jemných (bezlepkových)
- 40 g parmezánu (nastrouhaného najemno)
- ½ lžičky mleté sladké papriky
- 1 vejce velikosti M
- 3 lžičice polotučného mléka (nebo libovolného rostlinného)
- 300 g brokolice
- 2 velké mrkve (2× 130 g)
- 1 lžičice řepkového oleje
- sůl

Nejprve si předehřejte troubu na 190 °C a plech vyložte pečicím papírem.

Kuřecí prsa očistěte a nakrájejte na 8 stejně velkých podlouhlých kousků („stripsů“). Poté v mixéru najemno rozmixujte strouhanku a vločky. Tuto směs přendejte do větší hluboké misky, přidejte parmezán, papriku a sůl a důkladně promíchejte. V druhé, menší misce rozklepnete vejce a společně s mlékem ho rozšlehejte vidličkou. Nakrájená kuřecí prsa obalte nejprve v suché směsi, poté ve vejci a následně opět v suché směsi. Takto obalené kousky vyskládejte na připravený plech.

Poté nakrájejte brokolici na menší kousky a mrkev na hranolky. Dejte na plech, osolte a zakápněte řepkovým olejem. Vše pečte 25–28 minut při 185–190 °C. Následně odeberte brokolici, zvýšte teplotu na 230 °C a pečte dalších 5–7 minut dozlatova.

**Tipy na servírování:** Podávejte s jogurtovým dipem s bylinkami a jako přílohu zvolte rýži nebo vařené brambory (80–100 g uvařeného množství na porci).

plnohodnotná bílkovina vápník





## Tuňákovobramborové karbanátky

Příprava: 25 minut  
Teplná úprava: 10 minut

Obtížnost: snadné  
Počet kusů: 12

- 500 g syrových brambor (varný typ C)
- 100 g mrkve
- 100 g cukety
- 1 stroužek česneku
- 1 malá žlutá cibule (cca 80 g)
- 1 vejce velikosti M
- 185 g tuňáka ve vlastní šťávě (scezeného)
- 100 g bílé špaldové mouky hladké
- 2 lžice řepkového oleje
- sůl
- pepř

Do větší mísy najemno nastrouhejte brambory a mrkev. Cuketu nastrouhejte nahrubo, osolte a nechte pustit vodu. Mezitím propasírujte česnek a cibuli nakrájejte najemno. Brambory s cuketou a mrkví poté zbavte přebytečné tekutiny, smíchejte s vejcem, tuňákem, moukou, cibulí a česnekem a dochuťte solí a pepřem. Následně v nepřilnavé pánvi rozehřejte olej. Na pánvi tvarujte placičky (vyjde 12 menších kusů) a opékejte 1–2 minuty z každé strany na středním plameni. **TIP:** Podávejte s dipem ze zakysané smetany a čerstvých bylinek.

plnohodnotná bílkovina ryba

**Doporučení od Lenky a Venduly:**  
Nezapomínejte, že ryby by se v jídelníčku dětí i dospělých měly objevovat nejlépe 2× do týdne. Pokud nemáte možnost koupit 2× týdně čerstvou rybu, je konzervovaná ryba stále lepší než žádná.





2–6 let

# Pojďme vařit spolu

Pamatujete pravidla z předchozích kapitol? Pořád platí! Vaše dítě by stále mělo jíst u stolu s rodinou, z talířku nebo misky a s příborem (s kratší rukojetí pro lepší zacházení). V tomto období se z vašeho děťátka může stát vybíravý strávník. Může začít preferovat některé druhy jídel (jako například těstoviny s kečupem nebo suchou rýží), odmítat určité potraviny (třeba masa, zeleninu a ovoce), jíst malé porce, preferovat pití (i přesnídávky) před jídlem nebo odmítat ochutnávat nové druhy pokrmů.

I zde platí pravidlo: „Vytrvat“. Dítě do jídla nenuťte, ale zároveň dodržujte pravidla. Jakmile si dítě sedne ke stolu do židličky a dostane jídlo, mělo by ho do 20–30 minut sníst. S malým nepořádkem kolem počítejte a rozhodně se ním nenechte vyvést z míry. Až dítě řekne, že už je po jídle, uklidte zbytky a s dalším jídlem čekejte až do svačiny. Vyvarujte se typického: „Ty jsi nesnědl oběd, tak tady máš aspoň banán, abys neměl hlad.“ Pokud si dítě navykne, že nemusí jíst oběd a přesto poté dostane potravinu, kterou má rádo, nikdy ho nenaučíte dojídat.

Stále se snažte upevnit režim snídane–svačina–oběd–svačina–večeře. Mezi jídly by měly být asi tříhodinové rozestupy (s noční pauzou). Nezavádějte do

jídelníčku dobrůtky, kterými byste vaše dítě odměňovali za dojedené jídlo. Snažte se, ať jídlo vypadá i voní lákavě. Nové potraviny zařazujte nenásilně a zajímavě. Naservírujte je na oblíbený talířek, poskládejte je do oblíbených tvarů zvířátek nebo kytiček. Stejným způsobem je můžete připravit i sobě – pokud jídlo vy jako rodiče sníte s chutí a radostí, zajistíte tím nejlepší motivaci pro vašeho malého jedlíka. Dítě zapojte do přípravy i následného úklidu. Čím dříve bude pomáhat s obojím, tím lépe.

Pravděpodobně teď trávíte více času na hřištích, procházkách a v parcích, že? Před každou výpravou za dobrodružstvím se pokuste připravit domácí svačiny. Jsou daleko zdravější, výživnější a ve finále i levnější alternativou toho, co byste koupili v obchodě, bufetu apod. Obecně usilujte o to, aby v jídelníčku vašeho dítěte (i vás) převažovala domácí strava, nad kterou máte mnohem lepší přehled.

**MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY** střídejte. Kefír, acidofilní mléko, jogurt, podmáslí, sýry... možností máte spoustu, tak je nezapomeňte kombinovat. U sýrů si dejte pozor na obsah soli a přidaná koření. Volte množství tuku v sušíně okolo 30–40 %. Všechny mléčné produkty jsou báječným zdrojem vápníků a skvělou prevencí osteoporózy v dospělém věku, podporují střevní mikrobiom, obsahují bílkoviny a skvěle zasytí.

**MASO, DRŮBEŽ a RYBY** jsou důležitým zdrojem plnohodnotných bílkovin a železa v dobře vstřebatelné formě (hlavně v hovězím masu). Ryby jsou zdrojem důležitých omega-3 a omega-6 mastných kyselin, jódu a dalších minerálů. Nemusí být vždy čerstvé, počítají se i mražené a konzervované.

**VEJCE** jsou skvělým zdrojem bílkovin, vitamínů a železa. Nevnímejte je jako strašáky plné cholesterolu – ano, obsahují ho, ale v množství, kterého se vůbec nemusíte bát. Ve vejcích je navíc lecitin, jenž pomáhá snižovat hladinu cholesterolu v krvi. Vašemu dítěti tak můžete bez obav dopřát 3–5 vajec týdně.

**ZELENINA** by se měla v jídelníčku vašeho dítěte objevovat 3× denně a ideálně by měla být sezónní. Množství neomezujte. Pokud vaše dítě sní zeleniny hodně a zároveň si dopřeje maso a přílohu, máte vyhráno. **OVOCE** servírujte 2× denně (po cca 60–90 g).

**PEČIVO** můžete střídat. Na 1 porci počítejte 1 krajíc chleba (cca 30–50 g). Zařazujte i celozrnné pečivo, ale to z bílé mouky častěji.

**LUŠTĚNINY** do jídelníčku zakomponujte minimálně 1×, ale nejlépe 2× týdně. Na 1 porci počítejte cca ½ hrnečku (3–5 lžic) vařených luštěnin.

Na **TUKY** nezapomínejte. Ideální jsou 3 polévkové lžíce na den (do nich počítejte i přidaný tuk, jako třeba máslo na mazání nebo olej do vaření).

**OBILOVINY** jsou ideální součástí snídaní. Jsou cenným zdrojem energie, železa a vitamínů. V rámci 1 porce počítejte s cca ¼–½ hrnku vařených obilovin (80–100 g vařené rýže či těstovin nebo 120 g knedlíku). Zařazujte je během dne 4–5krát. Vždy by měly být součástí hlavního jídla a v 1 nebo obou svačinkách.

**PITNÝ REŽIM** se odvíjí od váhy vašeho dítěte a měl by se skládat hlavně z vody, případně ze slabého čaje, ředěné zeleninové šťávy nebo mléka. Na 1 kg váhy počítejte 100 ml do 10 kg. Nad 10 kg připočítejte 50 ml na každý další 1 kg (př.: 15 kg dítě by mělo denně vypít 1250 ml (pokud nemá horečky, průjemy nebo jiné obtíže). Jestli má dítě zácpu nebo ho bolí hlava, často je to známkou nedostatku tekutin.

## Jak velké porce servírovat?

mléko a mléčné výrobky	2–3 porce denně, 1 porce = 125–180 ml
maso	3–4x týdně, 1 porce = 40–70 g
obiloviny	1 porce = cca ½ hrnečku = 80–100 g (vařené)
pečivo	1 porce = 30–50 g
zelenina	3 porce denně, 1 porce = 60–80 g
ovoce	2 porce denně, 1 porce 60–90 g
vejce	3–5x do týdne 1 vejce
ryby	1–2x týdně 1 porce = 70–100 g
luštěniny	1–2x týdně, 1 porce 50–70 g
pitný režim	cca 1,5 litru denně

**JÍDELNÍČEK** (všechny recepty najdete na dalších stránkách)

- **snídaně:** jogurt, domácí granola a hruška
- **dopolední svačina:** celozrnná houska s vajíčkovou pomazánkou a k tomu do krabičky červená paprika
- **oběd:** vývar se zeleninou a nudlemi, pečené kuře s bulgurovým salátem
- **odpolední svačina:** banánová zmrzlina s tvarohem a borůvkami
- **večeře:** čočková polévka se zázvorem, malý zeleninový salátek
- **2. večeře:** nakrájený meloun (malá mistička)

## Co dítěti servírovat?

Neochucené mléčné výrobky, čerstvé sýry, zrající sýry (méně tučné), smetanové sýry, libovou neuzenou šunku, ořechy a semena, veškeré ovoce, zeleninu všeho druhu, masa (libová a občas i tučnější), ryby (sladkovodní, mořské, výjimečně i krevety), čistou vodu nebo vodu ochucenou ovocem a bylinkami, čaje, koření na dochucení pokrmů (natě a čerstvé/sušené bylinky), různé druhy obilovin i příloh (například bulgur, quinoa, amarant, pohanka a špalda).

## Co vynechat?

Uzeniny a smažené pokrmy, sladké pečivo, sladkosti, proteinové výrobky, tavené sýry, ochucená pomazánková másla, hotové pomazánky, jednotvárné přílohy, sníadaňové cereálie, slazené kakaové nápoje a ochucená mléka, ochucené mléčné výrobky a sladké pomazánky.





## 10 nejčastějších chyb a jak se jim vyhnout

1. **Podpora ve vybíravosti:** Nenabízejte jiné alternativy, když dítě jídlo odmítne. Respektujte rozhodnutí jídlo nejíst, ale neposkytujte jinou variantu nebo svačinku, která by dítě mohla odradit od dalšího jídla.
2. **Nákup rychlého občerstvení:** Svačinky i hlavní jídla se snažte připravovat doma. Párky v rohlíku, sušenky, zmrzliny a tyčinky vašemu dítěti nedají moc dobrého.
3. **Sladké cereálie na snídani:** Obilné kaše a další alternativy z naší kuchařky vaše dítě zasytí a dodají mu cenné látky. To se o sladkých cereáliích říct nedá.
4. **Sladké tekutiny:** Voda, ředěná zeleninová šťáva nebo neslazený čaj splní svůj účel. Zároveň nekazí zuby a nemají v sobě zbytečné kalorie.
5. **Servírování „zdravých superpotravin“:** Instantní chia kaše, oříškové müsli sušenky nebo zapékané müsli nechte v obchodě. Na těchto superpotravinách není nic super. Lépe uděláte, když dítěti připravíte svačinku z následujících stran.
6. **Proteinové výrobky:** Bílkovin má vaše děťátko v jídelníčku dost. Proteinové výrobky vůbec nejsou přizpůsobené jejich tělíčkům a potřebám. Přetežují totiž jejich ledviny a mohou se podílet na rozvoji obezity.
7. **Příliš velké porce pro děti:** Od 2. roku používejte k určení velikosti porcí velikost dlaně. (viz str. 16 a 17)
8. **Absence zeleniny a ovoce:** Dítěti nabízejte zeleninu i ovoce, a pokud je nechce, nevzdávejte se.
9. **Nedostatek zakysaných mléčných výrobků:** Do jídelníčku zařazujte kefíry, acidofilní mléka, jogurty a další typy podobných výrobků.
10. **Malá pestrost potravin:** Nezapomínejte do jídelníčku zařazovat ryby, luštěniny a různé obiloviny (například bulgur, pohanku, quinou či jáhly).



# 1. Špaldová krupicová kaše

Příprava: 10 minut  
Teplná úprava: 9 minut

Obtížnost: snadné  
Počet porcí: 1

- 30 g celozrnné špaldové krupice jemné
- 1/6 lžičky mleté skořice + špetka na ozdobení
- 250 ml plnotučného kravského mléka
- 1 lžice másla (cca 15 g)

Do malého hrnce nasype krupici a 1/6 lžičky mleté skořice a přilijte 250 ml plnotučného mléka. Vařte na mírném plameni 8–9 minut, dokud směs nezhoustne.

Poté hrnec sundejte z plamene. Uvařenou krupici dejte do hlubší misky, navrch dejte 1 lžici másla a nechte jej rozpustit. Hotovou krupicovou kaši posypte špetkou mleté skořice a podávejte.



# 2. Kukuřičná kaše s kardamomem, grepem a pomerančem

Příprava: 3 minuty  
Teplná úprava: 5,5 minuty

Obtížnost: snadné  
Počet porcí: 1

- 230 ml polotučného kravského mléka
- 30 g hrubé kukuřičné krupice
- 1/4 lžičky mletého kardamomu
- 60 g polotučného tvarohu z vaničky
- 1 lžička medu
- 30 g grepu (oloupaného a nakrájeného na měsíčky)
- 30 g pomeranče (oloupaného a nakrájeného na měsíčky)

plnohodnotná bílkovina vápník









### 3. Brokolicovokvětáková polévka

Příprava: 15 minut  
Tepelná úprava: 30 minut

Obtížnost: snadné  
Počet porcí: 10

- 2 střední žluté cibule (2× 100 g)
- 6 stroužků česneku
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžička sušené směsi italského koření
- 1,5 l zeleninového vývaru (+ 100–200 ml navíc ke zjemnění polévky po rozmixování)
- 50 g černé čočky v suchém stavu
- 1 celá tyčinka skořice
- 1 sušený bobkový list
- 400 g růžiček brokolice
- 200 g růžiček kvěťáku
- ¼ lžičky muškátového oříšku (čerstvě nastrouhaného)

Nejprve si nejmenno nakrájejte cibuli a česnek. Poté ve větším hrnci rozehejte olej a na mírném až středním plameni orestujte cibuli (3–4 minuty). Přidejte česnek a italské koření a restujte dalších 30–60 sekund. Vše zalijte vývarem, přisypte černou čočku a přidejte skořici a bobkový list. Plamen poté zvyšte na silný stupeň a vývar přiveďte k varu. Jakmile začne vřít, plamen snižte na střední a vařte 10 minut. Následně přidejte brokolici a vařte dalších 5 minut. Po uplynutí uvedeného času přidejte kvěťák a vařte 10–12 minut doměkka. Jakmile bude zelenina měkká, stáhněte hrnec z plamene a vyndejte skořici a bobkový list. Přidejte muškátový oříšek a vše rozmixujte tyčovým mixérem dohladka. Pokud je polévka moc hustá, přilévejte vývar do požadované konzistence.

**TIP:** Do polévky můžete přidat také sůl, ale pouze v malém množství.

luštěnina



**Doporučení od Lenky a Venduly:**  
1 porce se hodí jako polévka podávaná před hlavním jídlem. Pokud nandáte dítěti polévky trochu více a doplníte ji třeba chlebem namazaným lučinou, máte hezkou večeři.

### 4. Hustá zeleninová polévka s těstovinami

Příprava: 20 minut  
Tepelná úprava: 50 minut

Obtížnost: snadné  
Počet porcí: 8

- 1 větší mrkev (cca 80 g)
- 1 střední syrová brambora (varný typ B)
- 200 g bulvového celeru
- ½ střední žluté cibule
- 500 g kuřecích prsou
- 1 lžíce řepkového oleje
- 700 ml zeleninového vývaru
- 200 g libovolných celozrnných polévkových těstovin v suchém stavu

Nejprve očistěte mrkev, bramboru a celer a nakrájejte je na kostky. Cibuli očistěte a nakrájejte nahrubo. Kuřecí prsa nakrájejte na malé kousky (tak akorát na lžičku).

Ve středně velkém hrnci rozehejte olej a 1–2 minuty na něm restujte cibuli na mírném plameni. Poté plamen zvyšte na střední stupeň, přidejte mrkev, bramboru a celer a restujte 3–4 minuty. Následně vše zalijte vývarem a vařte do změknutí zeleniny (20–25 minut na středním plameni).

Jakmile bude zelenina uvařená, tyčovým mixérem obsah hrnce rozmixujte dohladka, vraťte na střední plamen a přidejte nakrájené kuřecí maso. Vařte za občasného míchání (aby se spodek hrnce nepřichytil) 15–20 minut, dokud maso nebude zcela uvařené.

Mezitím v druhém menším hrnci přiveďte k varu osolenou vodu, přidejte těstoviny a vařte 10–12 minut nebo dle návodu na obalu.

Hotovou polévku s kuřecím masem smíchejte s těstovinami a podávejte.

plnohodnotná bílkovina

**Doporučení od Lenky a Venduly:**  
Polévka je hustá a sytá – ideální na večeři. Není potřeba již žádné pečivo, protože polévka má vše, co dítě potřebuje – komplexní sacharidy, bílkoviny i zdravé tuky.

## Kakaovotřešňová zmrzlina

Příprava: 7 minut (+ 4 hodiny chlazení)  
Teplná úprava: 0 minut

Obtížnost: snadné  
Počet kusů: 5

- 150 g mražených nebo čerstvých třešní bez pecek
- 100 g bílého jogurtu (3,5 % tuku)
- 15 g holandského kakaa (lze nahradit karobem)



pozor sladkost

Nejprve si připravte 5 nanukových forem o objemu cca 70 ml. Veškeré ingredience dejte do mixéru, rozmixujte dohladka a formičky naplňte vzniklou směsí. Naplněné nanukové formy dejte minimálně na 4 hodiny zmrazit. Po zmrazení ihned podávejte.

## Banánovotvarohová zmrzlina s borůvkami

Příprava: 7 minut (+ 4 hodiny chlazení)  
Teplná úprava: 0 minut

Obtížnost: snadné  
Počet kusů: 6

- 2 střední zralé banány (2× cca 120 g)
- 150 g polotučného tvarohu z vaničky
- 100 ml polotučného kravského mléka
- 20 g čerstvých nebo mražených borůvek



pozor sladkost vápník

plnohodnotná bílkovina

Nejprve si připravte 6 nanukových forem o objemu cca 70 ml. Banány oloupejte, dejte do vyšší nádoby spolu s tvarohem a 100 ml mléka a rozmixujte dohladka. Poté přimíchejte borůvky a vzniklou směsí naplňte nanukové formy. Naplněné nanukové formy dejte minimálně na 4 hodiny zmrazit. Po zmrazení ihned podávejte.





## Vaječná pomazánka

Příprava: 15 minut  
Tepelná úprava: 10 minut

Obtížnost: snadné  
Počet porcí: 12

- 6 vajec velikosti M
- 90 g polotučného řeckého jogurtu (5 % tuku)
- 1 lžičce čerstvého kopru (nebo 1 lžička sušeného)
- 1 lžičce plnotučné hořčice
- šťáva z 1 malého citronu
- mořská sůl
- pepř

Nejprve uvařte vejce: Do menšího kastrůlku dejte vařit vodu. Jakmile voda zavaří, vložte do ní vejce a vařte 10 minut na středním plameni. Poté sundejte z plamene a hned zchlaďte studenou vodou.

Ve větší míse smíchejte jogurt, kopr a hořčici. Vychladlá vejce oloupejte, nakrájejte na malé kousky a přidejte do misky. Vše promíchejte, dochufte solí, pepřem a citronovou šťávou a podávejte.

**Tip na servírování:** Podávejte s pečivem a zeleninou.

plnohodnotná bílkovina fermentovaná potravina



**Doporučení od Lenky a Venduly:**  
Vejce jsou skvělým zdrojem dobře stravitelných bílkovin a tuků. Obsahují sice cholesterol, který bývá velkým strašákem, ale pokud si budete hlídat jejich množství (cca 3–5 ks/týden), nemusíte se ničeho bát. Vejce dokonce obsahují lecitin, který pomáhá při regulaci metabolismu tuků v těle.





## Těstoviny s hráškovým pestem a vepřovou panenkou

Příprava: 8 minut  
Teplná úprava: 22 minut

Obtížnost: snadné  
Počet porcí: 4

- 200 g mraženého hrášku (rozmraženého)
- 40 g parmazánu (nastrouhaného najemno)
- 30 g nesolených loupaných mandlí
- 1 hrst čerstvé bazalky
- 4 lžíce olivového oleje
- 200 g celozrnných pšeničných těstovin (penne) v suchém stavu
- 1 lžíce řepkového oleje
- 200 g vepřové panenky
- sůl
- pepř

Nejprve připravte vodu na těstoviny. Do většího hrnce nalijte dostatečné množství vody, osolte a přiveďte k varu.

Než se voda začne vařit, připravte si hráškové pesto.

Do vyšší mixovací nádoby vložte rozmražený hrášek, najemno nastrouhaný parmazán, mandle, bazalku, 4 lžíce olivového oleje, sůl a pepř a vše rozmixujte pomocí tyčového mixéru.

Poté do vroucí osolené vody nasypete těstoviny a vařte 15–16 minut na středním plameni. Po uvaření těstoviny scedte.

Než se těstoviny uvaří, na středním plameni v pánvi rozehejte 1 lžící řepkového oleje.

Zatímco se olej zahřívá, vepřovou panenku nakrájejte na malé kousky a následně vložte do pánve. Opékejte na středním plameni 5–6 minut.

Jakmile je vepřová panenka opečená, vypněte plamen a do horké pánve přidejte připravené hráškové pesto a scezené uvařené těstoviny. Vše promíchejte, rozdělte do 4 talířů a podávejte.

plnohodnotná bílkovina vápník





# Čokoládofazolové muffiny

Příprava: 17 minut (+ 10 minut chladnutí)  
Tepelná úprava: 35 minut

Obtížnost: snadné  
Počet kusů: 12

- 50 g čokolády na vaření (minimálně 70 % kakaa)
- 1 velký banán (cca 140 g)
- 240 g červených fazolí (scezených)
- 3 vejce velikosti M
- 1 lžička jedlé sody
- 3 lžice řepkového oleje
- 1 lžice vanilkového extraktu
- 2 lžice holandského kakaa

Nejprve si předehřejte troubu na 180–185 °C a formu na muffiny vyložte papírovými košíčky.

Čokoládu na vaření nakrájejte najemno, banán oloupejte, fazole scedte a vše vložte do mixéru spolu se 3 vejci, 1 lžičkou jedlé sody, 3 lžicemi řepkového oleje, 1 lžící vanilkového extraktu a 2 lžicemi kakaa. Všechny ingredience rozmixujte dohladka.

Vzniklým těstem naplňte papírové košíčky zhruba do  $\frac{2}{3}$  jejich objemu. Jakmile zpracujete všechno těsto, vložte formu s naplněnými košíčky do trouby předehřáté na 180–185 °C a muffiny pečte po dobu 33–35 minut.

Po upečení formu vyjměte z trouby, muffiny nechte ve formě ještě 10 minut vychladnout a následně podávejte.

pozor sladkost

luštěnina plnohodnotná bílkovina



**Doporučení od Lenky a Venduly:**  
K snídani podávejte 2 muffiny na 1 porci, na svačinku bohatě postačí 1 muffin. Pro doplnění všech makroživin podávejte se skleničkou mléka nebo kefíru.





## Mini sekané

Příprava: 15 minut  
Teplná úprava: 60 minut

Obtížnost: snadné  
Počet kusů: 12

- 1 velká žlutá cibule (cca 110 g)
- 2 stroužky česneku
- 100 g mrkve
- 150 g bulvového celeru
- 600 g mletého krůtího masa
- 1 vejce velikosti M
- 80 g ovesných vloček jemných (bezlepkových)
- ½ lžičky soli

Nejprve předehřejte troubu na 200 °C a připravte si silikonové formy na 12 muffinů.

Cibuli nakrájejte najemno, česnek propasírujte, mrkev a celer nastrouhejte najemno a vše dejte do velké mísy. Přidejte maso, vejce, vločky a sůl. Vše smíchejte a rozdělte do připravených forem. Muffiny budou vrchovaté, ale díky tomu, že je směs pevná, se vám při pečení nerozjedou a budou držet tvar.

Pečte v předehřáté troubě 45 minut při 195–200 °C. Poté teplotu zvýšte na 250 °C a pečte dalších 10–15 minut, dokud muffiny nebudou zlatavé a voda, která se dostala na povrch, se nevypaří. Po vytažení nechte 10–15 minut vychladnout a následně podávejte.

**Tip na servírování:** Podávejte se zeleninou a vařenými bramborami.

**TIP:** Podávejte 1 muffin na 1 porci.

plnohodnotná bílkovina





## Vaječná hnízda

Příprava: 15 minut  
Tepelná úprava: 25 minut

Obtížnost: snadné  
Počet porcí: 12

- 2 lžíce řepkového oleje
- 300 g syrových batát
- 100 g kuřecí šunky (min. 95 % masa)
- ½ středního jablka (cca 40 g)
- 3 lžíce čerstvé pažitky (nasekané najemno)
- 12 vajec velikosti M
- sůl

Nejprve předehřejte troubu na 180 °C, připravte si formu na 12 muffinů (nebo 12 silikonových košíčků) a vytřete je řepkovým olejem.

Batáty zbavte slupky a nastrouhejte nahrubo, šunku nakrájejte na malé kostičky a jablko nastrouhejte nahrubo. Vše dejte do větší mísy, přidejte pažitku a dochuťte solí. Promíchejte a vzniklou směs rozdělte do muffinových forem. Doprostřed udělejte důlek tak, aby spodek forem byl zakryt batátovou směsí. Do každé formy rozklepněte vejce, osolte a pečte 20–25 minut při 180–185 °C.

**Tipy na servírování:** Podávejte s balzamikovým octem, čerstvou zeleninou a chlebem nebo vařenými bramborami.

plnohodnotná bílkovina



**Doporučení od Lenky a Venduly:**  
Na oběd a večeři podávejte 2 hnízda na 1 porci, na svačinku 1 hnízdo. Nezapomeňte doplnit o přílohu – chléb, vařené brambory, atd.





## Zeleninové karbanátky

Příprava: 20 minut  
Teplná úprava: 50 minut

Obtížnost: snadné  
Počet kusů: 18

- 2 velké syrové brambory varného typu A (2× cca 150 g)
- 2 střední mrkve (2× 80 g)
- 2 vejce velikosti M
- 100 ml polotučného kravského mléka (lze nahradit libovolným jiným)
- 90 g panko strouhanky (nebo klasické strouhanky)
- ½ šalotky (nebo ½ malé žluté cibule)
- 100 g brokolice (rozebrané na růžičky)
- 3 bílé nebo hnědé žampiony (cca 30 g)
- 2 stroužky česneku (oloupané)
- ¼ lžičky drceného kmínu
- sůl

Nejprve přehřejte troubu na 180 °C a plech vyložte pečicím papírem.

Brambory a mrkev oloupejte a nakrájejte na menší kousky. V mixéru brambory rozmixujte s 2 vejci a 100 ml mléka. Rozmixovanou směs přendejte do středně velké mísy a přimíchejte strouhanku. Strouhanku nechte nasáknout tekutinu a mezitím připravte ostatní zeleninu.

Šalotku, brokolici, žampiony a česnek oloupejte, očistěte a spolu s nakrájenou mrkví dejte do mixéru a rozmixujte na malé kousky. Vzniklou směs přidejte do mísy s rozmixovanými bramborami, promíchejte a dochuťte solí a drceným kmínem.

Ze vzniklé směsi na plech vytvarujte 18 stejně velkých placiček. Poté plech vložte do předehřáté trouby a placičky pečte při 175–180 °C 45–50 minut.

Upečené zeleninové karbanátky rozdělte do jednotlivých talířů a podávejte.

plnohodnotná bílkovina



**Doporučení od Lenky a Venduly:**  
Podávejte s čerstvým sýrem nebo sýrem cottage (na 1 porci cca 30 g).





## Jahodové lívance

Příprava: 10 minut  
Tepelná úprava: 10 minut

Obtížnost: snadné  
Počet porcí: 6

- 110 g celozrnné špaldové mouky hladké
- 30 g ovesných vloček jemných (bezlepkových)
- 1 vejce velikosti M
- 100 g mražených jahod (nebo čerstvých)
- 100 ml polotučného mléka (nebo libovolného rostlinného)
- ½ balení kypřicího prášku do pečiva (6 g)
- 1 lžice řepkového oleje
- 120 g čerstvých jahod k podávání
- 120 g zakysané smetany k podávání (12 % tuku)

Všechny ingredience (kromě 120 g čerstvých jahod a zakysané smetany) dejte do mixéru a rozmixujte dohladka.

Větší nepřilnavou pánev rozehřejte na středním plameni, nalijte na ni těsto do tvaru lívanců (o průměru cca 7 cm) a opékejte 1–2 minuty z každé strany.

Čerstvé jahody nakrájejte na malé kostičky a podávejte s lívanci a zakysanou smetanou.

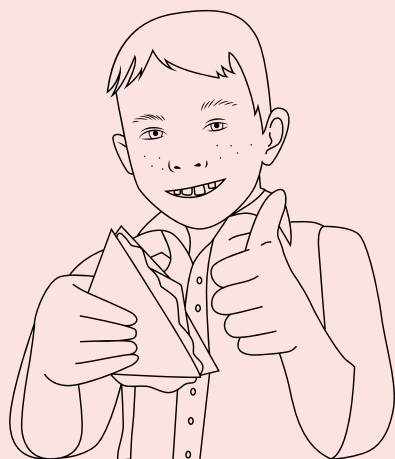
fermentovaná potravina

plnohodnotná bílkovina vápník



**Doporučení od Lenky a Venduly:**  
Na snídani podávejte 3 lívanečky na 1 porci, na svačinku stačí 2. Na ozdobení 1 lívanečku použijte cca 20 g jahod a 20 g zakysané smetany.





6–9 let

# Strávník školou povinný

Roste, učí se, dává pozor ve školní lavici, navazuje nová kamarádství, zažívá nekonečno dobrodružství, skáče, běhá a je na nohou od rána do večera. Dítě od 6 let (s) potřebuje spoustu energie. Jídlo je nejlepší způsob, jak mu ji dodat! Proto se snažte, ať má každé sousto smysl a dodá mu spoustu síly a živin.

Vaše dítě zapojte do přípravy jídla, jak jen to jde. Vezměte ho s sebou na nákup, ať si vybere, co chce další den na svačinu. Tu pak připravte spolu – zábavně a přesně podle nálady a chuti. Zabalte ji do oblíbené krabičky a nakrájejte k ní ovoce a zeleninu (klidně do různých tvarů). Tím u něj formujete vztah k jídlu, pokoru i nezávislost.

Dodržujte pravidla z předchozích kapitol. Jezte spolu, pestře, v klidu a bez obrazovek na dosah. Preferujte vaření a dušení. Sůl vyměňujte za bylinky a zelené natě. Při sestavování jídelníčku se inspiřujte u potravinové pyramidy. Nezapomínejte na ovoce a zeleninu ke každému jídlu, 2–3 porce mléčných výrobků denně, ryby a luštěniny 1× či 2× týdně. Střídejte různé druhy masa, mléčných výrobků, obilovin i zeleniny a ovoce. Ve spíži mějte spíše zdravé rostlinné tuky (ne palmový ani kokosový, spíše řepkový a olivový).

## Jak velké porce servírovat?

mléko a mléčné výrobky	2–3 porce denně, 1 porce 100–150 ml mléka nebo jogurtu, 30 g sýru
maso	4–5x týdně, 1 porce 60–40 g
ryby	1–2x týdně, 1 porce 100 g
vejce	1 porce = 1 ks, 4–5x týdně
luštěnina v uvařeném stavu	nejlépe 2x do týdne, 1 porce = 70–100 g
pečivo	1 krajíc, 1 houska... = 60–70 g
zelenina	3 porce denně, 1 porce cca 100 g
ovoce	2 porce denně, 1 porce 80–90 g
obiloviny	1 porce 100–120 g vařených obilovin
pitný režim	cca 2 litry denně

### JÍDELNÍČEK (všechny recepty najdete na dalších stránkách)

- **snídaně:** mrkvovojablečné muffiny se sklenicí mléka
- **svačina:** sendvič s cizrnovou pomazánkou
- **oběd:** zeleninový vývar s nudlemi, masová sekaná z cukety, rýže a mrkve
- **svačina:** kefir s jahodami a hrst mandlí
- **večeře:** tuňáková pomazánka s žitným chlebem a paprikou



## Co dítěti servírovat?

Brambory, rýži, těstoviny, quinou, bulgur, amarant, hodně zeleniny a ovoce, neslazené mléčné výrobky, fermentované mléčné výrobky (kefír, acidofilní mléko, jogurt), ryby, luštěniny, vejce, různé druhy vloček (ječné, žitné, špaldové, rýžové), neslazené müsli nebo doma připravenou granolu, vodu (ochucenou ovocem či bylinkami), neslazené ovocné či bylinkové čaje a ředěné ovocné či zeleninové šťávy.

## Co vynechat?

Sladké limonády, džusy, kolové a kofeinové nápoje, zapečené müsli, sladké snídaně cereálie, sladké pečivo (koblihy, croissanty), smažené potraviny (hranolky, krokety), pochutiny (brambůrky, tyčinky), kořenící přípravky, kandované ovoce, kompoty, sušené ovoce, tučné, zrající a tavené sýry, slazené mléčné výrobky, tučné maso, uzeniny, salámy, párky, klobásy, paštiky a hotové pokrmy (instantní polévky, fast food).

## 10 nejčastějších chyb a jak se jim vyhnout

1. Velké porce jídla: Servírujte rozumné porce. Takové, které dítě zasytí, ale zároveň ho nebudou motivovat k přejídání se. Porce musí být menší než vaše.
2. Sladkosti ke svačině navíc: Do vyvážených svačin sladkosti nepatří, jsou to jen nadbytečné kalorie, které tělu nic moc nedodají. Jednou za čas se nic nestane, ale ze sladkostí nedělejte samozřejmost.
3. Moc malé svačiny: Při přípravě svačin myslete i na bílkoviny a tuky, ať vaše dítě zasytí a dodají mu energii do školních lavic i na hřiště. Kdybyste mu připravili pouze zeleninu a ovoce, hrozilo by, že se dítě bude dojídat sladkostmi nebo jíst větší porce v další části dne.
4. Špatný pitný režim: Ve slazených minerálkách a džusech je spousta skrytých cukrů, které jsou energeticky bohaté, ale nutričně nevyvážené. Narozdíl od vody a slabého čaje tělu nepřináší nic prospěšného. Dítěti zabalte do školy láhev plnou vody a po jeho příchodu ze školy zkontrolujte, jestli vodu vypilo.
5. Příprava svačin pouze dětmi: Jídlo připravujte společně podle toho, na co máte chuť. Pokud svačinu necháte jenom na dítěti, hrozí, že přípravu odbyde, nahradí sladkostí, zcela přeskočí nebo se bude dojídat v jiné části dne.
6. Jídlo jako odměna: Nedělejte z jídla odměnu (ani za negativní, ani za pozitivní zážitky). Zkuste vymyslet jinou formu pochvaly, jako třeba společný výlet, návštěvu nového hřiště nebo bazénu, výpravu za dobrodružstvím nebo slovní ohodnocení.
7. Večeře u televize, počítače nebo telefonu: Jezte společně, v klidu a u jednoho stolu. Povídejte si o svém dni. Zeptejte se, jak se dítěti dařilo ve škole a povězte mu, jak vám v práci. Tento příjemný zvyk vás sblíží, prohloubí vaši důvěru a zajistí, že dítě sní jídlo ve větším soustředění a že budete přesně vědět, kolik a co sní.
8. Ranní shon a žádná snídaně: Pokud ráno pravidelně nestiháte, snídaní připravte předem. Pak buď vstávejte dřív, abyste se stihli v klidu a společně najíst, nebo dítěti snídaní zabalte do školy.
9. Malá pestrost v jídle: Zkuste vařit z různých surovin, jídla střidejte a nebojte se experimentovat. V obchodě sahejte i po ingrediencích, které vám dosud nic moc neřikaly.
10. Ujídání: Pravidelnost jídla je i tentokrát základ úspěchu. Pokud dostane vaše dítě hlad, zvyšuje se riziko vyššího přísunu potravin, které budou energicky daleko bohatší než svačina, kterou vynechalo.



# 1. Tuňáková pomazánka

Příprava: 5 minut  
Tepelná úprava: 0 minut

Obtížnost: snadné  
Počet porcí: 14

- 160 g cottage sýru
- 150 g tuňáka ve vlastní šťávě (scezeného)
- 30 g žluté cibule (nakrájené najemno)
- 100 g okurky hadovky (nakrájené na malé kostičky)
- 2 lžičce petrželové natě (nasekané najemno)
- kůra z ½ středního citronu
- šťáva z ½ středního citronu
- sůl

Do mísy vložte cottage sýr, scezeného tuňáka, najemno nakrájenou cibuli, na malé kostičky nakrájenou okurku, najemno nasekanou petrželovou natě, šťávu a kůru z ½ středního citronu a sůl a vše promíchejte. Po promíchání můžete pomazánku ihned podávat.

**Tipy na servírování:** Před servírováním je dobré pomazánku nechat alespoň 1 hodinu v uzavřené nádobě v lednici. Pomazánku podávejte s kváskovým chlebem.

**TIP:** Pomazánka vydrží v chladu v uzavřené nádobě 3–4 dny.

plnohodnotná bílkovina vápník ryba



## Doporučení od Lenky a Venduly:

Na snídani podávejte 30–35 g, na svačinu 25 g pomazánky. Pokud má váš předškolák rád kyselé okurky, v kombinaci s tuňákovou pomazánkou je to mňamka. To, že jde o fermentovaný výrobek, je zdravý a hodnotný bonus.





# 1. Ledový čaj s jahodami a mátou

Příprava: 15 minut  
Tepelná úprava: 15 minut

Obtížnost: snadné  
Počet porcí: 4

- 1 l vody
- 200 g čerstvých jahod (nebo mražených)
- 4 sáčky čaje rooibos nebo jiného čaje bez kofeinu (10 g)
- 2 hrsti čerstvé máty (cca 10 g)

Nejprve dejte vařit 0,5 l vody a jahody nakrájejte na hrubší plátky. Nakrájené jahody dejte do velké nádoby (o objemu cca 1,5 l) a přidejte sáčky čaje a mátu. Jakmile voda zavaří, nalijte ji do nádoby a nechte čaj 10–15 minut vyluhovat. Následně sáčky vyndejte a přilijte zbylý půllitr vody. Nádobu poté dejte do lednice a nechte vychladit alespoň 1 hodinu. Nakonec čaj s jahodami a mátou rozmixujte a přecedte přes sítko. Podávejte vychlazené.

**TIP:** Pokud použijete mražené jahody, je možné, že čaj bude potřeba dosladit česankovým sirupem. Je také možné, že se po rozmixování na povrchu čaje vytvoří pěna. V takovém případě se pěny zbavte pomocí lžice.

**Tip na servírování:** Podávejte na ledu.





# 1. Sendvič s pomazánkou z kysaného zelí

Příprava: 45 minut  
Tepelná úprava: 10 minut

Obtížnost: snadné  
Počet porcí: 4

- 1 lžíce olivového oleje
- 30 g žluté cibule (nakrájené najemno)
- 50 g kuřecí šunky nakrájené na tenčí nudličky (min. 95 % masa)
- 80 g kysaného bílého zelí (můžete použít i červené)
- 80 g smetanového sýru (typu Lučina)
- 1 lžíce čerstvé pažitky (nasekané najemno)
- 4 plátky kváskového chleba (4× 70 g)
- sůl
- pepř

Připravte si pánev a na středním stupni plamene v ní rozpalte olivový olej. Poté do ní vložte cibuli a šunku a restujte 3–4 minuty na středním plameni. K orestovaným ingrediencím následně přidejte zelí, sůl a pepř a vše restujte ještě 2–3 minuty na středním plameni. Po uplynutí uvedeného času plamen vypněte, obsah pánve vysypte do větší mísy a směs nechte alespoň 30 minut vychladnout.

Jamile bude mít zelná směs pokojovou teplotu, přidejte smetanový sýr a vše nahrubo rozmixujte tyčovým mixérem. V pomazánce by měly být vidět kousky ingrediencí. Nakonec přidejte pažitku a zamíchejte. Pomazánku naneste na 2 plátky kváskového chleba, přiklopte zbylými plátky, rozkrojte napůl a podávejte.

**Tip na servírování:** Namísto kváskového chleba můžete použít celozrnnou bagetu.

fermentovaná potravina

plnohodnotná bílkovina vápník

**Doporučení od Lenky a Venduly:**  
Kysané zelí je zdrojem vitamínů a probiotických kultur – pomáhá se zažíváním a zároveň buduje imunitu.





## 2. Sendvič s cizrnovou pomazánkou

Příprava: 20 minut  
Teplná úprava: 0 minut

Obtížnost: snadné  
Počet porcí: 4

- 200 g cizrny z konzervy (scezené)
- 30 g natě z jarní cibulky (nakrájené najemno)
- kůra a šťáva z 1 středního citronu
- 1 lžice bílého jogurtu (3,5 % tuku)
- ½ stroužku česneku (nastrouhaného najemno)
- 1 lžička mleté sladké papriky (můžete vynechat)
- 4 plátky kváskového chleba (4× 70 g)
- sůl



### Doporučení od Lenky a Venduly:

Vynikající způsob, jak do jídelníčku zařadit luštěninu, která je navíc skvělým zdrojem rostlinných bílkovin, vitamínu B6, draslíku a nenasycených mastných kyselin, především zdraví prospěšných omega 6.

Do středně velké misky vložte scezenou cizrnu a pomocí tyčového mixéru ji rozmixujte. Nemusí být úplně najemno – stačí, když budou viditelné kousky cizrny. K takto připravené cizrně přidejte nať z jarní cibulky, kůru a šťávu z citronu, sůl, bílý jogurt, česnek a papriku a vše promíchejte.

Takto připravenou pomazánku naneste na 2 plátky chleba. Ty poté přiklopte zbylými 2 plátky a podávejte.

## 3. Sendvič s avokádovou pomazánkou

Příprava: 15 minut  
Teplná úprava: 0 minut

Obtížnost: snadné  
Počet porcí: 3

- 130 g avokáda
- 100 g polotučného tvarohu
- 1 hrst čerstvé máty
- kůra a šťáva z ½ středního citronu
- 6 plátků celozrnné bagety (6× 60 g)
- sůl
- pepř

plnohodnotná bílkovina vápník



### Doporučení od Lenky a Venduly:

Avokádo je skvělý zdroj rostlinných tuků, vitamínů a minerálů. Do jídelníčku ho ale rozhodně nemusíte zařazovat často, protože se jedná o tučnou potravinu a nepatří k základním potravinám nutným ke správnému vývoji dítěte.

Do středně velké mísy vložte avokádo, tvaroh, mátu, kůru a šťávu z citronu, sůl a pepř a vše pomocí tyčového mixéru rozmixujte dohladka.

Pomazánku rozdělte na spodní části baget a přiklopte vrchní částí. Podávejte ihned po rozmixování.

Hotová pomazánka vydrží 1 den v uzavřené nádobě v lednici.

**Tipy na servírování:** Do sendviče můžete přidat také rajče, polníček nebo jakoukoli jinou zeleninu, kterou máte po ruce a kterou mají děti rády.

Tato pomazánka je vhodná i jako dip k hranolkům z čerstvé zeleniny.

**TIP:** Namísto máty můžete použít koriandr, pažitku nebo hladkolistou petrželovou nať.

Pokud chcete, aby pomazánka měla jinou texturu, namísto mixéru použijte vidličku a vše rozmačkejte.

## 4. Sendvič s vajíčkovou pomazánkou

Příprava: 10 minut  
Teplná úprava: 0 minut

Obtížnost: snadné  
Počet porcí: 6

- 3 vejce velikosti M (uvařená natvrdo)
- 50 g ředkviček
- 5 g čerstvé řeřichy (lze nahradit najemno nakrájenou pažitkou)
- 100 g cottage sýru
- 50 g smetanového sýru (typu Lučina)
- 6 plátků kváskového chleba (6× 70 g)
- sůl

Uvařená vejce a ředkvičku nakrájejte na malé kostky a vložte do středně velké misky spolu s řeřichou, cottage sýrem, smetanovým sýrem a solí. Vše promíchejte.

Každý plátek chleba namažte připravenou pomazánkou, přiklopte dalším plátkem, překrojte napůl a podávejte.

**Tipy na servírování:** Podávejte dohromady s čerstvou zeleninou.

plnohodnotná bílkovina vápník



## Hrášková polévka

Příprava: 5 minut  
Tepelná úprava: 20 minut

Obtížnost: snadné  
Počet porcí: 4

- 1 velká žlutá cibule (cca 120 g)
- 2 stroužky česneku
- 1 lžíce řepkového oleje
- 350 g mraženého hrášku (1 balení)
- 700 ml zeleninového vývaru
- 1 lžíce citronové šťávy
- sůl

Nejprve si najemno nakrájejte cibuli a česnek. Poté ve středně velkém hrnci rozpalte olej a na mírném až středním plameni restujte cibuli, dokud nezesklovatí (cca 4 minuty). Následně přidejte česnek a restujte další 1 minutu. Poté do hrnce vsypte hrášek, vše zalijte vývarem, přiveďte k varu a vařte 15 minut na mírném až středním plameni.

Nakonec obsah hrnce rozmixujte tyčovým mixérem dohladka, dochuťte solí a citronovou šťávou a podávejte.



**Doporučení od Lenky a Venduly:**  
Podávejte k hlavnímu chodu. Pokud bude polévka na večeri, doplňte chlebem namazaným lučinou.





## Granola se slunečnicovými semínky a svařeným ovocem

Příprava: 35 minut  
Teplná úprava: 30 minut

Obtížnost: snadné  
Počet porcí: 6

- 100 g sušených datlí bez pecek (přes noc namočených ve vodě)
- 50 ml řepkového oleje
- 200 g ovesných vloček celých (bezlepkových)
- 40 g loupaných slunečnicových semínek
- 400 g směsi mraženého lesního ovoce
- 2 střední zralé banány (2× cca 90 g bez slupky)

Troubu předehřejte na 180 °C, připravte si plech a vyložte jej pečicím papírem.

Namočené datle scedte a dejte do vyšší nádoby. Přilijte k nim olej a vymixujte do hladké pasty. Datlovou pastu následně vložte do středně velké mísy, přidejte vločky a slunečnicová semínka a promíchejte.

Směs rozprostřete na připravený plech a pečte dozlatova 25–30 minut při 180–185 °C. Po 10 a 20 minutách pečení granolu obraťte. Celkem ji tedy obrátíte dvakrát. Posledních 5–10 minut směs kontrolujte a v případě potřeby obraťte. Po vytažení ji nechte alespoň 20 minut vychladnout.

Zatímco se granola peče, dejte do středně velkého kastrůlku lesní ovoce a přiveďte k varu. Poté plamen snižte na mírný stupeň a vařte 8–10 minut. Mezitím rozmačkejte banány, po uplynutí uvedeného času je přidejte k lesnímu ovoci a vařte dalších 5 minut nebo do požadované konzistence. Pokud je směs moc hustá, přidejte trochu vody. Po uvaření nechte ovoce alespoň 15 minut vychladnout.

Granolu podávejte se svařeným ovocem.



**Doporučení od Lenky a Venduly:**  
Podávejte s bílým jogurtem (3,5 % tuku).  
Pokud nechcete čekat tak dlouho, datle zalijte horkou vodou a nechte je odležet cca 30 minut. Poté vodu slijte a postupujte podle receptu.



## Masová sekaná z cukety, rýže a mrkve

Příprava: 20 minut  
Tepelná úprava: 60 minut

Obtížnost: snadné  
Počet porcí: 8

- 500 g mletého hovězího masa (max. 10 % tuku)
- 130 g cukety (nastrouhané najemno)
- 130 g mrkve (oloupané a nastrouhané najemno)
- 100 g žluté cibule (nakrájené najemno)
- 80 g dlouhozrné rýže natural v suchém stavu
- 10 g čerstvé hladkolisté petrželové natě (nakrájené najemno)
- 1 lžička sušeného oregana
- 100 ml vody
- sůl
- pepř

Nejprve si předehřejte troubu na 195–200 °C a připravte si pekáč o velikosti 25 cm × 35 cm.

Do větší mísy vložte mleté maso, cuketu, mrkev, cibuli, rýži, sůl, pepř, petrželovou nať a oregano. Vše důkladně promíchejte, vytvořte tuhou masovou směs a tu vytvarujte do tvaru šišky o délce cca 25 cm. Následně ji přesuňte do připraveného pekáče a podlijte vodou. Takto připravenou sekanou vložte do vyhřáté trouby a pečte 55–60 minut na 195–200 °C.

Po upečení vyjměte sekanou z trouby, nakrájejte na požadované porce a podávejte.

plnohodnotná bílkovina železo



**Doporučení od Lenky a Venduly:**  
Jako přílohu zvolte vařené brambory nebo pečenou kořenovou zeleninu (brambory, dýně, batáty, celer, mrkev, petržel, zkrátka cokoliv, co vám doma přijde pod ruku).





## Mrkvovojablečné muffiny

Příprava: 45 minut  
Tepelná úprava: 40 minut

Obtížnost: snadné  
Počet kusů: 12

- 1 libovolné střední jablko (cca 130 g)
- 1 střední mrkev (cca 100 g)
- 1 střední zralý banán (cca 90 g bez slupky)
- 100 g jemně mletých ovesných vloček (bezlepkových)
- 50 g jemně mletých mandlí
- 50 g jablečného pyré (přesnídávky)
- 1 balení kypřicího prášku do pečiva (12 g)

Nejprve přehřejte troubu na 180 °C, připravte si formu na 12 muffinů a vyložte ji papírovými košíčky.

Jablko zbavte jádřince a nastrouhejte nahrubo, mrkev nastrouhejte najemno a obojí dejte do středně velké mísy. Banán rozmačkejte vidličkou a také vložte do mísy. Poté přidejte zbytek ingrediencí a vše smíchejte. Připravenou formu naplňte vzniklým těstem a muffiny pečte 35–40 minut na 170–180 °C. Po vytažení nechte alespoň 30 minut vychladnout.



**Doporučení od Lenky a Venduly:**  
Na 1 porci vychází 3 muffiny. Podávejte se 150 g jogurtu nebo sklenkou acidofilního či klasického polotučného mléka.





## Cuketové mac 'n' cheese

Příprava: 20 minut  
Tepelná úprava: 45 minut

Obtížnost: snadné  
Počet porcí: 5

- 250 g celozrnných pšeničných těstovin penne v suchém stavu
- 1 lžíce řepkového oleje
- 100 g žluté cibule (nakrájené najemno)
- 200 ml polotučného mléka
- 50 g goudy (nastrouhané najemno)
- 50 g smetanového sýru (typu Lučina)
- ½ lžičky mletého muškátového oříšku
- 150 g cukety
- 10 g čerstvé pažitky (můžete vynechat)
- sůl
- pepř

Nejprve si ve větším hrnci přivedte k varu osolenou vodu. Jakmile začne vřít, vložte do ní těstoviny a vařte je 15–16 minut na středním plameni. Po uvaření těstoviny scedte.

Mezitím si v menším hrnci na středním plameni rozpalte řepkový olej. Poté do hrnce vložte cibuli a restujte 3–4 minuty na středním plameni. Následně přilijte mléko, přidejte goudu, smetanový sýr, muškátový oříšek, sůl a pepř a vše 3–4 minuty provařte na středním plameni. Poté plamen vypněte.

Cuketu nakrájejte na menší kostky a pažitku nakrájejte najemno. Společně je vložte do sýrové omáčky a promíchejte.

Nyní si předehřejte troubu na 205–210 °C a připravte si zapékací nádobu o velikosti alespoň 25 cm × 30 cm.

Sýrovou omáčku smíchejte s těstovinami. Směs následně přesuňte do zapékací nádoby, tu vložte do vyhřáté trouby a zapékejte 20–25 minut na 205–210 °C. Po zapečení vyjměte z trouby, těstoviny rozdělte na požadované porce a podávejte.

plnohodnotná bílkovina vápník



**Doporučení od Lenky a Venduly:**  
Jídlo doplňte třeba o rajčatový nebo okurkový salátek.





## Domácí smetanovotvarohový dezert

Příprava: 15 minut  
Tepelná úprava: 0 minut

Obtížnost: snadné  
Počet porcí: 6

- 2 větší zralé banány (2× 100 g bez slupky)
- 250 g polotučného tvarohu z vaničky
- 250 ml smetany ke šlehání (31 % tuku)
- zrníčka z ½ vanilkového lusku

Nejprve ve vyšší nádobě rozmixujte 1 zralý oloupaný banán se 100 g tvarohu dohladka. Rozmixovanou směs poté přendejte do středně velké mísy a vymyjte nádobu, ve které jste mixovali.

Do vymyté nádoby nalijte 250 ml smetany ke šlehání, přidejte zrníčka z ½ vanilkového lusku a vyšlehejte dotuha. Přidejte zbytek tvarohu (150 g) a znovu vyšlehejte. Poté do nádoby přidejte i rozmixovanou směs banánu a tvarohu a pomocí gumové špachtle opatrně smíchejte.

Takto připravený smetanovotvarohový dezert rozdělte do 6 misek a před podáváním dejte alespoň na 1 hodinu vychladit do lednice.

**Tip na servírování:** Před podáváním dezert ozdobte čerstvým ovocem (například nakrájenými jahodami), posypte kakaem a doplňte pečenou granolou... třeba kokosovou z pánve!

plnohodnotná bílkovina vápník



**Doporučení od Lenky a Venduly:**  
Granoly nebo vloček dejte na svačinku cca 25 g. Pokud dezert chystáte na snídani, můžete množství navýšit na 35 g.





# Zelné bramboráčky s dipem

Příprava: 20 minut  
Teplná úprava: 16 minut

Obtížnost: snadné  
Počet porcí: 5

## BRAMBORÁČKY

- 500 g syrových brambor (nejlépe varný typ A)
- 2 lžíce jarní cibulky (nasekané najemno)
- 1 lžička sušené majoránky
- ½ lžičky drceného kmínu
- 15 g bramborového škrobu
- 40 g jemně mletých ovesných vloček (bezlepkových)
- 1 stroužek česneku (oloupaný)
- 250 g bílého kysaného zelí (zbaveného vody a nakrájeného najemno)
- 2 vejce velikosti M
- 2 lžíce řepkového oleje
- 1 středně velká žlutá cibule (nakrájená najemno, cca 80 g)
- sůl
- pepř

## DIP

- 15 g čerstvé petrželové natě
- 15 g čerstvé pažitky
- 15 g čerstvé bazalky
- 250 g polotučného tvarohu z vaničky
- sůl

Nejprve si připravte brambory. Brambory oloupejte, nastrouhejte najemno do menší mísy, osolte a nechte pusit vodu.

Do středně velké mísy dejte najemno nasekanou jarní cibulku, sušenou majoránku, drcený kmín, bramborový škrob, ovesnou mouku, propasírovaný česnek a najemno nakrájené zelí. Z nastrouhaných brambor vymačkejte přebytečnou vodu a přidejte je do mísy spolu se 2 vejci, 2 lžícemi řepkového oleje a najemno nakrájenou cibulí. Vše promíchejte (nejlépe rukama) a dochuťte solí a pepřem.

Poté rozehřejte nepřilnavou pánev na mírném plameni. Jakmile je pánev rozehřátá, tvarujte na ni placky. Placky opékejte na mírném až středním plameni 3–4 minuty z každé strany, dokud nebudou zlatavé. Z těsta by mělo vzniknout 10 placek.

Mezitím si připravte dip. Do vyšší nádoby dejte petrželovou nať, pažitku, bazalku a tvaroh. Vše rozmixujte tyčovým mixérem dohladka a dochuťte solí.

Hotové bramboráčky rozdělte do jednotlivých talířů a podávejte s připraveným bylinkovým dipem.

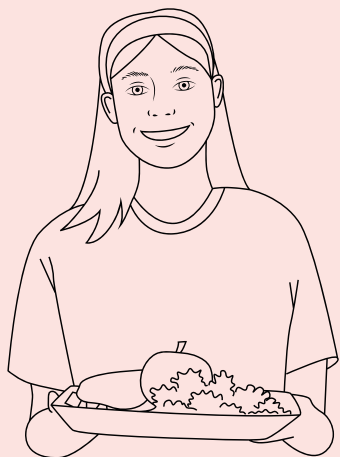
**Tip na servírování:** Zelné bramboráčky podávejte s čerstvou zeleninou.



fermentovaná potravina

plnohodnotná bílkovina vápník





9–12 let

# Jídlo pro tělo i mysl

Život dítěte v pubertě je divoký, rozjívěný a společenský. Dítě tráví spoustu času venku bez vás. Jí venku s kamarády, ve škole nebo třeba mezi jednotlivými kroužky. To s sebou přináší spoustu lákadel a nezdravých svačinek.

Každé dítě roste jinak rychle a v jinou dobu se dostaví i puberta. Proto se různí i energetické nároky na příjem stravy. Pokud dítě už nechce dojídat svou porci, nenuťte ho a respektujte, že má dost. Pokud je naopak hodně hladové a roste vám do výšky přímo před očima, bude jídla potřebovat víc. Pořád jste pro vaše dítě vzorem. Proto spolu jezte stejná jídla (jen jim nandejte menší porci).

Jídlo neslad'te a dávejte si pozor na ochucené mléčné výrobky, dezerty, sladké nápoje a pečivo. Se solí i pikantním kořením šetřete. Jídelníček tvořte ze základních potravin a dbejte na to, aby zahrnoval 5 porcí jídla denně.

**Sacharidy** (nejlépe komplexní) tvoří nejvyšší procento celkového denního příjmu (55–60 %). Zvyšuje se potřeba vlákniny (věk + 5 g = celkové množství vlákniny). Běžně zařazujte celozrnné pečivo a dbejte na dostatek ovoce a zeleniny. Podíl **tuků** v dětské výživě by měl být asi 30–35 % (lepší jsou tuky rostlinné, které mají vyšší podíl nenasycených mastných kyselin). Dítěti pravidelně

servírujte ryby a obloukem se vyhýbejte brambůrkům, hranolkám, sušenkám s polevou, dortům atd., které jsou zdrojem nechtěných transmastných kyselin. **Bílkoviny** tvoří cca 10–15 % celkového příjmu dítěte (ideálně z živočišných produktů – z mléka, masa, ryb, vajec...). Aby u vašeho dítěte nehrozil nežádoucí nadbytek bílkovin, který může vést k rozvoji obezity, vyhýbejte se všem proteinovým koncentrátům a tyčinkám i všemožným doplňkům stravy, které dnešní trh nabízí.

Váš dospívající spotřebovává stále více energie, takže potřebuje i více vitamínů. Pokud mu zajistíte pestrou stravu, nároky na ně tím bez problému pokryjete. Jediný vitamín, který byste měli v zimních měsících suplementovat (vy i vaše dítě), je vitamín D. Během léta ho přijímáte dost díky sluníčku a pestré stravě s obsahem ryb, v zimě se ale jeho množství snižuje. Pokud dodržujete jiné výživové směry (vegetariánství, veganství apod.), suplementujte i další vitamíny (např. B12 – vždy se porad'te s vaším lékařem).\*

**\*TIP:** Z pozice dětské lékařky a nutriční terapeutky ale maximálně doporučujeme, abyste svým dětem zajistili pestrou stravu, ve které má své místo maso, ryby, vejce a mléčné výrobky.

U dospívajících se zvyšuje i potřeba železa. U chlapců je to dáno zvýšenou krvetvorbou, u dívek pak hlavně počínající menstruací. V případě celkové únavy, bledosti, vyšší nutnosti spánku, menší fyzické odolnosti apod. jim nechte hladinu železa raději vyšetřit pediatrem. Železo dodáte nejlépe v mase (především v hovězím a vnitřnostech). Doplňky stravy se železem občas způsobují nevolnost a zácpu, proto je nejlepší železo dodávat právě ve stravě.

**MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY** by mělo dítě jíst 2× denně. Dbejte na pestrost a zařazujte zakysané mléčné výrobky (vždy neochucené, bílé a nejlépe polotučné). Odtučněné výrobky mají nedostatek vitamínů a nezasytí.

**MASO A RYBY**, důležitý zdroj bílkovin i železa, střidejte a porci určujte podle velikosti dlaně bez prstů. Ryby zařazujte alespoň 2× týdně. S uzeninami maximálně šetřete a vybírejte ty nejkvalitnější (libovou vysokoprocentní šunku). Pozor na párky, klobásy a mleté maso, které často obsahují velké množství tuku.

**VEJCE** může být 1 za den. **LUŠTĚNINY** připravujte 1–2× týdně (předem namočené a uvařené doměkka v čisté vodě). Nebojte se luštěnin vyklíčit. Tak z nich dostanete spoustu cenných živin.

**OBILOVINY a PŘÍLOHY** můžete zakomponovat do 4–5 porcí denně (dopolední / odpolední svačina může být bez nich). Rozhodně by měly mít své místo ve snídaních, obědech a večeřích. Stejně jako u ostatních kategorií myslte na

pestrost ve výběru i přípravě.

**OVOCE a ZELENINA** patří ke každému jídlu (3 porce zeleniny a 2 porce ovoce denně). Opatrně na smoothies, která často obsahují velké množství ovoce (tím pádem i velké množství cukru).

**PITNÝ REŽIM** se musí skládat hlavně z vody (klidně ochucené ovocem), neslazených čajů, občas naředěných zeleninových šťáv. Výjimečně se v něm můžou objevit i neochucené minerální vody a naředěný džus.

## Stravování dítěte

Upřednostňujte vaření (i v páře), dušení a pečení. Se solí a kořením šetřete. Spousta solí se skrývá i v některých potravinách (třeba uzeninách, sýrech, pečivu, brambůrkách atd.), tak na to myslete.

Vaše dítě zapojte do přípravy jídla, jak jen to jde. Vezměte ho s sebou na nákup, ať si vybere, co chce další den na svačinu a zamyslí se, kolik jídla bude potřebovat. Svačinu si pak může připravit samo pod vaším dohledem. Vy pak jen zkontrolujte, že má dostatečně velkou porci a že v ní má zastoupené všechny důležité makro i mikroživiny. Tím u něj formujete vztah k jídlu, pokoru i nezávislost.

Jezte všichni spolu stejné jídlo. Pokud má vaše dítě možnost vybrat si ve škole oběd, klidně mu pomozte s jeho výběrem. Doma se ptejte, co bylo k jídlu, jak mu chutnalo a kolik snědl.

## Jak velké porce servírovat?

mléko a mléčné výrobky	2–3 porce denně, 1 porce: 200 ml mléka, 150 ml jogurtu, 40–50 g sýru
maso	4–5 x týdně, 1 porce 80–100 g
vejce	5–6x týdně 1 ks
luštěnina v uvařeném stavu	cca 100 g 1–2x týdně
zelenina	3 porce denně, 100–120 g 1 porce
ryby	1–2 x týdně, 1 porce 100–150 g
ovoce	2 porce denně, 1 porce 100 g

obiloviny	100–150 g vařených těstovin, rýže či jiných obilovin
pečivo	70–80 g
pitný režim	min. 2 litry denně

**JÍDELNÍČEK** (všechny recepty najdete na dalších stránkách)

- **snídaně:** omeleta s rajčaty a bazalkou
- **dopolední svačina:** svačtinový box s tortillou
- **oběd:** pórková polévka, krémové těstoviny s lososem a hráškem
- **odpolední svačina:** zmrzlina s mangem, banánem a kokosem
- **večeře:** fazolová směs se sýrem feta

## Co dítěti servírovat?

Ryby (nejlépe 2× týdně), luštěniny (1–2× týdně), zelenina a ovoce (nejlépe 5 porcí denně celkem), neochucené mléčné výrobky, fermentované výrobky (kefir, jogurt, acidofilní mléko, podmáslí), libovější maso, ořechy a semena, rostlinné tuky (do salátů panenské oleje, při tepelné úpravě řepkový olej a máslo), libová šunka, různé druhy sýrů, smetanové sýry a sýr cottage, různé obiloviny i přílohy (bulgur, quinoa, amarant, pohanka nebo špaldá), koření pomocí bylinek a neochucené minerální vody (cca 2–3× týdně).

## Co vynechat?

Proteinové výrobky (třeba večerní proteinový chléb), nadměrné množství soli a ostrého koření, hotové a smažené pokrmy, fast food, doplňky stravy (například multivitamíny, podpora regenerace nebo vitamíny proti únavě), sladké pití a ochucené minerálky, slazené lískooříškové pomazánky, sladkosti, sušenky, müsli tyčinky, sladké kupované pečivo, ochucené mléčné výrobky, energetické nápoje, kávu a slané pochutiny (tyčinky, brambůrky, popcorn).



## 10 nejčastějších chyb a jak se jim vyhnout

1. **Nedodržování 5 pravidelných jídel denně:** Usilujte o to, aby vaše dítě nevynechávalo jídlo. Velké pauzy mezi jídly by mohly způsobit následné přejedení a „zaplácnutí se“ nekvalitními potravinami.
2. **Vynechání zeleniny:** Zeleninu berte jako samozřejmou součást každého jídla. Nezapomínejte na ni a servírujte ji v různých podobách (klidně jako zeleninové placky apod.)
3. **Hodně přijímaných tuků:** Tuky z uzenin, mletého masa, čokolád nebo brambůrek nepřinášejí nic dobrého. Do jídelníčku vašeho dítěte je zařazujte minimálně.
4. **Nezdravé svačiny:** Děti si rády kupují nezdravé svačiny (čokolády, sladké pečivo, brambůrky). Přemýšlejte proto nad výší kapesného a svačiny připravujte spíše doma.
5. **Riziko preference nezdravých potravin:** Když si dítě zvykne na výrazné chutě a vy jim to budete tolerovat, může se stát, že pak bude odmítat základní potraviny.
6. **Málo pohybu:** Hýbejte se spolu. Chodte ven, běhejte, radujte se a udržujte se v kondici. Učte svoje dítě, že pohyb a sport jsou důležitou a zábavnou součástí života.
7. **Jídlo před obrazovkou:** Nedovolte dítěti jíst u televize nebo počítače. Jídlo si vychutnejte spolu u stolu.
8. **Nedostatek mléčných výrobků:** Kupujte bílé jogurty, kefíry, tvarohy a další mléčné výrobky. Pokud je dítě nechce jíst jen tak, zkuste je do jídelníčku zakomponovat jinak (třeba jako domácí zmrzlinu z jogurtu nebo milkshake z kefíru a čerstvého ovoce)
9. **Nedostatečný pitný režim:** Dítěti připravte láhev s vodou a kontrolujte, že ji pije. Vyhněte se sladkým limonádám a džusům.
10. **Jídlo jako odměna:** Nedělejte z jídla odměnu (ani za negativní, ani za pozitivní zážitky). Zkuste vymyslet jinou formu pochvaly, jako třeba společný výlet, návštěvu nového hřiště nebo bazénu, výpravu za dobrodružstvím nebo slovní ohodnocení.



Jogurt s kokosomandlovou  
granolou ze strany 136  
a lesním ovocem



Banánovoperníkový chléb s cuketou  
ze strany 132 s ½ jablka a mlékem



Vajíčková pomazánka  
ze str. 165 v kváskovém chlebu  
s cherry rajčátky a rukolou



Tortilla plněná čerstvou  
zeleninou, šunkou a sýrem  
(recept najdete na  
následující straně)





## Tortilla plněná čerstvou zeleninou, šunkou a sýrem

Příprava: 15 minut  
Tepelná úprava: 0 minut

Obtížnost: snadné  
Počet porcí: 1

- 10 g baby špenátu
- 1 malé rajče (cca 40 g)
- 20 g smetanového sýru (typu Lučina)
- ½ lžičky plnotučné hořčice
- 1 celozrnná pšeničná tortilla (Ø 20 cm)
- 2 plátky eidamu (30 % tuku v sušině, cca 40 g)
- 2 plátky kuřecí šunky (minimálně 95 % masa, cca 40 g)

Nejprve si připravte zeleninu. Baby špenát properte a nakrájejte nahrubo a rajče omyjte a nakrájejte na tenké plátky.

V míse smíchejte nakrájený baby špenát se smetanovým sýrem a hořčicí a vzniklou směs poté rozprostřete po celé ploše tortilly. Následně na namazanou tortillu vyskládejte plátky sýru a šunky a na tenké plátky nakrájené rajče.

Nakonec tortillu zarolujte, rozkrojte napůl a podávejte.

# Minestrone polévka s těstovinami

Příprava: 20 minut  
Tepelná úprava: 21 minut

Obtížnost: snadné  
Počet porcí: 5

- 200 g mrkve
- 200 g syrových brambor varného typu A
- 100 g řapíkatého celeru
- 230 g rajčat
- 40 g žluté cibule
- 1 stroužek česneku
- 200 g cukety
- 1 lžíce olivového oleje
- 30 g rajčatového protlaku
- 50 g bílých pšeničných těstovin (mušliček) v suchém stavu
- 1 l zeleninového vývaru
- 1 lžíce sušené bazalky
- 1 lžíce sušeného oregana
- sůl
- pepř

Nejprve si připravte zeleninu. Mrkev a brambory oloupejte a společně s řapíkatým celerem a rajčaty nakrájejte na kostičky (1 cm × 1 cm). Cibuli a česnek oloupejte a nakrájejte najemno. Cuketu omyjte a nakrájejte na malé kostičky.

Ve větším hrnci rozehřejte na středním plameni 1 lžíci olivového oleje. Jakmile je olej rozpálený, přidejte do hrnce nakrájený řapíkatý celer, mrkev, cibuli, česnek, brambory a cuketu a vše společně opékejte za občasného míchání 6–7 minut na středním plameni.

Po opečení zeleniny do hrnce přidejte na kostičky nakrájená rajčata, rajčatový protlak, těstoviny, 1 l zeleninového vývaru, sušenou bazalku, sušené oregano, sůl a pepř a vše společně vařte na středním plameni 13–14 minut od bodu varu. Jakmile je zelenina měkká, vypněte plamen a hrnec odstavte.

Hotovou polévku rozdělte do jednotlivých talířů a podávejte.

**Tipy na servírování:** Polévku můžete před podáváním posypat najemno nastrohaným parmazánem a ozdobit lístky čerstvé bazalky.



## Doporučení od Lenky a Venduly:

1 porce polévky odpovídá velikosti 1 porce k obědu, když následuje další pokrm. Pokud se rozhodnete dát si polévku k večeři, přidejte ke každé porci toust zapečený s plátky mozzarely a rajčat (toust cca 100 g, mozzarella 40 g).





## Ovocný parfait

Příprava: 65 minut  
Tepelná úprava: 20 minut

Obtížnost: snadné  
Počet porcí: 3

- 400 g mražených jahod
- 2 lžíce vody
- 60 g ovesných vloček celých (bezlepkových)
- 20 g loupaných mandlových plátek
- 250 g polotučného tvarohu
- 100 g čerstvých jahod na ozdobení (můžete vynechat)

Nejprve rozvařte mražené jahody: Dejte je do menšího hrnce společně se 2 lžicemi vody a nechte je rozvařit na středním plameni (10–15 minut). Následně je rozmačkejte vidličkou a nechte 20–30 minut chladnout.

Mezitím na nepřilnavé pánvi za stálého míchání orestujte vločky s mandlovými plátky dozlatova (3–5 minut na středním plameni).

Následně ½ rozvařených jahod smíchejte s tvarohem a můžete začít vrstvit. Připravte si 3 stejně velké skleničky (o objemu cca 200 ml) a vrstvěte v tomto pořadí: jahody, tvaroh, vločky s mandlemi. Opakujte ještě jednou. Nakonec nakrájejte čerstvé jahody na tenčí plátky a parfait jimi ozdobte. Dejte do lednice alespoň na 15 minut a podávejte.

**TIP:** Ovocný parfait je vhodný na svačinku. Pokud chcete tuhle dobrotu i snídat, zvýšte množství ovesných vloček na celkových 120 g.



plnohodnotná bílkovina vápník





## Smetanové těstoviny s lososem a hráškem

Příprava: 15 minut  
Tepelná úprava: 30 minut

Obtížnost: snadné  
Počet porcí: 2

- 250 g filetu z lososa
- 80 g žluté cibule
- 200 g pšeničných špaget v suchém stavu
- 2 lžičce olivového oleje
- 50 ml vody
- 150 ml smetany (15 % tuku)
- 50 g smetanového sýru (typu Lučina)
- 200 g hrášku (rozmrazeného)
- 1 lžičce čerstvé hladkolisté petrželové natě (nasekané najemno)
- sůl
- pepř

Nejprve si ve větším hrnci na silném plameni přivedte k varu osolenou vodu. Zatímco se voda zahřívá, omyjte a osušte lososa. Následně jej stáhněte z kůže a nakrájejte na kostičky o velikosti 1 cm × 1 cm. Cibuli oloupejte a nakrájejte najemno. Jakmile voda začne vřít, vložte do ní těstoviny a vařte 14–15 minut na silném plameni. Po uvaření těstoviny scedte.

Na středním plameni rozpalte pánev s olivovým olejem. Poté do pánve vložte cibuli a restujte 4–5 minut. Následně přidejte lososa, osolte, opepřete a vše společně restujte další 2–3 minuty (stále na středním plameni). Po orestování přilijte vodu a smetanu, přidejte smetanový sýr a vše vařte, dokud smetana nezhoustne, což potrvá 4–5 minut. Nakonec do pánve vložte hrášek, petrželovou nať a těstoviny, promíchejte, vypněte plamen a podávejte.

plnohodnotná bílkovina vápník ryba





# Čokoládová buchta s podmásím

Příprava: 15 minut  
Tepelná úprava: 45 minut

Obtížnost: snadné  
Počet porcí: 12

- 200 g cukety
- 15 g holandského kakaa
- 180 g celozrnné špaldové mouky hladké
- 6 g kypřicího prášku do pečiva
- 2 větší banány (2× cca 140 g)
- 200 ml podmáslí
- 1 vejce velikosti M
- 2 lžice řepkového oleje
- 60 g hořké čokolády (minimálně 70 % kakaa, nasekané nahrubo)
- ½ lžičky soli

Nejprve předehřejte troubu na 180 °C a plech (20 cm × 30 cm) vyložte pečicím papírem.

Cuketu nastrouhejte nahrubo do misky, přidejte sůl a nechte 5–6 minut odstát, aby pustila vodu. Poté cuketu zbavte přebytečné vody.

Mezitím ve větší míse smíchejte kakao, špaldovou mouku a prášek do pečiva. Banány oloupejte, rozmačkejte vidličkou a přidejte do mísy spolu s 200 ml podmáslí, 1 vejcem a 2 lžicemi řepkového oleje. Vymíchejte v hladké těsto a přidejte nahrubo nasekanou čokoládu a nahrubo nastrouhanou cuketu zbavenou veškeré tekutiny. Zamíchejte a těsto nalijte na připravený plech.

Plech vložte do trouby a těsto pečte při 175–180 °C 40–45 minut.

Upečenou buchtu nechte před nakrájením a podáváním vychladnout.

fermentovaná potravina

vápník plnohodnotná bílkovina



**Doporučení od Lenky a Venduly:**  
K snídani podávejte 3 kousky buchty na 1 porci, k svačině stačí 2. Tímto receptem krásně zamaskujete cuketu, která nejde díky kakau a čokoládě vůbec poznat. Spolu s podmásím dodává buchtě vláčnost. Můžete podávat se skleničkou mléka.





## Kuřecí nugetky se salátem coleslaw

Příprava: 25 minut  
Teplná úprava: 22 minut

Obtížnost: snadné  
Počet porcí: 6

### NA NUGETKY

- 500 g kuřecích prsou
- 100 g bílého jogurtu holandského typu (3,5 % tuku)
- 1 lžička mleté sladké papriky
- 100 g cornflakes bez cukru
- ½ lžičky soli

### NA SALÁT

- 300 g bílého zelí
- 200 g mrkve
- 20 g loupaných dýňových semínek
- 2 lžíce najemno nasekané čerstvé petrželové natě (nebo koriandru)
- 1,5 lžíce olivového oleje
- ¼ lžičky drceného kmínu
- 150 g bílého jogurtu holandského typu (3,5 % tuku)
- 1 stroužek česneku (propasírovaný)

Kuřecí prsa nakrájejte na větší nudličky („stripsy“) a vložte je do středně velké mísy. Přidejte jogurt, papriku a sůl a poté mísu dejte do lednice.

Nyní připravte salát: Zelí nastrouhejte najemno a mrkev nahrubo. Vložte je do větší mísy a přidejte dýňová semínka, petrželovou nat, olej, kmín, jogurt a propasírovaný česnek.

Troubu předehřejte na 180 °C, připravte si plech a vyložte jej pečicím papírem.

Cornflakes rozdrťte najemno. Kuře vyndejte z lednice a jednotlivé „stripsy“ v cornflakes obalte a vyskládejte je na plech. Pečte v předehřáté troubě 20–22 minut na 175–180 °C. Po upečení nechte 5–10 minut vychladnout a podávejte.

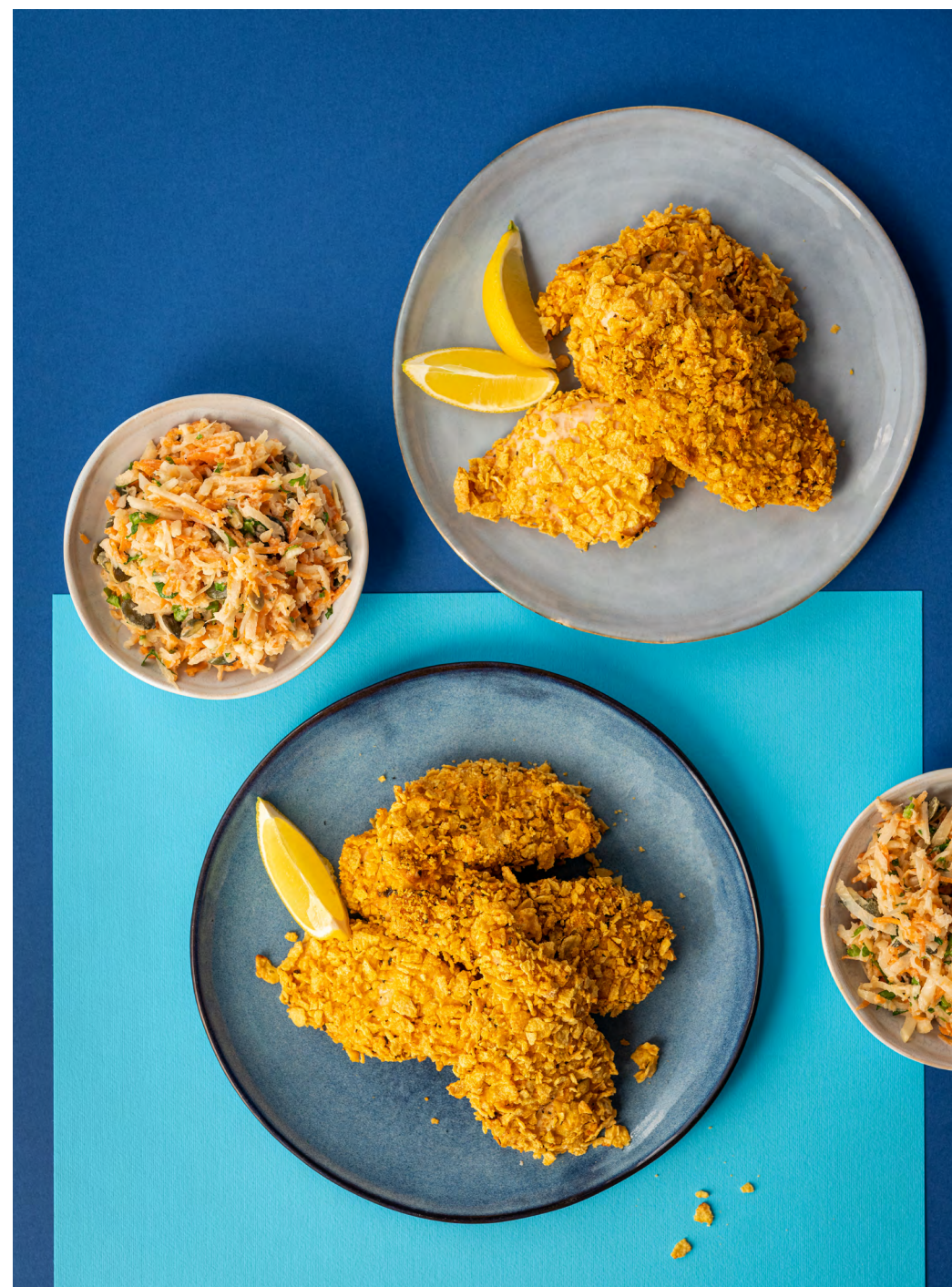
**Tip na servírování:** Podávejte se šfouchanými bramborami s máslem.

fermentovaná potravina

vápník plnohodnotná bílkovina



**Doporučení od Lenky a Venduly:**  
Touží vaše děti po obědu ve fastfoodovém řetězci? Zkuste jim ukázat, že stejné jídlo dokážete připravit i doma a je daleko chutnější!





# Burger se zeleninovými hranolky

Příprava: 40 minut  
Tepelná úprava: 50 minut

Obtížnost: střední  
Počet porcí: 5

## NA HRANOLKY

- 500 g bulvového celeru
- 2 střední červené řepy (2× cca 180 g)
- 4 střední mrkve (4× cca 80 g)
- 2 lžice řepkového oleje
- sůl

## NA DIP

- 250 g bílého jogurtu (3,5 % tuku)
- 1 lžice plnotučné hořčice
- 4 lžice čerstvé pažitky (nakrájené najemno)
- sůl
- pepř

## NA BURGER

- 1 velká mrkev (cca 100 g)
- 1 větší žlutá cibule (cca 140 g)
- 2 stroužky česneku
- 400 g mletého hovězího masa (8–12 % tuku)
- 2 lžice řepkového oleje
- 5 celozrnných bulek (5× cca 100 g)
- 5 listů ledového salátu
- 2 středně velká masitá rajčata (nakrájená na 2× 5 plátků)
- sůl
- pepř

**Doporučení od Lenky a Venduly:**  
Super tip na zdravější variantu hranolků. Pokud nevyhovují zeleninové (i když je hodně doporučujeme), vraťte se ke klasickým bramborovým – ale připraveným tímto způsobem.

Nejprve předehřejte troubu na 200 °C, připravte si plech a vyložte jej pečicím papírem.

Zeleninu na hranolky očistěte, zbavte slupky a nakrájejte do tvaru hranolků. Dejte na plech, přidejte olej a osolte. Promíchejte a pečte 40–50 minut při 195–200 °C.

Mezitím si v menší misce připravte dip: Jogurt smíchejte s hořčicí a pažitkou. Dochutěte solí a pepřem, zamíchejte a dejte odležet do lednice.

Jakmile bude zelenina v půli pečení, připravte si maso: Do větší mísy nastrouhejte mrkev, najemno nakrájejte cibuli a propasírujte česnek. Přidejte mleté maso a dochutěte solí a pepřem. Směs promíchejte a vytvarujte 5 stejně velkých burgerů (v průměru o cca 1 cm větší, než jsou bulky).

Následně ve větší pánvi na silném plameni rozpalte olej (cca 1 minutu). Jakmile bude olej rozežhřátý, dejte na pánev burgery a opékejte 2–3 minuty\* z každé strany na středním až silném plameni. Hotové maso sundejte z plamene a nechte 1–2 minuty odležet.

Mezitím rozkrojte bulky a obě poloviny potřete dresinkem. Na spodní část každé bulky dejte salát, 2 plátky rajčete a odležený burger. Přiklopte vrchní stranou housky a podávejte s hranolky a extra dresinkem.

\*Doba na pánvi závisí na tloušťce masa a ta se odvíjí od průměru housky – je proto možné, že maso bude hotové dříve nebo bude na pánvi potřebovat delší dobu.

fermentovaná potravina železo

vápník plnohodnotná bílkovina



12–15 let

# Menší dospělák

Má teď vaše dítě větší apetit? To je úplně v pořádku. Nastává mu totiž období růstového skoku, pro které je větší potřeba energie typická (obzvlášť pokud dítě sportuje). Energetická hodnota stravy u dospívajících chlapců dosahuje hodnot 2300–2700 kcal/den, u dívek pak 2000–2200 kcal na den. To se ale značně mění podle toho, jestli sportují, nebo ne.

Ačkoliv je vaše dítě často mimo domov a vliv kamarádů i dalších společenských skupin je silný, pořád jste pro něj vzorem a měli byste ho motivovat ke správné životosprávě. Stravovací trendy a nezdravá lákadla, která na něj číhají na každém kroku (a kliku na internetu), mají mnohdy negativní dopad. Sladkosti, fast foody a další nezdravé nástrahy mohou přispívat k obezitě, články o zdravé stravě a sociální sítě zase k ortorexii (posedlosti zdravými potravinami a zdravým životním stylem, který může vést k poruchám příjmu potravy). Na vás je tedy zajišťovat podporu, správné informace a racionální přístup ke stravě.

Dítě i nadále ved'te k pravidelnosti a pestrosti jídelníčku s dostatkem pohybu. Ze zdravé stravy udělejte samozřejmost. Svůj postoj vysvětlujte. Když dítě pochopí, že zdravá strava má smysl (že bude fit, bude mít spoustu energie, lepší pleť atd.), snáz si svůj názor obhájí před vrstevníky.

Bílkovin teď vaše dítě potřebuje hodně (dívka cca 46 g a chlapec cca 60 g na den (tzn. cca 0,8–0,9 g/kg/den). Přijímat by je mělo hlavně z živočišných zdrojů (z masa, vajec a mléčných výrobků a zbytek z obilovin a luštěnin). Nadbytek bílkovin ale rozhodně není žádoucí. Proteinové tyčinky, nápoje a koncentráty jsou naprosto zbytečné a mohly by přispívat k obezitě.

Tuky jsou velice důležité a měly by pokrývat cca 30–35 % denního příjmu (u dospívajících cca 80–110 g). Upřednostňujte tuky z rostlinných zdrojů (oleje, semínka, ořechy a výrobky z nich). Živočišné zdroje (tuky z uzenin, tučného masa, tučných mléčných produktů, smažených jídel atd.) by měly pokrývat maximálně 1/3 denního příjmu tuků.

Nejvýznamnějším zdrojem energie jsou sacharidy, které by měly tvořit až 60 % celkového energetického příjmu za den (cca 300–400 g/den). Ideálními zdroji jsou celozrnné pečivo, cereálie, luštěniny, zelenina a ovoce. Množství vlákniny by mělo být 20–30 g na den.

Pokud je jídelníček vašeho dítěte pestrý a plný kvalitních surovin, neměly by mu chybět žádné důležité mikroživiny (kromě vitamínu D, který doporučujeme suplementovat všem). Jestli ale dítě tíhne k nějakému alternativnímu výživovému směru (třeba veganství), doporučujeme suplementovat hlavně železo a vitamín B12.

**MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY** by mělo dítě jíst 2× denně (150 ml jogurtu, 200 ml mléka, 40–50 g sýru). Dbejte na pestrost a zařazujte zakysané mléčné výrobky (vždy neochucené, bílé a nejlépe polotučné). Odtučněné výrobky mají nedostatek vitamínů a nezasytí.

**MASO A RYBY**, důležitý zdroj bílkovin i železa, střídejte a porci volte podle velikosti dlaně bez prstů. Ryby zařazujte alespoň 2× týdně. Uzeninami maximálně šetřete a vybírejte ty nejkvalitnější (například libovou vysokoprocentní šunku). Pozor na párky, klobásy a mleté maso, které často obsahují velké množství tuku.

**VEJCE** může být 1 za den. **LUŠTĚNINY** připravujte 1–2× týdně (předem namočené a uvařené doměkka v čisté vodě). Nebojte se luštěniny klíčit. Tak z nich dostanete spoustu cenných živin.

**OBILOVINY a PŘÍLOHY** můžete zakomponovat do 4–5 porcí denně (dopolední / odpolední svačina může být bez nich). Rozhodně by měly mít své místo ve snídaních, obědech a večeřích. Stejně jako u ostatních kategorií myslete na pestrost ve výběru i přípravě. Porci stanovte podle velikosti pěsti (celé dlaně s prsty).

**OVOCE a ZELENINA** patří ke každému jídlu (3 porce zeleniny a 2 porce čerstvého ovoce denně). Opatrně na smoothies, která často obsahují velké množství ovoce (tím pádem i velké množství cukru).

**PITNÝ REŽIM** by měl zahrnovat 2 litry vody (klidně ochucené ovocem), neslazených čajů nebo naředěné zeleninové šťávy denně. Sem tam můžete zařadit i neochucené minerální vody nebo naředěný džus.



## Jak velké porce servírovat?

mléko a mléčné výrobky	2–3 porce denně, 1 porce: 250 ml mléka, 150–200 ml jogurtu, 40–50 g sýru
maso	100–130 g
ryby	1–2x týdně, 1 porce 150 g
vejce	1 ks max 1x denně
luštěnina v uvařeném stavu	100–120 g
pečivo	80–100 g
zelenina	3 porce denně, 150 g = 1 porce
ovoce	2 porce denně, 1 porce = 100 g
obiloviny	150 g uvařených
pitný režim	2–2,5 litru

### Co dítěti servírovat?

Maso (všeho druhu včetně hovězího), ryby (minimálně 2x týdně), luštěniny (minimálně 2x týdně), zelenina a ovoce (nejlépe 5 porcí celkem), neochucené mléčné výrobky, fermentované výrobky (kefir, jogurt, acidofilní mléko nebo podmáslí), ořechy a semena, rostlinné tuky (do salátů panenské oleje, při tepelné úpravě řepkový olej a máslo), libová šunka, různé druhy sýrů, smetanové sýry a sýr cottage, tofu, tempeh, celozrnné pečivo, různé obiloviny i přílohy (bulgur, quinoa, amarant, pohanka nebo špalda), bylinky a výjimečně neochucené minerální vody (cca 2–3x týdně).

### Co vynechat?

Proteinové výrobky (třeba večerní proteinový chléb), alkohol, sladkosti, smažená a hotová jídla, balené bagety, cokoliv z fast foodu, energetické nápoje, „zdravé“ potraviny typu raw tyčinky, hodně sušeného ovoce, ořechová másla ve větším množství, nadměrné množství soli a ostrého koření, suplementy (multivitamíny, BCAA, gainery apod.), kečupy, majonézy a hořčice.

## 10 nejčastějších chyb a jak se jim vyhnout

1. **Vynechávání snídaní:** Snídaně je základ dne. Pokud ji nestiháte doma, připravte ji dítěti s sebou do krabičky.
2. **Žádná svačina:** Když vaše dítě nebude mít svačinu z domova, hrozí, že bude hlad zahánět sušenkami, párky v rohlíku a sladkými limonádami.
3. **Nechuť k jídlu z jídelny:** Pokud dítěti jídlo ve školní jídelně nechutná, připravujte k večeři větší porce a odeberte z nich na oběd na další den.
4. **Špatný pitný režim:** Hlídejte, že dítě pije dostatečně a správně. Sladké limonády, minerálky, džusy ani energetické nápoje nemají v jídelníčku co dělat.
5. **Jídlo u obrazovek:** Když jí dítě u počítače nebo televize, nesoustředí se na to. Proto jezte spolu a v klidu bez obrazovek či jiného rozptýlení.
6. **Nedostatek pohybové aktivity:** Vaše dítě by se mělo hýbat alespoň 60 minut denně. Čím více, tím lépe. Ať už jde o procházku se psem, pobíhání s kamarády nebo sportovní kroužek, všechno se počítá. Dítě motivujte ke zkoušení nových sportů a klidně se do nich i sami zapojte.
7. **Preference výrazných chutí:** Jakmile si dítě zvykne na fast food, sladkosti a smažené a tučné potraviny, často není cesty zpět. Proto se snažte, aby v jejich jídelníčku převažovaly základní chutě a suroviny.
8. **Špatné návyky rodičů:** Jděte příkladem. Když budete jíst a nakupovat zdravě, je větší šance, že to bude přirozené i pro vaše dítě. Pokud budete mít šuplíky plné chipsů a sušenek, dítě k nim bude pravděpodobně taky tíhnout.
9. **Nedostatek spánku:** Hodně telefonu a televize, málo spánku. Snažte se vašemu dítěti zajistit i pravidelný spánkový režim, který je velice důležitou součástí zdravé životosprávy.
10. **Podléhání módním trendům:** Snažte se dítěti budovat zdravý vztah k sobě sama, aby nepodléhalo trendům, které na ně tlačí z médií a sociálních sítí.

## Jídelníček pro dospívající dívku

### Den 1

**snídaně:** amarantová kaše s pečeným jablkem (kategorie 1–2 roky)  
**amarant** (35 g), uvařit v dostatečném množství mléka a do kaše polotučný tvaroh (60 g)  
**svačina:** žitný chléb namazaný fazolovojogurtovou pomazánkou a k tomu do krabičky nakrájená paprika (kategorie 1–2 roky)  
1 krajíc žitného chleba (cca 70 g) a pomazánka (25 g)  
**oběd:** dušené hovězí maso s kořenovou zeleninou a rýží (kategorie 1–2 roky)  
maso (100 g) a rýže (150 g)  
**svačina:** hruškovojablečná zmrzlina se skořicí a sýrem cottage (kategorie 2–6 let)  
**večeře:** cuketové nudle s tofu – tofu (100 g) a těstoviny (150 g + k tomu cuketové nudle)

### Den 2

**snídaně:** carrot cake ovesná pečená kaše se skleničkou mléka mléko (250 ml) a vločky (35 g)  
**svačina:** zeleninové karbanátky s nakrájenou čerstvou zeleninou (kategorie 9–12 let)  
**oběd:** lososovozeleninové karbanátky s bramborami – losos (120 g) a brambory (150 g)  
**svačina:** čokoládový chia pudink s vločkami přes noc – pudink (80 g) a vločky (20 g)  
**večeře:** kuřecí polévka s nudlemi a chlebem (kategorie 6–9 let)  
kuřecí maso (70 g), nudle (50 g) a chléb (50 g)

## Jídelníček pro dospívajícího chlapce

### Den 1

**snídaně:** vaječný toust  
2 tousty (celkem 100 g), 1 vejce, mozzarella (50 g) a avokádo (25 g)  
**svačina:** tvarohová bábovka (kategorie 9–12 let)  
2 menší kousky bábovky a kefirové mléko (300 ml)  
**oběd:** krůtí sekaná s brokolicí a štouchanými brambory  
maso (130 g) a brambory (170 g)  
**svačina:** chléb s tuňákovou pomazánkou a čerstvou zeleninou (kategorie 6–9 let)  
chléb (60 g) pomazánka (25 g)  
**večeře:** čočkový dhal s dýní  
čočka (150 g) a naan (70 g)

### Den 2

**snídaně:** jogurt s kokosovou granolou + čerstvé ovoce  
jogurt (150 g) a vločky (40 g)  
**svačina:** cuketové muffiny (kategorie 1–2 roky) + 2 muffiny  
**oběd:** teriyaki kuře se zeleninou a kuskusem – kuře (120 g) a kuskus (150 g)  
**svačina:** quesadilly (kategorie 1–2 roky)  
2 porce  
**večeře:** pečená ryba s bazalkovou krustou a rajčaty (kategorie 9–12 let)  
ryba (120 g) a příloha (150 g)

\* Postupy ke zbylým receptům najdete na [www.jimezdrave.cz](http://www.jimezdrave.cz).  
Stačí do vyhledávače napsat název receptu a je to!





