

Annabel Karmel

Vaříme pro kojence a batolata

200 rychlých, snadných
a zdravých receptů



SVĚTOVÝ BESTSELLER

MEZI KUCHAŘKAMI PRO KOJENCE A BATOLATA

Text copyright © Annabel Karmel 1991, 1998, 2001, 2004, 2007

Photographs copyright © Ebury Press 2007

This edition copyright © Eddison Sadd Editions 2007

Annabel Karmel má právo být označena za autora tohoto díla
a toto právo je jí uplatňováno v souladu se zákonem o autorských právech,
projektech a patentech z roku 1988.

© Nakladatelství ANAG, 2007

© Překlad Věra Klásková, 2007

ISBN 978-80-7263-417-0

Obsah



Úvod 6

Předmluva k českému vydání 8

KAPITOLA PRVNÍ

Ta nejlepší z prvních jídel pro kojence 12

KAPITOLA DRUHÁ

První fáze odstavování 26

KAPITOLA TŘETÍ

Druhá fáze odstavování 54

KAPITOLA ČTVRTÁ

Období od devíti do dvanácti měsíců 96

KAPITOLA PÁTÁ

Batolata 148

O autorce 220

Poděkování 220

Rejstřík receptů – podle jednotlivých kapitol 222

Rejstřík receptů – podle druhu jídla 225



Úvod

Odstavování miminka je pro každého rodiče milníkem – a jedná se o moment vsutku vzrušující. Ovšem jakmile se rodič, který se potřebuje s někým poradit, obrátí na příbuzné, kamarády, na různé webové stránky a časopisy, jeho radostné vzrušení se bohužel promění v úzkost. Už teď se cítíte provinile kvůli tomu, že jste v pěti měsících začali miminku podávat pevnou stravu, a po dvou týdnech, kdy ho krmíte dětskou rýží neurčité chuti, začínáte hloubat, zda byste se měli odvážit na neprobádané území a rozmixovat děťátku trochu mrkve. Nebude v ní moc dusičnanů? Má být v kvalitě bio? A je lepší tu mrkvičku vařit normálně, anebo na páře? Neměli byste malému tu mrkev dávat tři dny a po tu dobu sledovat, jestli se u něj neprojeví alergie, a teprve potom ho začít krmit něčím dalším? Pokud porce mrazíte na táccích na led, je potřeba tácky nejdřív sterilizovat? A je v pořádku, když tyhle kostky rozmrazujete v mikrovlnné troubě? A to jsme prosím teprve u zeleniny! Kdy se smí začít kojenci podávat ryba, kuře či další druhy masa? Krmení miminka se pro vás záhy stane alfou a omegou všeho, světem plným úžasu a zmatku.

Kolik babských rad už jste vyslechli? Už jste zjistili, že se s obavou vyhýbáte jídlům, jako jsou vejce, ryba a maso, aniž vlastně víte proč? Nerada to říkám, ale celá řada rad, jichž se vám od okolí dostalo, není podložena žádnými vědeckými poznatky. Mým cílem je provést vás úskalími dětské výživy, probrat každou fázi měsíc po měsíci, oddělit pravdu od pověr, odpovědět vám na všechny otázky. Díky tomu získáte dostatek sebedůvěry,

abyste svému děťátku dokázali poskytnout ten nejlepší vstup do života.

Stravovací návyky a záliby, jež budou vaše dítě provázet až do konce života (ať už jsou dobré, nebo špatné), se vytvářejí právě v nejtětlejším věku. V prvním roce života kojenci rostou vůbec nejrychleji – tak rychle už člověk neporoste nikdy – a vám se v tomto období mezi šesti a dvanácti měsíci věku děťátka naskýtá vzácná příležitost rozvinout u něho činnost chuťových pohárků. Tohle je ten pravý čas, kdy můžete svého drobečka seznámit se širokou škálou čerstvých, podnětných chutí. Po několika týdnech postoupíte k masu, ke kuřatům a rybám, tedy k potravinám, jež mají pro dítě v prvním roce života zásadní význam, a rychle se pustíte do mixování a krájení, aby vaše dítě nakonec nebylo líné žvýkat. Jestliže kojence navyknete od samého začátku na čerstvé potraviny, usnadníte mu, aby se v pozdějším věku snáze sžil s jídly, která běžně konzumuje rodina. Necháte-li si tohle zásadní období proklouznout mezi prsty, z vašeho dítěte se nejspíš stane další nimral a mlsoun.

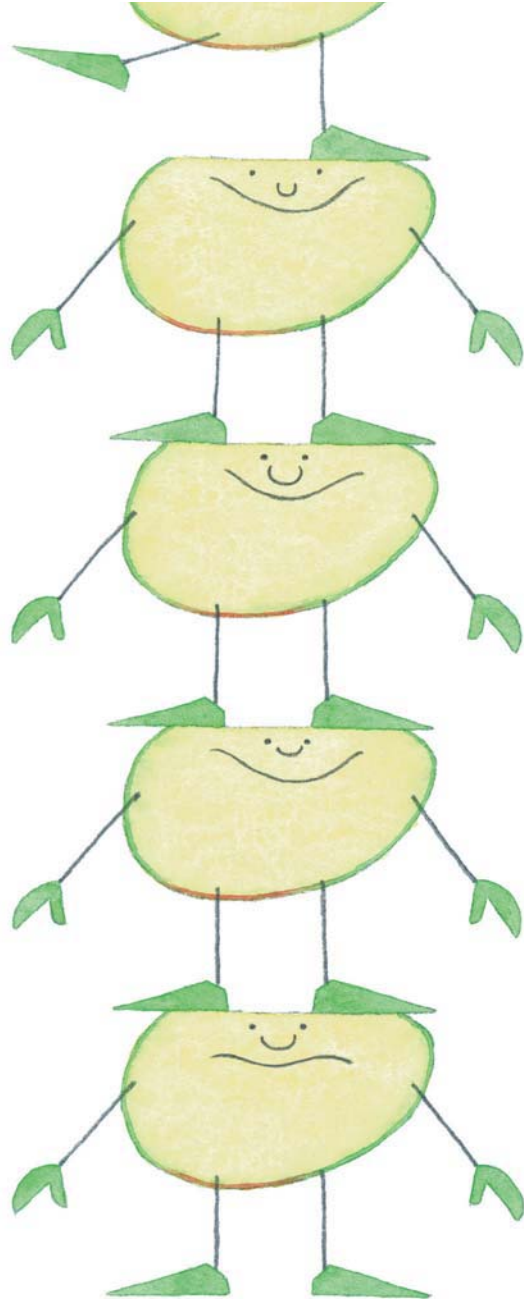
Poprvé jsem tuto knihu napsala v roce 1991 po předčasně smrti mého prvního dítěte – Natasha podlehla ve věku třinácti týdnů jakési vzácné viróze. Přála jsem si, aby Natashin kratičký život měl alespoň nějaký smysl, a tak jsem věnovala mnoho let zkoumání rozsáhlé oblasti dětské výživy, přičemž jsem spolupracovala s předními odborníky tohoto oboru. Pokud jde o přípravu pokrmů pro kojence

a batolata, tato kniha je po více než patnáct let považována za základní literaturu a byla přeložena do dvaceti jazyků světa. Toto nové vydání přihlíží k posledním výzkumům v oblasti dětského stravování, jeho součástí jsou vylepšené původní recepty plus dvacet pět receptů zbrusu nových a je ilustrováno fotografiemi, které receptům dodávají na přitažlivosti.

Vzhledem k tomu, že rodiče dětem kupují z devadesáti procent průmyslově vyráběné jídlo a více než jedno z pěti britských dětí mladších čtyř let trpí nadváhou, musíme se vrátit k domácí stravě. V minulých šestnácti letech jsem strávila v kuchyni při přípravě zdravých pokrmů pro děti více času než kdokoli jiný v naší zemi a všechny recepty jsem vyzkoušela na mnoha ochotných malých strážnících. S pomocí této knížky dokážete i vy záhy uvařit nutričně hodnotné pokrmy, jejichž příprava je velmi snadná a jež budou vašemu maličkému opravdu moc chutnat. Věřte mi, že výsledky vašeho snažení si zamiluje nejen vaše dítě, ale i vy sami – a v žádném případě to neznamená, že byste měli svůj život trávit v kuchyni.

Doufám, že vám rady a recepty obsažené v této knize přinesou tolik radosti, kolik jsem jí zažila já při jejich vytváření...

Annabel Karmel



Předmluva k českému vydání

Předkládáme vám první české vydání kuchařky od anglické autorky Annabel Karmel věnující se přípravě jídel pro kojence a batolata. Ve Velké Británii vyšla před několika málo týdny v aktualizovaném znění s novými ilustracemi, fotografiemi a recepty jako speciální edice pro obchodní síť Mothercare. Tato kniha plně respektuje nejnovější vědecké poznatky o stravování a kromě toho se velmi důsledně řídí požadavkem praktičnosti. Od roku 1991, kdy vyšla poprvé, se proto zařadila mezi osvědčená díla tohoto oboru, což jasně vyplývá nejen z osobních doporučení maminek a pozitivních posudků odborné veřejnosti, ale především z nadšení, jež nad pokrmy připravenými podle Annabeliných receptů projevují sami malí strávníci. Annabel Karmel je mistryní svého oboru – a o tom se nyní můžete přesvědčit i vy. Oproti anglickému originálu naleznete v tomto českém vydání rozšířenou kapitolu Batolata, a to o jídelníček pro batolata a o tipy na zdravé svačinky (tyto části jsou převzaty z anglického originálu vydaného v roce 2004).

Ve zbrusu novém vydání této kuchařky, které doplňují krásné barevné fotografie, naleznete celou řadu rychlých a zdravých jídel. Dnešní doba je vskutku uspěchaná, takže plně vytížení rodiče jistě ocení spoustu praktických nápadů a tipů, jak si usnadnit práci a ušetřit čas. K tomu jim pomohou i návrhy jídelníčků, které pro ně autorka sestavila – vždyť kdo jiný než právě ona, zaměstnaná matka tří dětí, by nám měl v tomto ohledu poradit?

Je ovšem pravdou, že i přes nesporné klady této publikace, se některé rady v ní zmiňované odlišují od doporučení České pediatrické společnosti. Rádi bychom vás tedy upozornili na ty nejzásadnější rozdíly mezi touto knihou a doporučeními České pediatrické společnosti. Ta nejobecnější doporučení uvádíme přímo v následujícím textu předmluvy, další poznámky jsou uvedeny v úvodních textech jednotlivých kapitol, a je-li to nutné, naleznete je i přímo u receptů.

Dětské cereálie

Česká pediatrická společnost je doporučuje zařadit do jídelníčku dítěte až po šestém měsíci věku.

Houby

Houby nejsou vhodné pro děti do dvou a půl až tří let.

Koření

Sůl, pepř, paprika apod. se dětem do jednoho roku do jídla nepřidávají.

Kravské mléko

Kravské mléko není pro děti vyhovující stravou, mj. má vysoký obsah bílkovin, které představují velkou zátěž pro ledviny dítěte. Česká pediatrická společnost doporučuje podávat dítěti mléčné výrobky, např. tvaroh, sýr apod., nejdříve od jednoho roku. Samotné mléko jako hlavní nápoj nejdříve od tří let. Pro děti ve věku od osmi měsíců do tří let jsou určena tzv. pokračovací mléka.

Neupravené kravské mléko lze ale použít pro děti starší jednoho roku při vaření.

Máslo

Vzledem k tomu, že se jedná o výrobek z mléka, pokrmy pro děti do jednoho roku se připravují na kvalitním slunečnicovém oleji.

Med

Med se nedoporučuje podávat dětem do jednoho roku, jeho konzumace představuje nebezpečí vzniku dětského botulismu.

Ryby

Sladkovodní ryby se doporučují dětem od osmnácti měsíců, ryby mořské až od dvou a půl let.

Sýry

Obecně se má za to podávat je dětem až od jednoho roku (nejdříve však od osmi měsíců). Nejvhodnějšími druhy jsou eidam či tvaroh. Plísňové sýry by se do jídelníčku dítěte měly zařazovat až ve třech letech věku. Sýr cottage má nízký obsah tuků a vysoký obsah bílkovin, není proto pro děti do dvou let vhodný. Představuje zvýšené riziko zátěže ledvin. Sýry typu čedar, parmezán, mozzarella, ementál, gruyère apod. se nedoporučují podávat dětem do jednoho a půl roku.

Vejce

Celá vejce mohou děti až od jednoho roku. Žloutek lze do stravy zařadit již v šesti měsících, bílek ale až od jednoho roku, protože jeho konzumace představuje zvýšené riziko vzniku alergie.

Vegetariánská a veganská strava

Vegetariánská strava se nedoporučuje dětem do tří až pěti let.

Veganská strava se dětem nedoporučuje.

Zdrojem živočišných plnohodnotných bílkovin je maso, mléko a mléčné výrobky. Tyto bílkoviny obsahují 22 esenciálních aminokyselin, které si tělo nedokáže vyrobit. Rostliny (luštěniny, ořechy, brambory) jsou také zdrojem bílkovin, ale mají pouze 8 aminokyselin. Sója navíc obsahuje látky blokující využití enzymů a vitamínů.

Zajímavé a inspirující pro vás mohou být i recepty z moderní, a přece tradiční anglosaské kuchyně, díky nimž se seznámíte s různými novými pokrmy a surovinami. Mohlo by se stát, že některé suroviny či jejich názvy by vás při přípravě jídel mohly zaskočit. Věříme, že s následujícím přehledem, který vám předkládáme, se recepty pro vás stanou v praxi použitelnějšími a že vám usnadní přípravu pokrmů pro vaše dítě.

Bagel

Je východoevropská a židovská specialita. Vykynuté těsto se stáčí do koleček s otvorem uprostřed, povaří se a poté upeče. Při výrobě pečiva se nepoužívají vejce ani živočišné tuky, proto má pečivo nízký (nebo vůbec žádný) obsah cholesterolu. Základní surovinou je pšeničná mouka. Bagel je velmi bohatý na proteiny a je lehce stravitelný.

Bouquet garni

Francouzský výraz pro svazek koření (nejčastěji petrželová nať, bobkový list, tymián, příp. česnek). Ochucují se jím dušená jídla nebo Eintopf.

V současné době se prodávají také bylinné kořenící směsi s tímto názvem. Koření můžete sehnat mleté i drcené.

Dětská rýže

V České republice se používá spíše název dětská rýžová kaše. U nás je běžně dostupná, a to v ochucených i neochucených variantách. V poslední době se na trhu objevují výrobky přímo s názvem Dětská rýže.

Fromage frais

Takzvaný čerstvý sýr; konzumuje se hlavně ve Francii. Vyrábí se z kravského pasterovaného nebo syrového mléka. V receptech ho lze nahradit tvarohem (pro děti starší jednoho roku, pro mladší děti jsou obě varianty nevhodné).

Granola

Pochoutka italského původu, v překladu znamená obilná směs.

Cheerios

Křupavé obilné kroužky. U nás jsou k dostání i ochucené varianty (např. s medem a mandlemi), které jsou obohaceny o vitamíny, minerály a vápník.

Kořeněná mouka

Snadno si ji připravíme smícháním hladké mouky např. s mletou červenou paprikou, mletým kmínem, špetkou pepře apod.

Maces

Tradiční židovský nekynutý chléb podobný krekrů. Vyrábí se z pšeničné mouky a vody a někdy se používá i sůl.

Marmite

Tmavě hnědý, roztíratelný, silný extrakt vyrobený z pivních kvasinek. Maže se na chleba nebo toasty. Svým aroma připomíná koncentrované Maggi. Marmite

je bohaté na vitamíny skupiny B, kyselinu listovou, riboflavin a niacin.

Meloun Honeydew, Gallia, Cantaloupe

Tyto jednotlivé druhy melounů se většinou dají bez obtíží sehnat i v našich obchodech. Honeydew (medový meloun) lze nahradit i jinými odrůdami zelených či žlutých melounů, případně kouskem vodního melounu. Meloun Gallia chutná podobně jako nektarinky. Cantaloupe voní jako ananas a má sladkou dužinu.

Muškatová tykev

Jedna z ranných odrůd tykví. Má hruškovitý, podlouhlý plod světle zelené, později béžové barvy. Stejně jako další druhy tykví (tykev obecná, tykev velkoplodá) se dá zakoupit i v prodejnách zdravé výživy.

Řecký jogurt

Je tučný a velmi hutný (lze ho krájet lžící). Jako náhradu můžete použít hustý bílý jogurt, který necháte okapat na sítu.

Saflor

Je i u nás vžitý lidový název pro světlici barvířskou. Dříve byl používán jako náhražka šafránu. Semena obsahují mimořádně hodnotný olej (obsahuje až 80 % glyceridů kyseliny linolové). Saflorový olej výrazně snižuje hladinu cholesterolu v krvi a využívá se k léčbě a prevenci oběhových a cévních onemocnění.

Sladké brambory – batáty

Ve světě jsou známé pod anglickým názvem Sweet Potatoes, u nás používáme spíše pojmenování batáty. Pěstují se pro hlízy, které mají jemnou nasládlou chuť. A tou mohou připomínat namrzlé brambory. Obsahují

KAPITOLA PRVNÍ

Ta nejlepší z prvních jídel pro kojence



Instrukce britského ministerstva zdravotnictví doporučují, aby bylo dítě prvních šest měsíců pouze kojeno, protože kojení by mělo v tomto období pokrýt veškeré jeho potřeby na výživu. To se však nově změnilo na věk mezi čtyřmi až šesti měsíci. Statistika prokázala, že většina britských kojenců je prvně odstavena před dovršením šesti měsíců věku. Většina odborníků uznává, že mnoho kojenců je na odstavení připraveno dříve než v šesti měsících. Nejnižší věk pro odstavení by neměl být nižší než sedmáct týdnů, neboť zaživací soustava dítěte není v těchto několika prvních měsících zcela zralá a cizorodé bílkoviny, jež bychom dítěti začali podávat takhle brzy, by u něho mohly nastartovat sklony k pozdější potravinovým alergiím.

Hlavní potravou zůstává mléko

Je velmi důležité, abyste si pamatovali, že i v době, kdy své dítě začínáte navykat na pevnou stravu, nejlepší a nejpřirozenější jídel pro vyvíjejícího se kojence je pořád ještě mléko. Nepřestávám povzbuzovat maminky, aby kojení alespoň vyzkoušely. Kromě pozitivních emocionálních podnětů má i spoustu dalších výhod: mateřské mléko obsahuje protilátky, jež pomáhají chránit nemluvněta před infekcí. V prvních měsících života jsou miminka obzvláště zranitelná a mlezivo (kolostrum), které matka v prvních několika dnech kojení produkuje, představuje velice významný zdroj protilátek přispívajících k rozvoji imunitní soustavy dítěte. (I kdyby byl toto jediný důvod, jednoznačně z něj vyplývá, jak je důležité, aby žena své dítě kojila, třeba jen týden.) Navíc je lékařsky dokázáno, že kojene děti jsou v pozdějším životě méně náchylné k určitým chorobám.

Mléko by mělo obsahovat veškeré živiny, jež vaše dítě potřebuje k růstu. 120 ml mateřského mléka má 65 kalorií a umělá mléčná výživa je obohacena o vitamíny a železo. Kravské mléko není pro lidská miminka stravou zdaleka tak dokonalou,

takže s ním raději nezačínáte, dokud vašemu dítěti nebude jeden rok.^{*)} Pevná strava se do jídelníčku kojence zavádí proto, aby stravě dodala na objemu a aby dítěti přiblížila nové chutě, struktury a vůně pokrmů; může mu pomoci i v tom, aby se cvičilo v používání svalů úst. Ale podáváme-li kojenci příliš velké dávky pevné stravy příliš brzy, způsobíme mu zácpu a poskytujeme mu méně živin, než potřebuje. Z toho malého množství pevné stravy, které dítě zkonsumuje, by jen s nesmírnými obtížemi získávalo tolik živin, aby odpovídaly tomu, co dostává z mléka.

Když dítěti připravujete lahvičku, nepoužívejte měkčenou vodu ani vodu opakovaně ohřivanou, jelikož hrozí nebezpečí koncentrace minerálních solí. Dětské lahvičky by se neměly ohřívat v mikrovlnné troubě, protože mléko by mohlo být příliš horké, i když nám lahvička připadá na dotek chladná; ohřívejte je tak, že je postavíte do horké vody.

Miminka ve věku čtyři až šest měsíců by měla každý den dostávat 500 až 600 ml mléka z prsu nebo umělé kojenecké výživy. Když dítě v tomto věku dokrmujete pevnou stravou, 500 ml postačí, pokud však pevnou stravu v jídelníčku ještě nemá, 500 ml mu stačit nebude. Je důležité zajistit, aby vaše dítě až do osmi měsíců pilo mléko minimálně čtyřikrát denně (zejména proto, že je vysoce pravděpodobné, že při každém krmení lahvičku asi nedopije). Jestliže se počet krmení snižuje příliš rychle, vaše děťátko nebude schopné vypít tolik, kolik potřebuje. Některé matky se dopouštějí té chyby, že když má dítě hlad, dávají mu pevnou stravu, přestože ve skutečnosti potřebuje jenom další dávku mléka.

Kojenci by měli dostávat mateřské mléko nebo umělou kojeneckou výživu po celý první rok života. Obyčejné kravské, kozí ani ovčí mléko není vhodné, protože dítěti, pro něž mléko představuje hlavní

^{*)} Red. pozn.: Česká pediatriká společnost doporučuje kravské mléko jako hlavní nápoj podávat dítěti až od tří let – více informací viz Předmluva k českému vydání.

Nezbytné vitamíny a minerály

VITAMÍN A

Je důležitý pro růst, zdravou pokožku, zubní sklovinu a dobrý zrak. Také posiluje imunitní systém.

játra

tučné ryby

mrkev

tmavozelená listová zelenina

(např. brokolice)

pomeranč a červené ovoce a zelenina

(např. mrkev, červené papriky, sladké brambory, rajčata, meruňky, mango a tykev)

VITAMÍN B KOMPLEX

Je důležitý pro růst, pro přeměnu jídla v energii, zdravou nervovou soustavu, pomáhá při trávení.

Vitamínů skupiny B existuje značné množství. Celá řada potravin některé z těchto vitamínů obsahuje, ale všechny jsou obsaženy pouze v játrech a vaječném bílku.

maso

sardinky

mléčné výrobky a vejce

celozrnné obilniny

tmavozelená zelenina

bílkový výtažek (např. Marmite)

ořechy

sušené fazole

banány

VITAMÍN C

Je potřebný k růstu, má vliv na tvorbu zdravých tkání a hojení ran, protože pomáhá tělu bojovat s infekcí. Napomáhá vstřebávání železa.

zelenina: brokolice, sladké papriky,

brambory, špenát, květák

ovoce: citrusy, černý rybíz, meloun, papája, jahody, kiwi

VITAMÍN D

Má zásadní význam pro tvorbu kostí, funguje v kombinaci s vápníkem. Vyskytuje se v malém množství potravin, ale pokožka si ho vytváří v přítomnosti slunečního světla.

tučné ryby

vejce

margarín

mléčné výrobky

VITAMÍN E

Je důležitý pro složení buněčných struktur. Pomáhá tělu vytvářet červené krvinky a udržovat si jejich počet.

rostlinné oleje

avokádo

pšeničné klíčky

ořechy a semínka

VÁPŇÍK

Je základním prvkem potřebným pro zdravý růst, pro tvorbu silných kostí a pevných zubů.

mléčné výrobky

ryby s kostmi – v plechovce

(např. sardinky)

sušené ovoce

bílý chléb

zelená listová zelenina

luštěniny

ŽELEZO

Je nezbytné k tomu, abychom měli zdravou krev a svalstvo. Nedostatek železa je velmi běžný a vaše dítě se v tomto stavu cítí vyčerpané a unavené. Nejvydatnějším zdrojem železa je červené maso. Je obtížné vstřebat železo z nemasitých pokrmů. Když se však připraví s potravinami bohatými na vitamín C, zvýší se vstřebávání železa až o 30 procent.

červené maso, především játra

tučné ryby

vaječný žloutek

sušené ovoce (především meruňky)

celozrnné a obohacené cereálie

čočka a sušené fazole

zelená listová zelenina

A co alergie?

Pokud se ve vaší rodině vyskytuje potravinová alergie či atopická choroba, jako je například senná rýma, astma nebo ekzém, existuje zvýšená pravděpodobnost, že se u vašeho dítěte rozvine alergické onemocnění, takže nové potraviny byste měli do jídelníčku zařazovat velice opatrně. Pokud je to možné, prvních šest měsíců podávejte dítěti pouze mateřské mléko. Jestliže to však možné není, prodiskutujte s lékařem možnost používat místo mateřského mléka hypoalergenní mléčnou umělou výživu. Při odstavování pak začněte dítěti dávat jídla s nízkým obsahem alergenů jako třeba dětskou rýži, kořenovou zeleninu, jablka či hrušky. Nová jídla byste měli zkoušet vždy jen jedno současně, a to po dobu dvou až tří dnů. Díky tomuto postupu bude jasné, co případnou alergickou reakci způsobilo. Nebezpečných pokrmů se vyvarujte, dokud vašemu dítěti nebude devět až dvanáct měsíců.

Potravinových alergií se nemusíte obávat – důvodem k nervozitě je snad jen rodinná anamnéza, jejíž součástí je výskyt alergie či atopického onemocnění. Pravděpodobnost, že se u normálního kojence projeví alergie na potraviny, je velice malá a klesá ještě víc, začnete-li ho na pevnou stravu převádět až v šesti měsících. Základní potraviny, jako je mléko a pšenice, z jídelníčku svého dítěte neodstraňujte, dokud se neporadíte s lékařem. Do dvou let mnoho dětí z alergie vyroste, ale některé druhy alergií, zejména pokud jde o přecitlivělost na vajíčka, mléko, ořechy či korýše, ho mohou provázet po celý život. Trpí-li vaše dítě alergií, sdělte to všem dospělým, kteří by mu mohli podávat jídlo.

Pokud máte podezření, že s vaším dítětem je něco v nepořádku, nebojte se vzít ho k lékaři. Imunitní soustava vašeho miminka ještě není zcela zralá, a nedostane-li se dítěti patřičného ošetření, velice rychle se u něj může rozvinout choroba, jež leckdy vyvolá vážné zdravotní komplikace.

Nesnášenlivost laktózy

Nesnášenlivost laktózy vlastně není alergie; jedná se v podstatě o neschopnost strávit laktózu, tedy sacharid obsažený v mléce, z toho důvodu, že organismus má nedostatek zaživacího enzymu – laktázy. Tento stav bývá dědičný a v jeho důsledku může vaše dítě prožívat nevolnost, křeče, nadýmání, průjem a plynatost zpravidla asi půl hodiny po požití mléčných jídel, a proto byste mu měli podávat zvláštní dietu, která se vyhýbá veškerým mléčným výrobkům. Protože laktóza je obsažena v mateřském a kravském mléku, měli by kojenci, kteří ji nesnášejí, být krmeni speciální sójovou výživou. Avšak protože se podávání sójového mléka dětem mladším šesti měsíců nedoporučuje, tito kojenci by měli dostávat zvláštní výživu s nízkým obsahem laktózy (někdy bývá označena „LF“¹⁾).

Nesnášenlivost laktózy je vzácná zdravotní komplikace, která se může objevit poté, co dítě prodělá infekci zaživacího traktu. U dětí starších jednoho roku je vhodné na pár dní vysadit mléčné výrobky, abyste zjistili, zda je v tom nějaký rozdíl. U nemluvnat mladších jednoho roku pokračujte v kojení, ale pokud je nutno krmit je i dalšími potravinami, konzultujte s lékařem, dětskou sestrou nebo lékárníkem, zda byste neměli dítěti v příštích několika týdnech podávat stravu s nízkým obsahem laktózy.

Jestliže dítě trpí nesnášenlivostí laktózy proto, že má nedostatek laktázy, tento stav u něj potrvá celý život.

Alergie na bílkovinu kravského mléka (ABKM)

Domníváte-li se, že vaše dítě citlivě reaguje na kravské mléko, měli byste si o tom pohovořit s lékařem. Nejlepší možností je v tomto případě mléko mateřské, ale matka by měla omezit konzumaci mléčných výrobků, protože se mohou prostřednictvím kojení dostat až k dítěti. Pokud už jste kojit přestali, lékař vám

¹⁾ Red. pozn.: V České republice se podává kojencům Nutrilon 1 Low Lactose nebo Nutrilon 1 Soya.

Sladký brambor, tuřín nebo pastinák

STAČÍ NA 4 PORCE

Použijte velký sladký brambor, malý tuřín nebo dva větší pastináky. Řádně omyjte, oloupejte a nakrájejte na kostičky. Zalijte vařící vodou a pod pokličkou duste, dokud zelenina nezměkne (15 až 20 minut). Můžete vařit také v páře. Měkkou zeleninu z vývaru vytáhněte a v mixéru z ní připravte pyré. Tekutinu nevylévejte, a pokud je třeba, přilijte jí trochu do pyré.

Brambory

STAČÍ NA 10 PORCÍ

Omyjte, oloupejte a nakrájejte 400 g brambor, zalijte vařící vodou a asi 15 minut vařte na mírném plameni. Rozmíchejte, a abyste dosáhli žádané hustoty, přilijte do brambor trochu tekutiny od vaření nebo mléko, které vaše dítě obvykle pije (mateřské nebo umělou výživu). Brambory můžete vařit také v páru.

Při výrobě pyré nepoužívejte mixér, protože rozkládá škrob a dělá z hmoty lepkavou směs. Místo mixéru použijte raději ruční mlýnek (příp. štouhadlo na brambory).

V troubě můžete připravit brambory pečené: troubu předehejte na 200 °C a brambory pečte asi hodinu, dokud nezměknou. Vydlabejte vnitřek a s trochou dětského mléka a malým množstvím másla připravte pyré (ručně nebo v mlýnku, štouhadlem).

^{*) Red. pozn.: V České republice je doporučován až po šestém měsíci.}

Mrkvový krém

STAČÍ NA 2 PORCE

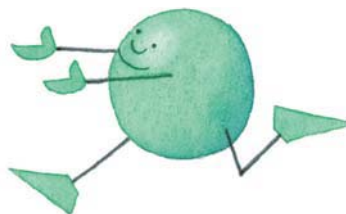
Krémové pyré lze připravovat z mnoha různých druhů zeleniny, do nichž přidáváme mléko a dětskou rýži. Udělejte pyré z jedné velké mrkve (asi 85 g), z níž by mělo vzniknout asi 100 ml mrkvového pyré (viz str. 34). Smíchejte lžičku dětské rýže (bez příchutě) se dvěma lžičkami mléka, které vaše dítě obvykle pije, a tuto směs rozmíchejte v zeleninové kašičce. Podobného výsledku dosáhnete i tehdy, když místo rýže použijete rozdrobenou půlku málo sladkého sucharu^{*)} smíchaného s mlékem. Než však suchar do zeleninového pyré zamícháte, nechte ho chvíli v mléce změkhnout.

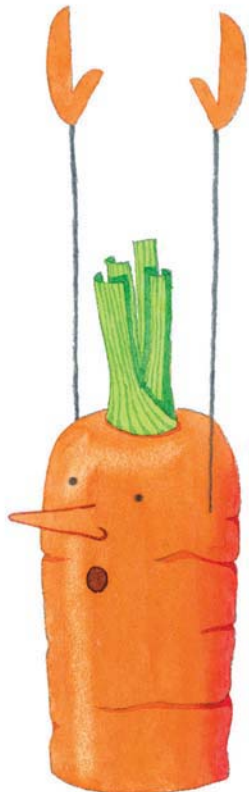
Muškatová tykev

STAČÍ NA 6 PORCÍ

Muškatová tykev má přirozeně sladkou chuť, kterou mají miminka ve značné oblibě.

Oloupejte tykev o váze zhruba 350 g. Zbavte ji semínek a dužinu nakrájejte na kostičky velké asi 2,5 cm. Vařte v páře anebo zalijte vařící vodou a duste pod pokličkou, dokud zelenina nezměkne (asi 15 minut). Tykev pak dejte do mixéru, přilijte trochu tekutiny zbylé z vaření a zpracujte v hladkou kaši.





Zeleninový vývar ❄️ 😊 ☹️

Zeleninový vývar představuje základ celé řady jídel, která připravujeme ze zeleniny. Lze ho uchovávat v chladničce celý týden a rozhodně stojí za to, abyste si připravili vývar vlastní, který nebude obsahovat sůl ani jiné nežádoucí přísady.

STAČÍ NA 900 ML

1 velká cibule, oloupaná

125 g mrkve, oloupané

1 stonek celeru

175 g různé kořenové zeleniny (sladký brambor, tuřín, pastinák), oloupané

½ pórků

25 g másla

1 balení bouquet garni

1 výhonek čerstvé petržele a 1 bobkový list

6 kuliček černého pepře¹⁾

900 ml vody

Všechnu zeleninu nakrájejte. Máslo rozpusťte ve velkém rendlíku a zpěňte na něm cibuli; nechte 5 minut smažit. Přidejte ostatní přísady a zalijte vodou. Směs přiveďte k varu a pod pokličkou hodinu vařte. Vývar sceďte a přes síto do něj vymačkejte i všechnu šťávu z vyvařené zeleniny.



Pyré z mrkve a hrášku 😊 ☹️

Mrkev i hrášek mají přirozeně sladkou chuť, která malé děti hodně láká.

STAČÍ NA 2 PORCE

200 g mrkve, oloupané a nakrájené na kolečka

40 g mraženého hrášku

Kolečka mrkve nasypejte do rendlíku a zalijte vařící vodou. Mrkev vařte pod pokličkou přibližně 5 minut. Přidejte k ní hrášek a vařte dalších 5 minut. Přilijte tolik vody zbylé z vaření, abyste mohli udělat hladkou kašičku.

¹⁾ Red. pozn.: Pro děti do jednoho roku se nedoporučuje do pokrmů přidávat koření.



Jídelníček prvních chutí

První týden	Časně ráno	Snídaně	Oběd	Svačina	Před spaním
1. a 2. den	• prs/láhev	• prs/láhev	• prs/láhev • dětská rýže	• prs/láhev	• prs/láhev
3. a 4. den	• prs/láhev	• prs/láhev	• prs/láhev • kořenová zelenina, např. mrkev či sladký brambor	• prs/láhev	• prs/láhev
5. den	• prs/láhev	• prs/láhev	• prs/láhev • hruška s dětskou rýží	• prs/láhev	• prs/láhev
6. den	• prs/láhev	• prs/láhev	• prs/láhev • jablko	• prs/láhev	• prs/láhev
7. den	• prs/láhev	• prs/láhev	• prs/láhev • zelenina, např. muškátová tykev či sladký brambor	• prs/láhev	• prs/láhev
Druhý týden					
1. a 2. den	• prs/láhev • jablko či hruška s dětskou rýží	• prs/láhev	• prs/láhev • kořenová zelenina, např. brambor, pastinák či mrkev	• prs/láhev	• prs/láhev
3. a 4. den	• prs/láhev • banán nebo papája	• prs/láhev	• prs/láhev • sladká zeleninová směs	• prs/láhev	• prs/láhev
5. a 6. den	• prs/láhev • jablko či hruška	• prs/láhev	• prs/láhev • sladký brambor, muškátová tykev nebo tuřín	• prs/láhev	• prs/láhev
7. den	• prs/láhev • broskev s banánem či rozmačkaný banán	• prs/láhev	• prs/láhev • mrkev nebo mrkev s pastinákem	• prs/láhev	• prs/láhev

Potraviny, z nichž už můžete vybírat

Vaše dítě v tomto věku může jíst potraviny, jako jsou vejčička, sýr, luštěniny, kuřata a ryby. Omezujte jídla, která by mohla být nestravitelná, například špenát, čočku, sýr, bobuloviny či citrusy, a netrapte se tím, že některé potraviny, třeba luštěniny, hrášek a rozinky, projdou zažívacím traktem dítěte, aniž jsou stráveny; malé děti asi do dvou let nedokáží beze zbytku strávit zeleninové lusky ani slupky z ovoce. Trávení jim jistě usnadníme, když ovoce a zeleninu oloupeme, rozmačkáme a zpracujeme na pyré. Co se týče potravin, jako je chléb, mouka, těstoviny a rýže, zkuste sáhnout raději po celozrnných, poněvadž ty jsou výživnější.

Jakmile vaše děťátko dovrší šest měsíců a radostně se živí chlebem a dalšími potravinami obsahujícími lepek, není už zapotřebí dávat mu speciální dětské cereálie. Můžete používat běžné cereálie pro dospělé, jež jsou stejně výživné, a přitom daleko levnější. Vybírejte takové cereálie, které obsahují více celozrnných obilovin a méně cukru a soli. Mnoho lidí dětem stále podává jídlo vychvalované reklamou, protože se domnívají, že dlouhý seznam vitamínů a minerálů, uváděný na krabici či skleničce, je zárukou větší kvality a výživnosti. Avšak kojenci, kteří jedí dobře vyváženou čerstvou stravu, dostávají přesně tolik vitamínů a minerálů, kolik potřebují! Dětská strava prodávaná v obchodech navíc většinou prochází intenzivním tepelným zpracováním a její měkká struktura a nemastná neslaná chuť bude u vašeho děťátka zpomalovat vývoj chuťových buněk.

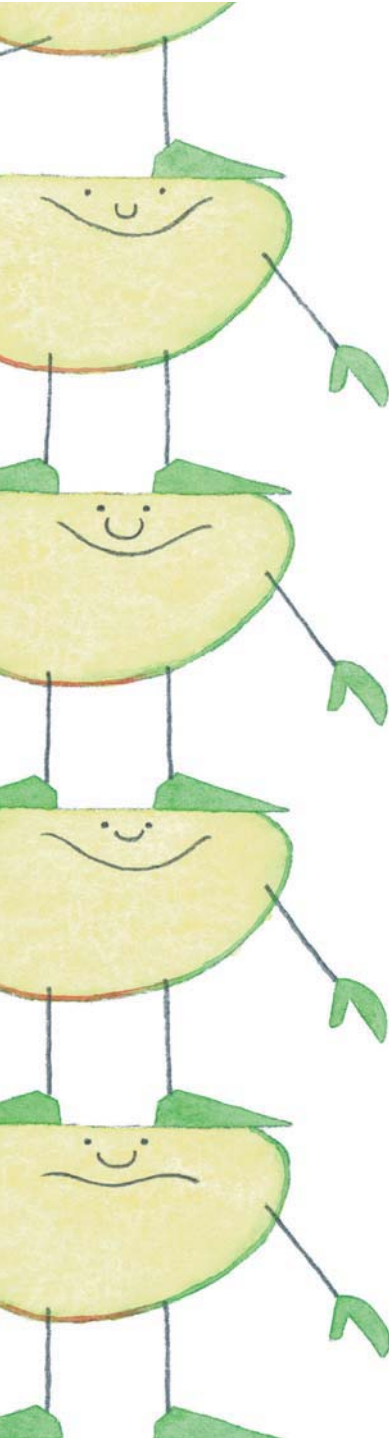
Dávejte si také pozor na některé druhy sucharů, které by podle reklamy měly představovat „ideální stravu pro vaše miminko“. Mnohé jsou

přímo nabité cukrem – v některých je víc cukru než v koblize. Raději kojenci dejte na žvýkání kousek toastu anebo upečte suchary sami podle jednoduchého receptu, který je uveden ve čtvrté kapitole (viz str. 103).

Pro kojence do jednoho roku není jako hlavní denní nápoj vhodné obyčejné kravské mléko, protože neobsahuje takové množství železa ani dalších živin, jež by dítěti postačovalo k řádnému růstu. Plnotučné kravské mléko však můžete používat při vaření nebo ho dítěti podávejte s cereáliemi.^{*)}

Stanovit velikost porcí je velmi obtížné, poněvadž množství jídla potřebné pro různé děti se výrazně liší. Porce, kterou musí sníst jedno dítě, aby mohlo setrvale růst, bývá u druhého dítěte zcela jiná, i když jsou tyto dvě děti stejně staré a mají i shodnou váhu. Rozdíl tkví v různé rychlosti metabolismu, v úrovni aktivity a v potravě, kterou jim podávají rodiče a která se může lišit co do kalorické hodnoty. Množství potravy, jež dítě sní, se navíc mění z týdne na týden – a to je naprosto normální. Ve věku dovršených sedmi měsíců by měl kojenec v ideálním případě dostávat tři pevná jídla denně. Není špatný nápad nechat dítě pravidelně zvážit v ordinaci dětského lékaře. Jestliže se vyvíjí přibližně v souladu s růstovou křivkou uváděnou v tabulce, jestliže se jeho míry a váhy od těchto hodnot příliš neodchylují ani jedním směrem, je zřejmé, že přijímá tolik potravy, kolik potřebuje. Tohle zjištění je důležité proto, aby dítě nesklouzlo k dolnímu rozmezí vývojové křivky, což by vedlo k tomu, že neroste normálně, a není tudíž schopno maximálně využít svůj genetický potenciál.

^{*) Red. pozn.: V České republice se doporučuje kravské mléko nejdříve od jednoho roku (použití při vaření).}



Pyré z broskve, jablka a jahod ❄️ 😊 😞

Toto pyré můžete obměnit tak, že místo broskve použijete 25 g borůvek.

STAČÍ NA 2 PORCE

*1 velké jablko, oloupané, zbavené jádřince a nakrájené na kousky
1 velká zralá broskev, zbavená slupky a pecky, nakrájená na kousky
75 g rozpůlených jahod
1 polévková lžíce dětské rýže*

Jablko vařte asi 4 minuty v páře. Na pařák pak přidejte broskev a jahody a vše vařte ještě asi 3 minuty. Z ovoce umíchejte hladké pyré a zahustěte je dětskou rýží.

Jablka a meruňky s tofu 😊 😞

Tofu je sójová hmota, která se vyrábí ze sójového mléka. Pokud chcete své dítě krmit vegetariánskou stravou, tofu představuje skvělý zdroj bílkovin. Je rovněž výborným zdrojem vápníku, takže když ho přidáte do ovocných či zeleninových pyré, zvýšíte příjem vápníku u dětí, jež mají alergii na kravské mléko.

STAČÍ NA 2 PORCE

*2 jablka bez jádřinců, oloupaná a nakrájená na kousky
6 sušených meruňek nakrájených na kousky
75 g jemného tofu
voda*

Jablka a meruňky dejte do rendlíku a zalijte vodou. Přiveďte směs k varu, ztlumte plamen, přikryjte pokličkou a asi 5 minut duste. Přidejte tofu a směs zpracujte ponorným mixérem na pyré.

¹⁾ Red. pozn.: Tofu není vhodné pro děti do tří let. Může způsobit alergii.



Každá matka, která nemá v kuchyni alespoň jednu kuchařku od Annabel Karmel, by to měla bezodkladně napravit! *The Sunday Times*



Světový bestseller mezi kuchařkami pro kojence a batolata

- první české vydání kuchařky světoznámé autorky Annabel Karmel doplněné barevnými fotografiemi, roztomilými ilustracemi a českou předmluvou s odkazy na doporučení České pediatrické společnosti i doplňujícími poznámkami k jednotlivým receptům
- od roku 1991, kdy kniha vyšla se Velké Británie poprvé, se řadí mezi celosvětově uznávaná díla v tomto oboru
- respektuje nejnovější vědecké poznatky o stravování dětí a důsledně se řídí požadavkem praktičnosti, aby rodičům zkrátila čas strávený přípravou jídel
- uvádí přes 200 rychlých a zdravých jídel, které dětem chutnají a pomáhají jim zdravě „růst“
- přináší nové chutě a spojení, plány jídelníčků pro kojence a batolata
- představuje recepty pro běžný den i pro speciální příležitosti, které budou chutnat všem členům rodiny

Annabel Karmel napsala už 15 knih o vaření pro kojence, starší děti i celou rodinu. Byla odborníkem na dětskou výživu v britské televizní show. Nyní má svou vlastní řadu výrobků a potravin, které maminkám pomáhají s přípravou čerstvých pokrmů pro děti, a nabízí rovněž mražená hotová jídla.



ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY

ANAG, spol. s r. o.
Kollárovo nám. 698/7
Olomouc 772 00
www.anag.cz

COVER DESIGN SMITH & GILMOUR, LONDON
ILLUSTRATION NADINE WICKENEDEN
PHOTOGRAPHY DAVE KING