

PHILIPS
AVENT

Parný hrniec
a mixér 4 v 1

Kniha receptov

SCF875



Váš sprievodca zdravého odstavenia dieťaťa od kojenia

16 ľahko pripraviteľných a výživných receptov, vrátane tipov a trikov na odstavenie vášho dieťaťa. Vytvorené s pomocou výživovej poradkyne Dr. Emmy Williamsovej.

Rýchle, ľahké a výživné recepty pre vaše dieťa	3
Fáza 1: Prvé ochutnávky	8
Chutné pyr� zo zemiakov a brokolice	12
�tavnat� jablka	14
Banány okolo avokáda	14
Slne�n� dyňa	14
Fáza 2: M�kk� kúsky	16
Zeleninov� nebo	20
M�sit� kamaráti	22
Losos, cuketa a sladk� zemiak išli plávať	22
Jednoduch� hr�skov� pyr�	22
Príbeh o slivkách a broskyniach	24
Sladk� stránka kur�ta a jablák	25
Fáza 3: Jedlo s väčšmi kúskami	26
Hrášok v rezancoch	30
Stretnutie tresky a zemiakov	32
Moje právě m�sli	33
Fáza 4: Od jedného roku	34
Sladk� paprika	38
�tastn� brokolica	40
Slne�n� �pargla	41



Rýchle, jednoduch  a v živn  recepty pre v  e dieťa

Keď príde na to, ako dieťaťu prvýkrát predložit pevn  stravu, pocity zmätku nie sú nijako neobvykl . Už samotn  ohromn  množstvo dostupných informácií môže byť trochu zdrvuj ce, najmä ak sa jedná o v  e právě dieťa. Deti niekedy pripraven  jedlo vyplývajú, pretože vám nemôžu povedať, čo chcú alebo nechcú je t.

To môže byť pre rodičov vo fáze prechodu dieťaťa na tuh  stravu celkom n ro n . Nepodliehajte však panike, riaďte sa nárokmi svojho dieťaťa a poskytnite mu pestr  a v živn  jedlá, ktor  mu pomôžu zdravo vyr  t a  itiť sa  tastne.

T tu knižku sme vytvorili v spoluprac  s v zivovou poradkyňou doktorkou Emmou Williamsovou. Pon kne vám profesionálnu radu pre obdobie prechodu na tuh  stravu a poradí, ako pre dieťa ľahko pripraviť v živn  jedlá tak, aby ste si mohli e  e lep  e vychutnať spoločn  rodinn  stolovanie.

Rada odborníka

Doktorka Emma Williamsov  je registrovan  nutri n  poradkyňa a m  titul Ph.D. v odbore ľudskej v живy a odborn  znalosti v oblasti rastu a v живy v období detstva.

Ako klinická výskumníčka na pediatrickom oddelení detskej nemocnice skúmala rast a príjem potravy veľmi malých detí (do 3 rokov veku) s ťažkosťami rastu a radila ich rodičom ohľadom výživy. V čase, keď bola vedeckou pracovníčkou v odbore výživy v Britskej nadácii pre výživu (British Nutrition Foundation), zaisťovala odborné poradenstvo pre obdobie prechodu na tuhú stravu, analyzovala a kontrolovala nutričný obsah receptov pre toto vývojové obdobie a pripravovala jedálnenské plány pre veľmi malé deti. Je tiež členkou Spoločnosti pre výživu (Nutrition Society), patrí k výživovým poradcom Veľkej Británie v odborovej skupine a pravidelne prispieva radami na tému výživy do médií. Po viac ako 15 rokoch práce v obore ľudskej výživy začala doktorka Williamsová nedávno podnikáť vo výživovom poradenstve.

Náš cieľ

Dúfame, že vám táto knižka pomôže pri prechode vášho dieťaťa na tuhú stravu. Obsahuje užitočné informácie a profesionálne rady pre rôzne fázy prechodu na tuhú stravu a nájdete v nej aj príklady jedálničkov a vhodné recepty pre jednotlivé fázy. Každý z receptov bol vyvinutý s použitím tohto výrobku a jeho cieľom je pomôcť vám zaistiť výživnú stravu pre vaše rastúce dieťa

Prístroj Philips Avent 4 v 1 pre prípravu zdravej detskej stravy šetrne uvarí v pare ovocie, zeleninu, mäso a ryby. Vie tiež namixovať uvarené príklady na konzistenciu, ktorá je vhodná pre vek vášho dieťaťa. Ponúka taktiež praktickú funkciu rozmrazovania a ohrevu. Účelom toho všetkého je pomôcť vám s celkom jednoduchou prípravou zdravých, domácich jedál pre vaše dieťa.

Začíname prikrmovať

Keď vidíte svojho novorodenca, ako vyrastá v šťastné a zdravé dieťa, je to naozaj úžasná skúsenosť a zadosťučinenie. To, čo sa stane v prvom roku života dieťaťa, môže potenciálne ovplyvniť jeho alebo jej zdravie do budúcnosti a zásadnou súčasťou

tohto procesu je poskytovanie zdravej a výživnej stravy. Materské mlieko je pre dieťa tá najlepšia strava, pretože obsahuje všetky živiny, ktoré vaše dieťa potrebuje, a tiež dôležité protilátky, ktoré zvyšujú ochranu proti infekcii, priamo od matky. Dojčenie sa odporúča až do veku 6 mesiacov, a ak je to možné, možno v ňom pokračovať vedľa zdravej, vyváženej stravy až do dvoch rokov veku alebo prípadne aj dlhšie. Ak dojčenie nie je možné, najlepšie náhradou je dojčenské mlieko. Pokiaľ ide o schopnosť rásť, dieťa by malo priať medzi 0,5 kg a 1 kg hmotnosti každý mesiac v období od 0–6 mesiacov. Potom je nutné podávať tuhú stravu, aby sa podporil ďalší rast a vývoj.

Vzhľadom k tomu, že deti sú jedinečné a rastú rôznym tempom, je naozaj dôležité neponáhľať sa s prechodom na tuhú stravu a počkať, až bude dieťa pripravené. Za najskoršiu dobu, kedy možno začať s odstavením dieťaťa, sa považuje vek 4 mesiace alebo 17 týždňov. Zvyčajne trvá asi šesť mesiacov, než tráviaci systém dieťaťa začne správne fungovať a bude pripravený tráviť jedlo. *Existujú tri kľúčové znamenia, podľa ktorých sa spozná, že je dieťa zrejme pripravené tráviť jedlo. Zvyčajne sa objavujú okolo 4–6 mesiaca a patrí k nim: schopnosť sedieť a pevne držať hlavu, dobrá koordinácia rúk, očí a úst (dieťa je schopné sa na jedlo pozrieť, zdvihnúť ho a vložiť do úst), schopnosť prehĺtať ponúknuté jedlo namiesto toho, aby ho úplne vyplulo. Takže ako začnete dieťa prevádzať na tuhú stravu, pozerajte sa po týchto náznakoch. Dieťa môže tiež vyzeráť menej spokojné s dojčením a môže sa zaujímať o jedlo, ktoré jedia ostatní ľudia. Všetky tieto zmeny znamenajú dôležitý krok vo vývoji dieťaťa. Teraz je pripravené skúmať nové chute a veci vo svojom jedálničku.

Keď začnete dieťaťu prvýkrát ponúkať tuhú stravu, nie je tak dôležité, koľko toho zje, ale skôr aby si zvyklo na konzumáciu jedla ako takého. Deti spočiatku nepotrebujú tri jedlá denne. Môžete začať jednoducho tak, že im budete zakaždým ponúkať len trochu, kým si nezvyknú na chuť, konzistenciu a pocit z jedla v ústach. Potom postupne zvýšite množstvo aj pestrosť jedla, až dieťa postupne začne jesť to isté čo zvyšok rodiny, len v menších porciách.

Deti sa naučia mať rady jedlá, na ktoré si zvyknú. Ak im budete dávať veľmi slané, sladké alebo tučné jedlá a nápoje, zvyšuje to pravdepodobnosť, že ich budú vyžadovať v staršom veku – predsa si nechcete vychovať vyberavého stravníka. Je úplne nevyhnutné poskytnúť dieťaťu od samého počiatku ponuku zdravých a výživných jedál: tým totiž zaistíte, aby tieto druhy potravín jedli aj neskôr, až budú starší. Je naozaj ťažké zmeniť jedálniček detí v staršom veku, takže je dôležité im vštepiť dobré návyky od samého začiatku. Odporúča sa tomu venovať priebežne, už od obdobia prechodu na tuhú stravu, a pripravovať celé jedlo z čerstvých prísad. Budete tak presne vedieť, čo vaše dieťa je. Mali by ste sa tiež snažiť čo najviac zachovať nutričné zloženie jedál, ktoré chcete pripraviť, aby ste maximálne využili výživné látky z používaných prísad. K zachovaniu nutričného obsahu prispieje nákup čerstvých prísad a ich správne skladovanie podľa príslušných pokynov. Tým sa tiež zabezpečí, aby bolo možné bezpečne konzumovať jedlo ako surové mäso alebo ryby. A starostlivá príprava jedla na čistých povrchoch s použitím čistého kuchynského náčinia tiež prispieje k ochrane dieťaťa pred baktériami.

Je absolútne nevyhnutné poskytnúť dieťaťu od samého počiatku ponuku zdravých a výživných jedál, tým totiž zaistíte, aby tieto druhy potravín jedli aj neskôr, až budú staršie.

Varenie v pare predstavuje veľmi zdravý spôsob prípravy potravín, pretože prispieva k zachovaniu ich nutričnej hodnoty. Prístroj Philips Avent 4 v 1 pre prípravu zdravej detskej stravy vám pomôže zachovať nutričnú hodnotu pôvodných prísad vo finálnom jedle, ktoré dieťaťu podáte. Dôvodom je to, že počas varenia v pare sa šťavy uvoľnené z potraviny uchovávajú a potom sa s ňou počas mixovania opäť spojí. Aj keď v tejto knižke receptov nájdete informácie ohľadom prechodu na tuhú stravu, existuje ešte veľa ďalších spoľahlivých zdrojov informácií, ktoré vám

pomôžu určiť, kedy je vhodné dieťa odstaviť. Ide napríklad o miestnu detskú kliniku, lekára alebo internet. Môžete získať informácie, ktoré vám pomôžu postúpiť z jednej fázy do druhej, alebo napríklad ďalšie nápady na recepty, ktoré možno pripravovať v prístroji Philips Avent 4 v 1 na prípravu zdravej detskej stravy.

„Prajem vám, aby ste si užili toto báječné a vzrušujúce obdobie rastu a vývoja vášho dieťaťa, ktoré bude skúšať nové chute a veci a získavať zdravé stravovacie návyky, ktoré mu umožnia vyrásť v zdravého a šťastného jedinca!“



Dr. Emma Williams,
nutričná poradkyňa
www.createfoodandnutrition.com

Tieto recepty starostlivo vyberala odborníčka na výživu. Ak máte akékoľvek pochybnosti o vhodnosti akéhokoľvek receptu z tejto knižky pre svoje dieťa, zvlášť ak existuje podozrenie na alergiu na niektoré potraviny alebo ak je taká alergická známa, poraďte sa so svojím lekárom alebo zdravotníkom z odboru starostlivosti o deti.

* Obráťte sa na svojho lekára alebo zdravotníckeho poradcu pre starostlivosť o dieťa, ak máte pocit, že potrebujete ďalšie rady o tom, kedy môže byť najlepší čas na odstavenie vášho dieťaťa.

Odporúčania týkajúce sa zdravia a bezpečnosti

Deti sú obzvlášť citlivé na baktérie, ktoré môžu spôsobiť otravu jedlom. Pri príprave a uchovávaní ich jedla je teda nevyhnutné dodržiavať jednoduché pokyny pre zdravie a bezpečnosť.

Príprava jedál:

- Vždy dbajte na to, aby bolo jedlo uložené bezpečne a bolo označené samolepkou s dátumom spotreby. Jedlo pripravujte v čistej kuchyni s použitím čistých dosiek a kuchynského náčinia. Pred prípravou jedla si dôkladne umyte ruky a umyte ručičky i dieťaťu, než mu jedlo podáte. Pred použitím sa uistite, že sú všetky misky a lyžice používané na kŕmenie dôkladne čisté. Spoločnosť Philips Avent ponúka radu vhodných sterilizátorov, ktoré pracujú rýchlo, ľahko a efektívne.
- Uvarené a surové mäso uchovávajte oddelene jedno od druhého aj od ostatných potravín v chladničke a skladujte ich zakryté. Po manipulácii so surovým mäsom si vždy umyte ruky. Sterilné, vákuovo balené surové mäso alebo ryby sa väčšinou nemusia pred použitím umývať, pretože by sa tým mohli na kuchynských pracovných plochách rozšíriť škodlivé zárodky a mohlo by dôjsť k otrave jedlom. Riadte sa vlastným uvážením, ak si nie ste istí, že suroviny už boli umyté (napríklad mäso v inom než vákuovom balení alebo potraviny zakúpené na trhu). Ovocie a zeleninu vždy umyte a v prípade potreby olúpte. Všetka koreňová zelenina by mala byť pred použitím ostrúhaná a umytá.
- Do jedál určených pre deti nikdy nepridávajte soľ. Ak chcete zvýrazniť chuť jedál, môžete do nich miesto toho pridať bylinky a jemné korenie. Pokiaľ je nutné použiť v recepte vývar, použite vývar s nízkym obsahom soli alebo bez soli. Nepridávajte do jedál cukor, pokiaľ to nie je nutné kvôli chuti (napríklad pre osladenie kyslého ovocia).
- Dbajte, aby bolo jedlo dôkladne uvarené, a pred podávaním ho nechajte dostatočne vychladnúť.

Uchovávanie jedla:

- Pripravené jedlo čo najrýchlejšie ochladte (do 1-2 hodín) a vložte do chladničky (s teplotou 5 ° C alebo nižšou) alebo do mrazničky (s teplotou -18 ° C). Väčšinu čerstvo pripravených jedál možno ucho-

vávať v chladničke po dobu až 24 hodín. Pozrite sa do návodu na použitie svojej mrazničky, ako dlho dokáže bezpečne uchovávať detskú stravu - obvykle sú to 1-3 mesiace.

- Súčasťou balenia prístroja Philips Avent 4 v 1 pre prípravu zdravej detskej stravy je aj nádoba, v ktorej môžete porcie jedla uložiť do mrazničky. V ponuke spoločnosti Philips sú aj ďalšie nádoby, ktoré sú takisto sterilné, kompaktné a vhodné na ukladanie na seba. Názov jedla a dátum prípravy môžete napísať na viečko alebo na štítok. Môžete tiež použiť formy na ľad, malé nádoby odolné voči nízkym teplotám alebo mraziace vrecko. Ak je to potrebné, riadne jedlo zabalte do kuchynskej fólie.
- Zmrazené jedlo pred ohriatím riadne rozmrazte. Prístroj Philips Avent 4 v 1 na prípravu zdravej detskej stravy je vybavený funkciami rozmrazovanie a ohrevu, ktoré splnia všetky vaše potreby. Jedlo ohrejte dôkladne a rovnomerne (mala by z neho vychádzať para) a nechajte ho pred podávaním dostatočne vychladnúť. K rovnomernému a bezpečnému ohrevu jedla pre vaše dieťa možno tiež použiť ohrievač jedla Philips Avent. Pokiaľ jedlo ohrievate v mikrovlnnej rúre, vždy ho zamiešajte a skontrolujte jeho teplotu, než ho budete podávať dieťaťu. Jedlo neohrievajte viac ako raz.
- Nikdy znova nezmrázajte už rozmrazené jedlo a nikdy neuchovávajte a znova nepoužívajte jedlo, ktoré vaše dieťa nedojedlo.

Jedlá, ktorým sa treba vyhnúť a alergie na potraviny:

- Pre deti do 12 mesiacov sú niektoré jedlá nevhodné. Ide napríklad o pečeň, surové mušle, mäso žralokov a mečiarov, mäkké nepasterizované syry a med. Jedlá obsahujúce vajcia dobre uvarte.
- Ak sa vyskytujú vo vašej rodinnej anamnéze alergie na potraviny, odporúča sa deti do veku 6 mesiacov len dojčiť. Ak dojčenie nie je z akéhokoľvek dôvodu možné, poraďte sa s lekárom, aký typ dojčenského mlieka treba dieťaťu podávať ako náhradu. Pokiaľ dieťaťu podávate nejaké jedlo prvýkrát, môže sa objaviť alergická reakcia. Je teda nevyhnutné pokračovať v dojčení aj počas prechodu na tuhú stravu. Buďte tiež opatrní pri podávaní jedál obsahujúcich alergény ako sú napríklad mlieko, vajcia, pšenica, ryby a mušle. Nepodávajte jedlo obsahu-

júce hneď niekoľko alergénov.

- Ak sa vyskytujú vo vašej rodinnej anamnéze alergie na arašidy, poraďte sa s odborným lekárom. Vzhľadom na to, že existuje riziko udusenía, nesmú sa deťom mladším ako päť rokov podávať arašidy ani žiadne iné celé orechy.
- Bezprostrednými známkami alergie (zvyčajne sa vyskytnú počas niekoľkých sekúnd alebo až do dvoch hodín) môžu byť: opuch pier, svrbenie a mravčenie, začervenanie na tvári alebo na tele, vyrážka, zhoršujúce sa príznaky ekzému alebo ťažké dýchanie. Ak sa domnievate, že má vaše dieťa alergickú reakciu, ihneď vyhľadajte lekára - v zriedkavých prípadoch môže byť prudká reakcia (Anafylaxia) životu nebezpečná.
- Medzi oneskorené reakcie na potraviny (zvyčajne súvisiace s alergiou na kravské mlieko) môže patriť nevoľnosť a vracanie alebo reflux, hnačka, zápcha, krv v stolici, červený zadoček a zhoršujúci sa ekzém. Z dlhodobého hľadiska môžu byť aj problémy s pribúdaním na váhu. Keďže niektoré z týchto príznakov (ako vyrážka alebo hnačka) môžu naznačovať aj iné choroby, požiadajte o radu svojho lekára.
- Ak máte podozrenie, že vaše dieťa trpí alergiou na potraviny, vždy sa najprv poraďte s lekárom.

Ďalšie pokyny a informácie

- Množstvo uvedené v receptoch* by vám malo zabezpečiť dostatok jedla pre nakŕmenie dieťaťa a tiež niečo navyše pre uchovanie v chladničke alebo mrazničke na neskoršie použitie. Množstvo môžete upraviť podľa svojich potrieb, len dbajte na úpravu doby požadovanej na varenie v pare podľa množstva použitých prísad. Približné doby varenia v pare pre konkrétne prísady nájdete v časti „Prísady a doba varenia“ v užívateľskej príručke.
- Konečná konzistencia jednotlivých receptov závisí na type použitých prísad, vrátane použitého množstva a fáze prechodu na tuhú stravu (napríklad hladká verzia versus tuhšia konzistencia). Konzistenciu je možné upraviť pridaním dojčenského či detského mlieka alebo prevarenej vody k pokrmu. Na zriedenie môžete napríklad použiť vodu a na zahustenie

* Všetky recepty boli skontrolované a bolo overené, či obsahujú príslušné množstvo kalórií, soli, cukru a tuku vhodne pre dojčatá a batolátá.

detskú ryžu. Pokrm zahustíte aj vyliatím časti vody z prístroja na varenie v pare pred mixovaním.

- Množstvá uvedené v receptoch sú iba orientačné a môžu sa líšiť podľa povahy prísad a doby varenia.
- Počet veľkostí porcií, ktoré možno získať z jedného receptu, je len informatívny. Keďže každé dieťa má iné potreby, nemusia veľkosti porcií odrážať množstvo, ktoré vaše dieťa vyžaduje alebo potrebuje na to, aby uspokojilo nároky rastu. To znamená, že sa konečná veľkosť skonzumovanej porcie môže líšiť od uvedenej veľkosti.
- Jedálničky uvedené v knižke sú jednoduchými príkladmi vyvážených jedálných plánov pre vaše dieťa podľa jednotlivých fáz prechodu na tuhú stravu. Rovnako ako pri veľkostiach porcií, je možné jedálničky využiť ako vodítko a prispôbiť ich podľa vašich osobných preferencií a preferencií dieťaťa. Vzhľadom na globálny charakter tohto výrobku sú niektoré navrhované jedlá v jedálničkoch vytvorené pre určité svetové potravinové oblasti. Zvoľte si teda jedlá vhodnejšie pre svoje kultúrne prostredie.
- Jedálničky 1 až 3 boli navrhnuté tak, aby popri materskom mlieku vášmu dieťaťu poskytli chuť prvých jedál so zvyšujúcim sa množstvom a pestrosťou počas obdobia prechodu na tuhú stravu. Jedálniček pre fázu 4 (deti staršie ako 12 mesiacov) je navrhnutý tak, aby vášmu dieťaťu poskytol podiel zo všetkých štyroch hlavných skupín potravín. Patria sem škrobové potraviny (ryža, zemiaky a cestoviny), ovocie a zelenina, mliečne výrobky (plnotučný jogurt a syr) a jedlá obsahujúce veľa bielkovín (dhal, šošovica a pod.). Porcie sú uvedené v oblasti piatich, štyroch, troch a dvoch porcií denne - opäť možno tieto kritériá využiť ako vodítko pri kŕmení detí vo veku 1-3 roky, aby ste im zaistili konzumáciu vyváženej stravy z rôznych potravín.
- Fotografický sprievodca receptami vám posluží ako rýchla vizuálna referencia pri varení s prístrojom Philips Avent 4 v 1 pre prípravu zdravej detskej stravy.
- Pri prvom použití prístroja Philips Avent 4 v 1 na prípravu zdravej detskej stravy presne dodržujte pokyny v recepte.



Fáza 1: Prvé ochutnávky

Prvá fáza obdobia prechodu na tuhú stravu (okolo 4–6 mesiacov) je celá o úplne prvom skúmaní nových chutí a vecí. Keďže bude vaše dieťa zvyknuté len na chuť a konzistenciu mlieka, trikom je postupné zavádzanie nových jedál, aj keď to spočiatku môže nejakú dobu trvať. S trochou trpezlivosti bude vaše dieťa za chvíľu jesť svoje vlastné jedlo.

Doteraz bolo dieťa zvyknuté len na sanie z prsníka alebo na pitie dojčenského mlieka z fľaše, pričom vysunovalo jazýček a pilo. Preto dieťa automaticky urobí to isté aj pri prvom krmení lyžičkou a všetkých jedlách, ktoré dostane do úst, jazykom zase vystrčí von. Naučiť sa jesť zahŕňa rozvoj úplne novej sady ústnych motorických zručností. Dieťa sa napríklad musí naučiť používať pery na nabratie jedla

byť veľmi hladké a relatívne tekuté. Spočiatku by tiež malo mať planú chuť alebo byť takmer bez chuti. Začnite tým, že dieťaťu ponúknete len niekoľko lyžičiek raz denne, a to buď počas obvyklého podávania mlieka, alebo po ňom. Je tiež dobré ponúkať vždy len jedno jedlo, aby ste videli, ako dieťa na jednotlivé jedlá reaguje. Postupom času potom môžete začať ponúkať pevné potraviny

Pyré by malo byť veľmi hladké a relatívne tekuté. Spočiatku by tiež malo mať planú chuť alebo byť takmer bez chuti.

z lyžičky a jazyk na posunutie jedla v ústach dozadu a prehĺtať. Predtým používalo len svoje svaly na čelustiach a líkach k saníu – je to pre nich teda úplne nová skúsenosť. Akonáhle dieťa dokáže prehĺtať jedlo, spolu s ďalšími dvoma znameniami obdobia prechodu na tuhú stravu (sedenie, dvíhanie vecí a ich vkladanie do úst), je naozaj a skutočne pripravené vydať sa na cestu skúmania jedla.

Prvé jedlá môžu zahŕňať obilniny vo forme pyrú, napríklad detskú ryžu, ovos, proso, kukuričné rezance alebo dobre roztlačenú uvarenú ryžu pomixovanú s dojčenským mliekom. Môžete tiež pripraviť pyrú z ovocia alebo zeleniny. Pyrú by malo

pred obvyklým podávaním mlieka a postupne zvyšovať frekvenciu krmenia a množstvo jedla. Môžete tiež experimentovať s rôznymi konzistenciami pridaním menšieho množstva mlieka alebo ochladenej prevarenej vody, aby bolo jedlo redšie. Potom môžete začať ponúkať iné typy potravín a postupne zvýšiť frekvenciu z jedenkrát na trikrát denne, aby mohlo dieťa zažívať veľa nových chutí. Pokiaľ ide o nároky vášho dieťaťa na tekutiny, pokračujte v obvyklom podávaní mlieka. Ak je veľmi horúci deň, ponúknite deťom krmeným dojčenským mliekom ochladenú prevarenú vodu, ak sa domnievate, že majú medzi jedlami smäť (dojčené deti žiadnu vodu nepotrebujú).

Sedemdňový detský jedálnyček

Jedlo	Prvý deň	Druhý deň	Tretí deň
Raňajky	Detská ryža mixovaná s obvykle podávaným mliekom	Detská ryža mixovaná s jablkovým pyré a obvykle podávaným mliekom	Detská ryža mixovaná s obvykle podávaným mliekom
Poludňajšie jedlo	Pyré z karotky	Chutné pyré zo zemiakov a brokolice	Pyré z avokáda a hrušky
Večerné jedlo	Štavnaté jablká (str. 14)	Pyré z banánu alebo roztlačený banán	Hruškové pyré (prispôsobené (str. 14))

Štvrtý deň	Piaty deň	Šiesty deň	Siedmy deň
Detská ryža mixovaná s hruškovým pyré a obvykle podávaným mliekom	Detská ryža mixovaná s obvykle podávaným mliekom	Detská ryža mixovaná s ovocným pyré a obvykle podávaným mliekom	Detská ryža mixovaná s banánom a obvykle podávaným mliekom
Pyré z karotky a sladké zemiaky (nájdete v aplikácii*)	Pyré z brokolice	Slničná tekvica (str. 14)	Pyré z karotky a paštrnaku
Miešané pyré z hrušky a jablka	Štavnaté jablká (str. 14)	Banány okolo avokáda (str. 14)	Pyré z jablka a tekvice (nájdete v aplikácii*)



Vhodné pre vegetariánov



Vhodné na zamrazenie

* Mobilná aplikácia Philips Avent Prístroj na prípravu zdravých detských pokrmov 4-v-1

Tento jedálnyček je navrhnutý na dobu, keď si dieťa po postupnom skúšaní zvyklo na chuť prvého jedla (najprv 1-2 lyžice jedla denne v rôznej dobe jedla počas dňa podľa vašej voľby a potom pomalé zvyšovanie množstva a počtu podávaných jedál podľa tempa dieťaťa). Jednotlivé jedlá zakončíte obvyklým podávaním mlieka (laktácia alebo dojčenské mlieko). Dieťa bude tiež počas dňa potrebovať 1-2 obvyklé podávanie mlieka.

Chutné pyré zo zemiakov a brokolice

Ingrediencie:

1 1/2 veľkého zemiaku (asi 200 g)

1/2 malej brokolice (asi 100 g)

4 porcie



celkom
35 min.

v páre
20 min.



1. Brokolicu umyte a zemiaky ošúpte a umyte. Nakrájajte zemiaky a brokolicu na kocky s veľkosťou asi 1 cm..



2. Zložte veko z nádoby a vložte všetky prísady do nádoby. Prikryte nádobu vekom a zaklapnite veko do zaistenej polohy.



3. Zložte veko z nádržky na vodu a naplňte nádržku vodou až po rysku „20 min“.



4. Prikryte nádržku vekom a zaklapnite veko do zaistenej polohy. Stlačením tlačidla upevníte nádobu do polohy pre prípravu v pare.



5. Nastavte dobu prípravy v pare na 20 minút. Varenie v pare sa spustí a po 20 minútach sa automaticky ukončí.



6. Otočte tlačidlom prípravy v pare späť do polohy „OFF“ (vypnuté).



7. Preklopte nádobu.



8. Umiestnite nádobu na hlavnú jednotku a otočte ju v smere hodinových ručičiek, aby sa zaistila v polohe na mixovanie.



9. Mixujte 2 až 3 krát, vždy po dobu 15 sekúnd, až pokým má jedlo požadovanú konzistenciu. Pokiaľ je potrebné kašu zriediť, pridajte mlieko, ktoré obvykle dieťaťu podávate, alebo prevarenú vodu.

Tipy na výživu: Vysoký obsah vitamínu K; zdroj vitamínu C & kyseliny listovej.

Tipy na podávanie a varenie: Podávajte s baby ryžou alebo bežným mliekom dieťaťa. Môžete jedlo pripraviť so sladkými zemiakmi namiesto zemiakov.



Šťavnaté jablká

Ingrediencie:

2 stredne veľké jablká (zrelé) (asi 300 g)



celkom 25 min

v pare 15 min

4 porcie



Banány okolo avokáda

Ingrediencie:

1/2 stredne veľkého avokáda (zrelé) (asi 50 g)

1/2 stredný banán (zrelý) (asi 50 g)

60 ml mlieka, ktoré dieťaťu zvyčajne podávate (obvykle pripravené)



celkom 10 min

v pare 0 min

1 porcia



Slničná tekvica

Ingrediencie:

1/2 strednej maslovej tekvice (asi 300 g)



celkom 35 min

v pare 15 min

4 porcie

- 1 Jablko umyte, ošúpte a odkôstkujte. Jablko nakrájajte na kocky s veľkosťou asi 1 cm.
- 2 Zložte veko z nádoby a vložte všetky prísady do nádoby. Prikryte nádobu vekom a zaklapnite veko do zaistenej polohy.
- 3 Zložte veko z nádržky na vodu a naplňte nádržku vodou až po rysku „10/15 min“.
- 4 Prikryte nádržku vekom a zaklapnite veko do zaistenej polohy. Stlačením tlačidla upevnite nádobu do polohy pre prípravu v pare.
- 5 Nastavte dobu prípravy v pare na 15 minút. Varenie v pare sa spustí a po 15 minútach sa automaticky ukončí.
- 6 Otočte tlačidlom prípravy v pare späť do polohy „OFF“ (vypnuté).
- 7 Preklopte nádobu.
- 8 Umiestnite nádobu na hlavnú jednotku a otočte ju v smere hodinových ručičiek, aby sa zaistila v polohe na mixovanie.
- 9 Mixujte 2 až 3 krát, vždy po dobu 10 sekúnd, až pokiaľ má jedlo požadovanú konzistenciu.

- 1 Prekrojte avokádo na polovicu. Vyberte kôstku a lyžičkou vyberte dužinu avokáda. Olúpte banán. Nakrájajte avokádo a banán na kocky s veľkosťou asi 1 cm.
- 2 Zložte veko nádoby. Vložte ovocie a dojčenské mlieko do nádoby. Prikryte nádobu vekom a zaklapnite veko do zaistenej polohy.
- 3 Umiestnite nádobu na hlavnú jednotku a otočte ju v smere hodinových ručičiek, aby sa zaistila v polohe na mixovanie.
- 4 Mixujte 3 až 5 krát, vždy po dobu 10 sekúnd, až pokiaľ má jedlo požadovanú konzistenciu.

Rady k výžive: Vysoký obsah kyseliny listovej, zdroj vitamínu C, E, draslíku, vitamínu B6 a vitamínu K.
Rady na servírovanie a varenie: Servírujte najlepšie ihneď po príprave. Namiesto banánu použite napríklad papáju.

- 1 Maslovú tekvicu umyte, ošúpte a rozkrojte na polovicu. Povyberajte semienka. Nakrájajte tekvicu na kocky s veľkosťou asi 1 cm.
- 2 Zložte veko z nádoby a vložte všetky prísady do nádoby. Prikryte nádobu vekom a zaklapnite veko do zaistenej polohy.
- 3 Zložte veko z nádržky na vodu a naplňte nádržku vodou až po rysku „10/15 min“.
- 4 Prikryte nádržku vekom a zaklapnite veko do zaistenej polohy. Stlačením tlačidla upevnite nádobu do polohy pre prípravu v pare.
- 5 Nastavte dobu prípravy v pare na 15 minút. Varenie v pare sa spustí a po 15 minútach sa automaticky ukončí.
- 6 Otočte tlačidlom prípravy v pare späť do polohy „OFF“ (vypnuté).
- 7 Preklopte nádobu.
- 8 Umiestnite nádobu na hlavnú jednotku a otočte ju v smere hodinových ručičiek, aby sa zaistila v polohe na mixovanie.
- 9 Mixujte 2 až 3 krát, vždy po dobu 15 sekúnd, až pokiaľ má jedlo požadovanú konzistenciu. Pokiaľ je potrebné kašu zriediť, pridajte mlieko, ktoré obvykle dieťaťu podávate, alebo prevarenú vodu.



Fáza 2: Mäkké kúsky

Teraz keď si dieťa zvyklo na jedlo vo forme pyrú alebo dohľadka roztláčených potravín s relatívne planou chuťou, nastal čas ukázať mu rôzne konzistencie a silnejšie chute. Postupne prejdite na nahrubo roztláčené jedlá tak, aby sa dieťa naučilo hrýzť. V tejto fáze obdobia prechodu na tuhú stravu (od 6–8 mesiacov) by deti vedľa obvyklého podávanie mlieka mali postupne prejsť na 3 jedlá denne, a to vo väčších porciách než predtým.

Pokiaľ ide o vývoj dieťaťa, už samotné žuvanie mäkkých a malých kúskov jedla a ich posúvanie v ústach pomocou jazyka mu pomáha rozvíjať ústne motorické zručnosti. Hoci sa dieťa môže spočiatku jedlom zadíhať, môže kuckať, alebo dokonca zvracať, aby dostalo kúsky jedla zo zadnej časti úst, neznamená to, že mu ponúkané jedlo nechutí – jednoducho sa učí zaobchádzať s jedlom a s inou konzistenciou. Dávajte mu stále jedlá s rôznou konzistenciou, aby sa naučilo jesť rôzne jedlá a bolo otvorenejšie skúšaní ďalších jedál. Nerobte si starosti, ak niektoré jedlá sprvu odmietne, je to úplne normálne. vedecké dôkazy preukazujú, že jedáľenské preferencie možno ovplyvniť opakovaným ponúkaním jedla: trik teda spočíva v stálom ponúkaní jedla pri rôznych príležitostiach, kým si dieťa na jeho chuť nezvykne a postupne ho neprijme. Môže to vyžadovať niekoľko pokusov (niekedy až 15 ochutnaní), než dieťa začne niektoré jedlá akceptovať. Buďte teda trpezliví a vytrvalí, oplatí sa to. Pamätajte, že je oveľa ľahšie vytvoriť zdravé jedáľenské návyky, keď je dieťa malé, takže nezabudnite v týchto raných rokoch ponúkať veľa rôznych jedál.

Hoci väčšina detí zvyčajne vo veku 6 mesiacov nemá žiadne zuby, môžu sa naučiť spracovávať jedlá s malými mäkkými kúskami (tým, že ich rozdrvia dásnami). Keďže v tejto fáze ide o to, naučiť dieťa žuť, začnite tým, že mu predložíte mäkké jedlá, ktoré môže jesť rukami, napríklad uvarené

zeleninové tyčinky (mrkva) alebo tyčinky z mäkkého, zrelého ovocia, malé prúžky toastu alebo uvarené cestoviny. Nikdy nedávajte dieťaťu celé hrozňové bobule ani celé kokteilové paradajky, pretože by mohli spôsobiť udusenie. Ak ich chcete dieťaťu dať, vždy ich nakrájajte.

V tejto fáze môžete začať viac experimentovať s podávaním jedál pripravených z kombinácie rôznych potravín z hlavných skupín.

Keďže sa jedná o obdobie rýchleho rastu, bude dieťa potrebovať viac potravín bohatých na výživné látky. Takže mu poskytnite naozaj pestrú ponuku! Všetky deti sa napríklad rodia s dostatočnou dávkou železa. To však začne okolo 6 mesiacov veku dochádzať, takže k zdravému vývoju a rastu je nevyhnutné, aby dieťa získalo dostatok železa v strave. Dávajte mu teda veľa jedál obsahujúcich železo, napríklad chudé červené mäso, obilniny, strukoviny a zelenú zeleninu. Ak si nie ste istí, koľko toho dieťa potrebuje zjesť, riadte sa podľa neho. Deti zvyčajne odvracajú hlavu alebo nechávajú zatvorenú pusku ak už žiadne jedlo nechcú. Kvôli bezpečnosti nikdy nenechávajte dieťa pri jedle samotné. Nadalej dieťa dojčíte alebo mu dávajte dojčenské mlieko a k jedlám mu ponúkajte malé množstvo ochladenej prevarenej vody z detského hrnčeka alebo fľaše. Nepodliehajte pokušeniu dávať mu džús, pretože dostáva veľa vitamínu C z mliečnych jedál a tiež z ovocia a zeleniny.

4 hlavné skupiny potravín zahŕňajú:

1. Škrobové potraviny – ryža, cestoviny, zemiaky a iné obilniny
2. Mäso, ryby a ich alternatívy, ako sú napríklad vajcia a strukoviny (dhal, šošovica a pod.)
3. Ovocie a zeleninu
4. Mliečne výrobky – plnotučné jogurty a syry. Pri varení tiež môžete používať plnotučné mlieko.

Sedemdňový detský jedálniček

Jedlo	Prvý deň	Druhý deň	Tretí deň
Raňajky	Detská ovsená kaša s roztláčenou hruškou	Detské müsli s roztláčeným mangom	Detská ovsená kaša s roztláčeným banánom
Potraviny, ktoré možno jesť rukami s týmto jedlom	Kúsky zrelej hrušky	Kúsky zrelého manga	Kúsky banánu
* Nápoje zahŕňajú zvyčajne podávané mlieko (materské alebo dojčenské) a ochladenú prevarenú vodu pre deti kŕmené dojčenským mliekom v horúcich dňoch.			
Poludňajšie jedlo	Mäsití kamaráti (str. 22) s roztláčenou zeleninou alebo bez nej (str. 20)	Lahké hráškové pyré (str. 22) (v prípade potreby pridajte mäsové pyré (str. 22))	Pyré z paštrnáku, zemiakov a hovädzieho mäsa (nájdete v aplikácii*)
Potraviny, ktoré možno jesť rukami s týmto jedlom	Ružičky varenej brokolice	Ružičky vareného karfiolu	Tyčinky varenej mrkvy
* Nápoje zahŕňajú zvyčajne podávané mlieko (materské alebo dojčenské) a ochladenú prevarenú vodu pre deti kŕmené dojčenským mliekom v horúcich dňoch.			
Večera	Príbeh o slivkách a broskyniach (str. 24)	Roztláčený banán zmiešaný s bielym jogurtom	Šošovica so zeleninou (nájdete v aplikácii*)
Potraviny, ktoré možno jesť rukami s týmto jedlom	Kúsky zrelej broskyne alebo slivky	Kúsky banánu	Kúsky zrelého melónu
* Nápoje zahŕňajú zvyčajne podávané mlieko (materské alebo dojčenské) a ochladenú prevarenú vodu pre deti kŕmené dojčenským mliekom v horúcich dňoch.			

Štvrtý deň	Piaty deň	Šiesty deň	Siedmy deň
Detské müsli s roztláčenými čučoriedkami	Detská ovsená kaša s roztláčenou broskyňou	Detské müsli s banánom	Detská ovsená kaša s jablčným pyré
Zrelé čučoriedky	Kúsky zrelej broskyne	Kúsky banánu	Mäkké, uvarené kúsky jablka
* Nápoje zahŕňajú zvyčajne podávané mlieko (materské alebo dojčenské) a ochladenú prevarenú vodu pre deti kŕmené dojčenským mliekom v horúcich dňoch.			
Sladká stránka kurčaťa a jablk (str. 25)	Losos, cuketa a sladký zemiak išli plávať (str. 22)	Hovädzie s kvakou a sladkým zemiakom (nájdete v aplikácii*)	Jahňacie so zemiakmi a maslovou tekvicou (nájdete v aplikácii*)
Plátky varenej cukety	Ružičky varenej brokolice	Ružičky vareného karfiolu	Ružičky varenej brokolice
* Nápoje zahŕňajú zvyčajne podávané mlieko (materské alebo dojčenské) a ochladenú prevarenú vodu pre deti kŕmené dojčenským mliekom v horúcich dňoch.			
Roztláčená papája s bielym jogurtom	Pomarančové pyré s maslovou tekvicou a mrkvou (nájdete v aplikácii*)	Roztláčené mango zmiešané s bielym jogurtom	Zeleninové nebo (str. 20)
Kúsky zrelej papáje	Kúsky maslovej tekvice	Kúsky zrelého manga	Kúsky varenej mrkvy
* Nápoje zahŕňajú zvyčajne podávané mlieko (materské alebo dojčenské) a ochladenú prevarenú vodu pre deti kŕmené dojčenským mliekom v horúcich dňoch.			

Zeleninové nebo

Ingrediencie:

1/4 malého karfiolu (asi 130 g)

1/2 stredného zemiaku (asi 145 g)

1 stredná mrkva (asi 100 g)

celkom
35 min

v pare
20 min

3 porcie



1. Karfiol umyte a zemiaky a mrkvu umyte a nakrájajte. Zeleninu nakrájajte na kocky s veľkosťou asi 1 cm.



2. Zložte veko z nádoby a vložte všetky prísady do nádoby. Prikryte nádobu vekom a zaklapnite veko do zaistenej polohy..



3. Zložte veko z nádržky na vodu a naplňte nádržku vodou až po rysku „20 min“.



4. Prikryte nádržku vekom a zaklapnite veko do zaistenej polohy. Stlačením tlačidla upevníte nádobu do polohy pre prípravu v pare.



5. Nastavte dobu prípravy v pare na 20 minút. Varenie v pare sa spustí a po 20 minútach sa automaticky ukončí.



6. Otočte tlačidlom prípravy v pare späť do polohy „OFF“ (vypnuté).



7. Preklopte nádobu.



8. Umiestnite nádobu na hlavnú jednotku a otočte ju v smere hodinových ručičiek, aby sa zaistila v polohe na mixovanie.



9. Mixujte 2 až 3 krát, vždy po dobu 15 sekúnd, až pokým má jedlo požadovanú konzistenciu.

Rady k výžive: Vysoký obsah vitamínu C, zdroj vitamínov B6, A a K.

Rady na servírovanie a varenie: Podávajte s mäsovým alebo rybím pyré. Zmiešajte s obľúbenou zeleninou alebo s varenou šošovicou.

Mäsití kamaráti

Ingrediencie:

1 filé hovädzie / jahňacie / kuracie prsia / bravčové (asi 250 g)

3 lyžičky zeleninového pyrú (str. 20)



celkom 35 min

v pare 20 min

4 porcie

- 1 Odstráňte z mäsa blany a tuk. Mäso nakrájajte na kocky s veľkosťou asi 1 cm.
- 2 Zložte veko z nádoby a vložte všetky prísady do nádoby. Prikryte nádobu vekom a zaklapnite veko do zaistenej polohy.
- 3 Zložte veko z nádržky na vodu a naplňte nádržku vodou až po rysku „20 min“.
- 4 Prikryte nádržku vekom a zaklapnite veko do zaistenej polohy. Stlačením tlačidla upevníte nádobu do polohy pre prípravu v pare.
- 5 Nastavte dobu prípravy v pare na 20 minút. Varenie v pare sa spustí a po 20 minútach sa automaticky ukončí.

- 6 Otočte tlačidlom prípravy v pare späť do polohy „OFF“ (vypnuté).
- 7 Preklopte nádobu.
- 8 Umiestnite nádobu na hlavnú jednotku a otočte ju v smere hodinových ručičiek, aby sa zaistila v polohe na mixovanie.
- 9 Mixujte 3 až 5 krát, vždy po dobu 15 sekúnd, až pokiaľ má jedlo požadovanú konzistenciu. Preložte jedlo na misku a nechajte ho pred podaním jednej porcie vychladnúť. Ak chcete, môžete zmiešať 1 lyžičku masového pyrú s 3 lyžičkami rozmixovanej zeleniny.

Losos, cuketa a sladký zemiak išli plávať

Ingrediencie:

1 filé losos (asi 100 g)

2 malé sladké zemiaky (batáty) (asi 185 g)

1/2 strednej cukety (asi 90 g)



celkom 30 min

v pare 15 min

3 porcie

- 1 Umyte cuketu a ošúpte a umyte sladký zemiak. Lososa vykostite a zbavte kože. Nakrájajte zeleninu a lososa na kocky s veľkosťou asi 1 cm.
- 2 Zložte veko z nádoby a vložte všetky prísady do nádoby. Prikryte nádobu vekom a zaklapnite veko do zaistenej polohy.
- 3 Zložte veko z nádržky na vodu a naplňte nádržku vodou až po rysku „10/15 min“.
- 4 Prikryte nádržku vekom a zaklapnite veko do zaistenej polohy. Stlačením tlačidla upevníte nádobu do polohy pre prípravu v pare.

- 5 Nastavte dobu prípravy v pare na 15 minút. Varenie v pare sa spustí a po 15 minútach sa automaticky ukončí.
- 6 Otočte tlačidlom prípravy v pare späť do polohy „OFF“ (vypnuté).
- 7 Preklopte nádobu.
- 8 Umiestnite nádobu na hlavnú jednotku a otočte ju v smere hodinových ručičiek, aby sa zaistila v polohe na mixovanie.
- 9 Mixujte 2 až 3 krát, vždy po dobu 15 sekúnd, až pokiaľ má jedlo požadovanú konzistenciu.

Jednoduché hráškové pyrú

Ingrediencie:

100 g mrazeného hrášku

2 malé sladké zemiaky (batáty) (asi 150 g)



celkom 35 min

v pare 20 min

2 porcie

- 1 Hrášok rozmrazte a umyte. Sladký zemiak umyte a ošúpte. Sladký zemiak nakrájajte na kocky s veľkosťou asi 1 cm.
- 2 Zložte veko z nádoby a vložte všetky prísady do nádoby. Prikryte nádobu vekom a zaklapnite veko do zaistenej polohy.
- 3 Zložte veko z nádržky na vodu a naplňte nádržku vodou až po rysku „20 min“.
- 4 Prikryte nádržku vekom a zaklapnite veko do zaistenej polohy. Stlačením tlačidla upevníte nádobu do polohy pre prípravu v pare.

- 5 Nastavte dobu prípravy v pare na 20 minút. Varenie v pare sa spustí a po 20 minútach sa automaticky ukončí.
- 6 Otočte tlačidlom prípravy v pare späť do polohy „OFF“ (vypnuté).
- 7 Preklopte nádobu.
- 8 Umiestnite nádobu na hlavnú jednotku a otočte ju v smere hodinových ručičiek, aby sa zaistila v polohe na mixovanie.
- 9 Mixujte 3 až 5 krát, vždy po dobu 15 sekúnd, až pokiaľ má jedlo požadovanú konzistenciu. Pokiaľ je potrebné kašu zriediť, pridajte mlieko, ktoré obvykle dieťaťu podávate, alebo prevarenú vodu.



Príbeh o slivkách a broskyniach

Ingrediencie:
1/2 strednej broskyne (zrelá) (asi 60 g)
1 veľká slivka (zrelá) (asi 45 g)
20 g jogurt



celkom 30 min

v pare 10 min

1 porcion



Sladká stránka kurčaťa a jablák

Ingrediencie:
1/2 kuracieho prsia (asi 80 g)
2 malé sladké zemiaky (batáty) (asi 225 g)
1/2 malé jablko (zrelé) (asi 70 g)



celkom 35 min

v pare 20 min

3 porcie

1 Umyte, olúpte a odkôstkujte ovocie. Nakrájajte ovocie na kocky s veľkosťou asi 1 cm.

2 Zložte veko z nádoby a vložte všetky prísady do nádoby. Prikryte nádobu vekom a zaklapnite veko do zaistenej polohy.

3 Zložte veko z nádržky na vodu a naplňte nádržku vodou až po rysku „10/15 min“.

4 Prikryte nádržku vekom a zaklapnite veko do zaistenej polohy. Stlačením tlačidla upevnite nádobu do polohy pre prípravu v pare.

5 Nastavte dobu prípravy v pare na 10 minút. Varenie v pare sa spustí a po 20 minútach sa automaticky ukončí.

6 Otočte tlačidlom prípravy v pare späť do polohy „OFF“ (vypnuté).

7 Preklopte nádobu.

8 Umiestnite nádobu na hlavnú jednotku a otočte ju v smere hodinových ručičiek, aby sa zaistila v polohe na mixovanie.

9 Mixujte 2 až 3 krát, vždy po dobu 10 sekúnd, až pokým má jedlo požadovanú konzistenciu. Preložte zmes do misky a nechajte ju vychladnúť. Zamiešajte zmes ovocia do jogurtu a podávajte.

1 Jablko umyte, olúpte a vykôstkujte, potom ošúpte a umyte sladký zemiak. Kuracie prsia zbavte kože a tuku. Nakrájajte prísady na kocky s veľkosťou asi 1 cm.

2 Zložte veko z nádoby a vložte všetky prísady do nádoby. Prikryte nádobu vekom a zaklapnite veko do zaistenej polohy.

3 Zložte veko z nádržky na vodu a naplňte nádržku vodou až po rysku „20 min“.

4 Prikryte nádržku vekom a zaklapnite veko do zaistenej polohy. Stlačením tlačidla upevnite nádobu do polohy pre prípravu v pare.

5 Nastavte dobu prípravy v pare na 20 minút. Varenie v pare sa spustí a po 20 minútach sa automaticky ukončí.

6 Otočte tlačidlom prípravy v pare späť do polohy „OFF“ (vypnuté).

7 Preklopte nádobu.

8 Umiestnite nádobu na hlavnú jednotku a otočte ju v smere hodinových ručičiek, aby sa zaistila v polohe na mixovanie.

9 Mixujte 3 až 5 krát, vždy po dobu 10 sekúnd, až pokým má jedlo požadovanú konzistenciu.

Rady k výžive: Broskyne a slivky v tomto sladkom recepte sa k sebe skvele hodia. Ak chcete jedlu pre väčšie deti dodať chuť a štruktúru, pridajte ovsené vločky, alebo nahraďte slivky jahodami.

Rady na servírovanie a varenie: Miesto slivky pridajte banán, jablko alebo papáju. Namiesto jogurtu použite puding z mlieka a vajec.

Rady k výžive: Vysoký obsah vitamínu A, zdroj vitamínu C, B6 & B3 (niacín).

Rady na servírovanie a varenie: Miesto kurčaťa použite bravčové mäso. Ak chcete zvýrazniť chuť pokrmu, pridajte ku sladkému zemiaku paštrnák.

Fáza 3: Jedlo s väčšími kúskami

Tretia fáza obdobia prechodu na tuhú stravu (od 9–12 mesiacov) spočíva v rozšírení chutových zážitkov dieťaťa a prechode k jedlám s rôznymi konzistenciami. Jedlo je možné nakrájať, roztlačiť alebo namlieť, skôr ako z neho pripraviť pyré. Pokiaľ ide o vývoj, dieťa by malo začať rozpoznávať jedlá už od pohľadu a začať si ich spájať s príslušnou chuťou.

Keďže je pomerne bežné, že staršie deti (zvyčajne okolo veku 2 rokov) odmietajú nové jedlá aj tie, ktoré už predtým prijali, ponúkanie pestrej palety jedál v tejto fáze im neskôr pomôže. Mali by ste tiež zahrnúť dieťa do pravidelných spoločných rodinných jedál. Dôvodom je to, že deti sa naučia jesť jedlá, ak okolo seba vidí ľudí, ktorí ich konzumujú. Preto dbajte, aby dieťa pri jedle sedelo so zvyškom rodiny a organizujte dobu jedla podľa ostatných osôb, najmä ďalších detí. Doba jedla je doba učenia a mala by byť pre dieťa zábavná. Keď sa naučí samo jesť, pomôže mu to získať zdravý vzťah k jedlu, pri ktorom sa aktívne zúčastňuje celého procesu. Pokiaľ ide o predkladané jedlo, snažte sa ponúkať oveľa pestrejší výber a pomôžte dieťaťu prejsť k jedlám s rôznou konzistenciou, ktoré môže jesť rukami, ako sú napríklad tyčinky zo surového ovocia a zeleniny. Pokračujte v dojení alebo podávaní

dojčenského mlieka, ale znížte ich na dve alebo tri jedlá denne. V prípade potreby môžete podávať tiež ochladenú prevarenú vodu. Toto je tiež správna doba k ukončeniu používania fliaš a prechodu k detskému hrnčeku.

Keďže má dieťa malé bruško, celkom ľahko sa mu naplní. Z toho dôvodu by ste sa mali vyhýbať podávaniu jedál s vysokým obsahom vlákniny, ako je napríklad tmavý alebo celozrnný chlieb. Viedlo by to len k naplneniu žalúdka dieťaťa a zostalo by málo alebo žiadne miesto na nutrične hodnotnejšie potraviny, ktoré mu poskytnú potrebnú energiu k rastu. Tuk je tiež dôležitý pre produkciu energie a obsahuje cenné vitamíny, napríklad vitamín A. Z toho dôvodu by ste deťom do 2 rokov nemali podávať nízkoenergetické mlieko, syr ani jogurt.



Sedemdňový detský jedálniček

Jedlo	Prvý deň	Druhý deň	Tretí deň
Raňajky	Moje prvé müsli (str. 33)	Toast a arašidové maslo (alebo iná nátierka)	Ovsená kaša s banánom
Potraviny, ktoré možno jesť rukami s týmto jedlom	Plátky manga	Plátky melónu	Kúsky banánu
Nápoje* - ponúkajte vodu (prevarenú a ochladenú) s každým jedlom alebo príkrmom.			
Dopoludňajšie jedlo	Ryžové koláčiky	Kúsky banánu	Syrové kocky, plátky alebo prúžky
Poludňajšie jedlo	Miešané vajcia na toaste s nakrájanými kokteilovými paradajkami	Lahko opečené rybie prsty so zemiakovou kašou a kapustou alebo ružičkový kelom	Malý sendvič s mäkkou náplňou podľa vašej voľby
Potraviny, ktoré možno jesť rukami s týmto jedlom	Toastové kúsky s maslom a nakrájanými kokteilovými paradajkami	Kúsky rybích prstov alebo nakrájaný ružičkový kel	Nakrájané hroznové bobule a kúsky jablka
Druhý chod alebo popoludňajšia desiata	Kyslá smotana alebo jogurt	Syrové kocky, plátky alebo prúžky a kúsky ananásu	Kyslá smotana alebo jogurt
Nápoje* - ponúkajte vodu (prevarenú a ochladenú) s každým jedlom alebo príkrmom.			
Večera	Hrášok v rezancoch (str. 30) (v prípade potreby pridajte mäso)	Stretnutie tresky a zemiakov (str. 32)	Jahňacie (mixované) so zeleninou a zemiakovou kašou
Potraviny, ktoré možno jesť rukami s týmto jedlom	Restovaná zelenina	Ružičky varenej brokolice	Tyčinky varenej mrkvy
Druhý chod alebo večerný olovrant	Jablkové pyrė a puding	Ovocný koláč a prírodný jogurt	Toastové kúsky s arašidovým maslom
Nápoje* - ponúkajte vodu (prevarenú a ochladenú) s každým jedlom alebo príkrmom.			

* Nápoje zahŕňajú zvyčajne podávané mlieko (materské alebo dojčenské, teraz 2x až 3x denne) a ochladenú prevarenú vodu pre deti kŕmené dojčenským mliekom v horúcich dňoch.

Štvrtý deň	Piaty deň	Šiesty deň	Siedmy deň
Detská omeleta (dobře uvarená) so špenátom, kapustou a čínskou kapustou	Varené rezance alebo ryža (dobře uvarená) so zeleninou	Miešané vajcia (dobře uvarená) na toastu alebo chlebe	Detské müsli s jahodami
Toastové kúsky	Plátky hrušky	Toastové kúsky	Kúsky jahôd
Nápoje* - ponúkajte vodu (prevarenú a ochladenú) s každým jedlom alebo príkrmom.			
Kyslá smotana alebo jogurt	Ryžový puding	Plátky jablka	Plátky melónu
Maslová tekvica, paradajka a syr s varenými cestovinami (nájdete v aplikácii*)	Kúsky zeleniny a šošovicová polievka (V prípade potreby pridajte mäso)	Makaróny so syrom	Strukoviny na toaste (pre zvýraznenie chuti pridajte mletý syr)
Kúsky maslovej tekvice	Kúsky chleba s maslom alebo pita chlieb namáčaný do omáčky	Plátky paradajok a zelené fazuľky	Tastové kúsky s maslom
Chlebové kúsky a hummus	Ryžové koláčiky a banán	Ovocný kompót s jogurtom	Kyslá smotana alebo jogurt
Nápoje* - ponúkajte vodu (prevarenú a ochladenú) s každým jedlom alebo príkrmom.			
Kurča a kukuricu s varenými rezancami (nájdete v aplikácii*)	Lososové vločky so zemiakovou kašou	Jemné kuracie a zeleninové karí s ryžou	Hovädzie kúsky (mixované) so zeleninou a zemiakovou kašou
Plátky papriky (červenej, oranžovej alebo žltej)	Varený cukrový hrášok, zelené fazuľky alebo špenát	Zeleninové kúsky	Tyčinky varenej mrkvy
Ryžový puding	Kyslá smotana alebo jogurt	Toastové kúsky s obľúbenou nátierkou	Rebarborový koláč s pudingom
Nápoje* - ponúkajte vodu (prevarenú a ochladenú) s každým jedlom alebo príkrmom.			

* Aby sa dieťaťu nekazili zuby, malo by ovocný džús dostávať len príležitostne, a to pri jedle vo forme 1 pohára nesladenej čistej ovocnej šťavy zriedenej v pomere 1 diel šťavy na 10 dielov vody.

Hrášok v rezancoch

Ingrediencie:

1/2 stonky zeleru (asi 40 g)

1/2 strednej mrkvy (asi 40 g)

1 stredná paradajka (asi 130 g)

40 g vareného hrášku

50 g do mäčka uvarené cestoviny (na jednu porciu)

50 g pyrú z do mäčka uvareného hovädzieho (na jednu porciu) (str. 22)

5 porcií



celkom
40 min

v pare
20 min



1. Zeleninu umyte, mrkvu očistite a umyte. Nakrájajte zeleninu na kocky s veľkosťou asi 1 cm.

2. Zložte veko z nádoby a vložte všetky prísady (okrem hrášku) do nádoby. Prikryte nádobu vekom a zaklapnite veko do zaistenej polohy.

3. Zložte veko z nádržky na vodu a naplňte nádržku vodou až po rysku „20 min“.



4. Prikryte nádržku vekom a zaklapnite veko do zaistenej polohy. Stlačením tlačidla upevníte nádobu do polohy pre prípravu v pare.

5. Nastavte dobu prípravy v pare na 20 minút. Varenie v pare sa spustí a po 20 minútach sa automaticky ukončí.

6. Otočte tlačidlom prípravy v pare späť do polohy „OFF“ (vypnuté).



7. Preklopte nádobu a pridajte uvarený hrášok (hrášok uvarte zvlášť).

8. Umiestnite nádobu na hlavnú jednotku a otočte ju v smere hodinových ručičiek, aby sa zaistila v polohe na mixovanie.

9. Mixujte 3 až 5 krát, vždy po dobu 15 sekúnd, až pokým má jedlo požadovanú konzistenciu. Preložte jedlo do misky a nechajte ho pred podaním jednej porcie vychladnúť. Podávajte asi s 50 g varených cestovín a 50 g hovädzieho pyrú (str. 22).

Rady k výžive: Vysoký obsah zinku a vitamínu B12, zdroj železa, fosforu, draslíka, vitamínu B3 a B6.

Rady na servírovanie a varenie: Miesto hovädzieho použite pyrú z ryby alebo iného mäsa (str. 22). Ak chcete vegetariánske jedlo, podávajte omáčku s varenými cestovinami, ryžou alebo inou obľúbenou prílohou.



Stretnutie tresky a zemiakov

Ingrediencie:

- 1 filé z tresky (asi 100 g)
- 1/2 stredného zemiaku (asi 150 g)
- 100 g dobre uvarenej ryžovej kaše (na jednu porciu)



celkom 35 min

v pare 20 min

5 porcií



Moje prvé müsli

Ingrediencie:

- 50 g čučoriedok (zrelé)
- 100 g ovsených vločiek (na jednu porciu)
- 1/2 strednej broskyne (zrelá) (asi 100 g)
- 1/2 strednej hrušky (zrelá) (asi 100 g)



celkom 30 min

v pare 10 min

5 porcií

- 1 Zemiaky umyte a ošúpte. Tresku vykostite a zbavte kože. Nakrájajte všetky prísady na kocky s veľkosťou asi 1 cm.
- 2 Zložte veko z nádoby a vložte všetky prísady do nádoby. Prikryte nádobu vekom a zaklapnite veko do zaistenej polohy.
- 3 Zložte veko z nádržky na vodu a naplňte nádržku vodou až po rysku „20 min“.
- 4 Prikryte nádržku vekom a zaklapnite veko do zaistenej polohy. Stlačením tlačidla upevnite nádobu do polohy pre prípravu v pare.
- 5 Nastavte dobu prípravy v pare na 20 minút. Varenie v pare sa spustí a po 20 minútach sa automaticky ukončí.
- 6 Otočte tlačidlom prípravy v pare späť do polohy „OFF“ (vypnuté).
- 7 Preklopte nádobu.
- 8 Umiestnite nádobu na hlavnú jednotku a otočte ju v smere hodinových ručičiek, aby sa zaistila v polohe na mixovanie.
- 9 Možnosti: ak chcete vyrobiť omáčku, mixujte 2 až 3 krát, vždy po dobu 5 sekúnd, až kým má omáčka požadovanú konzistenciu; deťom, ktoré dokážu jedlo rozhrýzť, zlejte vodu, v ktorej sa jedlo varilo, a mixujte kratší čas, alebo jedlo roztlačte vidličkou. Preložte jedlo na misku a nechajte ho vychladnúť. Najprv starostlivo skontrolujte, či v jedle nezostali žiadne kosti, a potom podávajte jednotlivé porcie s približne 100 g varenej ryžovej kaše.


Rady k výžive: Vysoký obsah jódu, zdroj selénu a vitamínu B12.

Rady na servírovanie a varenie: Podávajte s mäsovým pyré. Podávajte s varenými cestovinami, ryžou alebo inou obľúbenou prílohou.

- 1 Všetky prísady umyte, olúpte a vykôstkujte broskyňu a hrušku. Nakrájajte broskyňu a hrušku na kocky s veľkosťou asi 1 cm.
- 2 Zložte veko z nádoby a vložte všetky prísady do nádoby. Prikryte nádobu vekom a zaklapnite veko do zaistenej polohy.
- 3 Zložte veko z nádržky na vodu a naplňte nádržku vodou až po rysku „10/15 min“.
- 4 Prikryte nádržku vekom a zaklapnite veko do zaistenej polohy. Stlačením tlačidla upevnite nádobu do polohy pre prípravu v pare.
- 5 Nastavte dobu prípravy v pare na 10 minút. Varenie v pare sa spustí a po 10 minútach sa automaticky ukončí.
- 6 Otočte tlačidlom prípravy v pare späť do polohy „OFF“ (vypnuté).
- 7 Preklopte nádobu.
- 8 Umiestnite nádobu na hlavnú jednotku a otočte ju v smere hodinových ručičiek, aby sa zaistila v polohe na mixovanie.
- 9 Mixujte 2 až 3 krát, vždy po dobu 5 sekúnd, až pokým má jedlo požadovanú konzistenciu. Preložte jedlo do misky a nechajte ho pred podávaním vychladnúť. Podávajte jednotlivé porcie s približne 100 g ovsených vločiek.

Rady k výžive: Deťom bude táto kombinácia ovocia veľmi chutiť. Týmto receptom sa vám podarí do stravy pridať viac ovocia - kombinujte rôzne typy ovocia podľa dostupnosti a preferencií!

Rady na servírovanie a varenie: Ak chcete pridať mliečne výrobky, zmiešajte s bielym jogurtom. Použite iné ovocie podľa vlastného výberu.



Fáza 4: Od jedného roku

Napriek tomu, že je každé dieťa iné, vo veku jedného roka bude oveľa aktívnejšie. Môže rýchlo liezť po izbe, môže sa dvíhať a obchádzať izbu oporou o nábytok alebo už môže začať chodiť. Čas strávený učením chôdze, rozprávania a ešte mnohých ďalších vecí je veľmi aktívny. To vyžaduje omnoho viac energie a výživných látok. Preto je dôležité zabezpečiť zdravú, vyváženú stravu. Do tejto doby bolo hlavným zdrojom výživy dieťaťa materské mlieko, teraz sa ale na prvé miesto dostáva pevná strava.

Dieťa by v tomto období prechodu na tuhú stravu malo konzumovať 3 jedlá denne a k tomu medzi jedlami výživu: napríklad pripravené ovocie, zeleninové tyčinky, jogurt, kúsky syra, toast alebo ryžové koláčiky. Skúste ku každému jedlu zahrnúť trochu škrobu (chlieb, obilniny, ovsená kaša, zemiaky, ryža, kuskus alebo cestoviny), bielkovín (mäso, ryby, vajcia, šošovica, hummus, sója alebo tofu) a čerstvého ovocia a zeleniny. Mliečne výrobky (mlieko, jogurt alebo syr) by mali byť zahrnuté v troch jedlách alebo výživách každý deň. Jedna porcia by mohla zahŕňať pohár mlieka (150 ml), misku jogurtu, kyslú smotanu či kúsok syra

Nadalej dieťa zoznamujte s novými jedlami a snažte sa mu nedávať na tanier príliš veľa, pretože by ho veľké porcie mohli odradiť. Hoci neexistujú odporúčané veľkosti porcií pre batoláta, použite ich pášť ako približný odhad: žalúdok bude asi taký veľký ako zovretá pášť. Ak začne byť dieťa aktívnejší (od 2 rokov), môžete porcie postupne zväčšiť. Vždy sa však pri posudzovaní, koľko dieťa môže zjesť, riadte jeho chuťou do jedla. Snažte sa udržať jeho záujem naučiť sa jesť. Aranžujte jedla na farebné taniere, používajte najrôznejšie tvary a témy (usmievať tvár určite zaberie) a kombinujte rôzne tvary a konzistencie. Nechajte dieťa, nech čo

Nadalej dieťa zoznamujte s novými jedlami a snažte sa mu nedávať na tanier príliš veľa, pretože by ho veľké porcie mohli odradiť.

veľkosti škatulky od zápalek. Obvyklý príjem mlieka (materského alebo dojčenského) sa v tejto fázy prirodzene zníži, takže je v poriadku prejsť namiesto toho na pľnotučné kravské mlieko (ak dieťa nemá alergiu na mlieko). Mlieko je dôležitým zdrojom vápnika a malo by byť spolu vodou hlavným nápojom vášho batoláťa. Nedávajte mu však viac ako pol litra (asi 0,5 kg) mlieka denne, pretože by to znížilo jeho chuť k jedlu, ktoré potrebuje k rastu. Dieťa by malo vypíť 6–8 porcií tekutiny denne (Vrátane mliečnych nápojov) podávaných v hrnčeku: jednu s každým jedlom a jednu medzi jedlami s výživami.

najviac je samo. Môžete mu pomôcť nakrájaním obťažnejších potravín, ako sú napríklad špagety. Ak dieťa začne jedlo odmietať, vezmite v pokoji jedlo preč a počkajte do ďalšej výživy alebo jedla, ako mu ponúknete niečo iné. Snažte sa nepodávať sladké jedlá ani jedlá s vysokým obsahom tuku, pretože to by len podporilo vznik zlých stravovacích návykov v neskoršom veku. Chváľte dieťa, keď dobre je, pretože tým podporíte dobré správanie a učenie do budúcnosti. Vaše batola bude postupne schopné konzumovať rovnaké jedlá ako zvyšok rodiny, takže nikdy nezabúdajte ísť príkladom a jedzte zdravo!

Sedemdňový jedálňiček

Jedlo	Prvý deň	Druhý deň	Tretí deň
Raňajky	Nesladené raňajkové cereálie s plnotučným mliekom	Pšeničný suchár a banán s plnotučným mliekom	Knedle s mäsovou, rybacou alebo zeleninovou náplňou
Nápoje* k jedlu vždy ponúkajte nápoje, vhodná je voda alebo mlieko.			
Dopoludňajšia výživa	Banán a ryžový alebo ovsený koláč	Hrst hrozna	Jablko
Nápoje* k jedlu vždy ponúkajte nápoje, vhodná je voda alebo mlieko.			
Poludňajšie jedlo	Syrová omeleta s koktejlými paradajkami a uhorkovými tyčinkami	Opečený malý sendvič s grilovanou šunkou a paradajkou	Opečené malé zemiaky a fazuľky (voliteľne syrová omáčka)
Druhé jedlo	Pena z mliečneho výrobku	Jogurt	Čerstvý syr
Nápoje* k jedlu vždy ponúkajte nápoje, vhodná je voda alebo mlieko.			
Poobedná výživa	Ovocná tyčinka s granolou	Pita chlieb s hummusom	Ryžové koláčky a sušené marhule
Nápoje* k jedlu vždy ponúkajte nápoje, vhodná je voda alebo mlieko.			
Večerné jedlo	Boloňská omáčka s varenými cestovinami (nájdete v aplikácii*)		Farebná ryža (nájdete v aplikácii*)
Druhé jedlo	Prírodný jogurt a ovocné pyré	Rebarbora a kyslá smotana	Čerstvý ovocný šalát a prírodný jogurt
Nápoje* k jedlu vždy ponúkajte nápoje, vhodná je voda alebo mlieko.			
Večerná výživa alebo výživa pred spaním	Toast s arašidovým maslom (alebo inou nátiarkou podľa vašej voľby)	Ryžový puding	Pšeničný suchár s plnotučným mliekom
Nápoje* k jedlu vždy ponúkajte nápoje, vhodná je voda alebo mlieko.			

* Podávajte batoľatu 6–8 pohárov alebo hrnčekov (jedna porcia približne 100 ml) tekutín denne. Nápoje môžu zahŕňať vodu, mlieko alebo nesladené ovocné šťavy. Dobrou voľbou je voda, ktorá by mala byť k dispozícii celý deň.

Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
Ovsená kaša s plnotučným mliekom a postrúhané jablko	Nesladené raňajkové cereálie s plnotučným mliekom	Varené vajíčko alebo praženica a toast	Müsli s plnotučným mliekom
Nápoje* k jedlu vždy ponúkajte nápoje, vhodná je voda alebo mlieko.			
Mango	Broskyňa	Hruška	Kúsky papáje
Nápoje* k jedlu vždy ponúkajte nápoje, vhodná je voda alebo mlieko.			
Slnečná špargľa (str. 41)	Frittata so špenátom a šampiňoni	Šalát s karfiolom a brokolicou a s kúskami kurata a syru	Fazuľky na toast
Pena z mliečneho výrobku	Jogurt	Čerstvý syr	Jogurt
Nápoje* k jedlu vždy ponúkajte nápoje, vhodná je voda alebo mlieko.			
Chlebové kúsky a mrkvové alebo uhorkové tyčinky s omáčkou podľa vašej voľby	Ryžové koláčky a arašidové maslo alebo iná nátiarka podľa vašej voľby	Mrkvový koláč alebo zeleninový muffin	Ovsené koláčky, hrozno a syr alebo syrová nátiarka
Nápoje* k jedlu vždy ponúkajte nápoje, vhodná je voda alebo mlieko.			
Bravčová kotleta, pečené zemiaky a fazuľky	Šťastná brokolica (str. 40)	Kuracie a zeleninové karí s ryžou alebo rezancami	Hovädzie s mrkvou a zemiakmi
Ryžový puding a ovocné pyré	Jablkový koláč a puding	Jahodové pyré a krupička	Ovocná drobnosť
Nápoje* k jedlu vždy ponúkajte nápoje, vhodná je voda alebo mlieko.			
Toast s džemom	Pšeničný suchár s plnotučným mliekom	Nesladené raňajkové cereálie s plnotučným mliekom	Toast s nátiarkou podľa vašej voľby
Nápoje* k jedlu vždy ponúkajte nápoje, vhodná je voda alebo mlieko.			

* Batoľatá vyžadujú najmenej 3 porcie mliečnych výrobkov denne, z ktorých jedna môže zahŕňať pohár mlieka. Aby sa dieťaťu nekazili zuby, malo by ovocný džús dostávať len príležitostne, a to pri jedle vo forme 1 pohára nesladenej čistej ovocnej šťavy zriedenej v pomere 1 diel šťavy na 10 dielov vody.

Sladká paprika

Ingrediencie:

1/2 stonky póru (asi 20 g)

1 stredná paradajka (asi 140 g)

1/4 malej cukety (asi 40 g)

140 g varenej ryže
(na jednu porciu)

1/2 strednej červenej kapie (asi 40 g)

4 porcie



celkom
20 min

v pare
15 min



1. Zeleninu umyte, paradajky nakrájajte na plátky, kapiu rozkrojte a zbavte sa semien. Nakrájajte zeleninu na kocky asi 1 cm veľké.



2. Zložte veko z nádoby a vložte všetky prísady do nádoby. Prikryte nádobu vekom a zaklapnite veko do zaistenej polohy.



3. Zložte veko z nádrčky na vodu a naplňte nádrčku vodou až po rysku „10/15 min“.



4. Prikryte nádržku vekom a zaklapnite veko do zaistenej polohy. Stlačením tlačidla upevníte nádobu do polohy pre prípravu v pare.



5. Nastavte dobu prípravy v pare na 15 minút. Varenie v pare sa spustí a po 15 minútach sa automaticky ukončí.



6. Otočte tlačidlom prípravy v pare späť do polohy „OFF“ (vypnuté).



7. Preklopte nádobu.



8. Umiestnite nádobu na hlavnú jednotku a otočte ju v smere hodinových ručičiek, aby sa zaistila v polohe na mixovanie.



9. Mixujte 3 až 5 krát, vždy po dobu 15 sekúnd, až pokiaľ má jedlo požadovanú konzistenciu. Jedlo pre väčšie deti by malo obsahovať nerozmixované kúsky, aby sa dieťa učilo hrýzť. Preložte jedlo na misku a nechajte ho vychladnúť. Podávajte jednotlivé porcie s približne 140 g varenej ryže.

Rady k výžive: Vysoký obsah vitamínu C.

Rady na servírovanie a varenie: Podávajte s mäsovým alebo rybím pyré. Omáčku podávajte s varenými cestovinami, ryžou alebo inou obľúbenou prílohou..



Šťastná brokolica

Ingrediencie:

1 filé losos (asi 120 g)

1/2 malej brokolice (asi 120 g)

140 g do mäčka uvarené cestovinové mušle
(na jednu porciu)



celkom 35 min

v pare 15 min

4 porcie



Slničná špargľa

Ingrediencie:

12 stoniek špargle (zelenej) (asi 240 g)

100 g varené zemiakové mesiačky
(na jednu porciu)

20 g strúhaný parmezán (na jednu porciu)



celkom 30 min

v pare 15 min

3 porcie

- 1 Brokolicu umyte, lososa vykostite a zbavte kože. Nakrájajte brokolicu na kocky asi 1 cm veľké.
- 2 Zložte veko z nádoby a vložte všetky prísady do nádoby. Prikryte nádobu vekom a zaklapnite veko do zaistenej polohy.
- 3 Zložte veko z nádržky na vodu a naplňte nádržku vodou až po rysku „10/15 min“.
- 4 Prikryte nádržku vekom a zaklapnite veko do zaistenej polohy. Stlačením tlačidla upevnite nádobu do polohy pre prípravu v pare.
- 5 Nastavte dobu prípravy v pare na 15 minút. Varenie v pare sa spustí a po 15 minútach sa automaticky ukončí.

- 6 Otočte tlačidlom prípravy v pare späť do polohy „OFF“ (vypnuté).
- 7 Preklopte nádobu.
- 8 Umiestnite nádobu na hlavnú jednotku a otočte ju v smere hodinových ručičiek, aby sa zaistila v polohe na mixovanie.
- 9 Možnosti: ak chcete vyrobiť omáčku, mixujte 2 až 3 krát, vždy po dobu 5 sekúnd, až pokiaľ má omáčka požadovanú konzistenciu. Deťom, ktoré dokážu jedlo rozhrýzť, zlejte vodu v ktorej sa jedlo varilo a mixujte kratšiu dobu, alebo jedlo roztláčte vidličkou. Preložte jedlo na misku a nechajte ho vychladnúť. Jednotlivé porcie podávajte s približne 140 g varených cestovinových mušliček.

Rady k výžive: Vysoký obsah kyselín Omega 3, selénu, jódu, vitamínov B12, B1, D a K, zdroj fosforu, vitamínu B2 (riboflavín), vitamínu B3 (niacín), kyseliny listovej a vitamínu C.

Rady na servírovanie a varenie: Podávajte s rozmixovanou zeleninou. Podávajte s varenými cestovinami, ryžou alebo inou obľúbenou prílohou.

- 1 Špargľu umyte a odkrojte pevné časti stonky. Nakrájajte všetky prísady na kúsky asi 1 cm dlhé.
- 2 Zložte veko z nádoby a vložte všetky prísady do nádoby. Prikryte nádobu vekom a zaklapnite veko do zaistenej polohy.
- 3 Zložte veko z nádržky na vodu a naplňte nádržku vodou až po rysku „10/15 min“.
- 4 Prikryte nádržku vekom a zaklapnite veko do zaistenej polohy. Stlačením tlačidla upevnite nádobu do polohy pre prípravu v pare.

- 5 Nastavte dobu prípravy v pare na 15 minút. Varenie v pare sa spustí a po 15 minútach sa automaticky ukončí.
- 6 Otočte tlačidlom prípravy v pare späť do polohy „OFF“ (vypnuté).
- 7 Preklopte nádobu.
- 8 Preložte jedlo na misku a nechajte ho vychladnúť. 1 porcia: zmiešajte so 100 g varených zemiakových mesiačikov z nových zemiakov a 20 g nastrúhaného parmezánu.

Rady k výžive: Vysoký obsah fosforu, kyseliny listovej a vitamínu D a K, zdroj vápniku, draslíku, a vitamínu B1, C a B6.

Rady na servírovanie a varenie: Podávajte s lososom rozdeleným na malé kúsky. Podávajte s cestovinami a s obľúbenou omáčkou.