

# Obsah

## Abeceda sníst se nedál – základy výživy a stravování dítěte

Základní principy úspěšného stravování dítěte .....	10
Někdo to rád horké? .....	11
Základy vývoje stravování dítěte .....	12
Rychle rostu – všechno zhltnu! .....	12
Proč jsou domácí jídla lepší? .....	12
Čítanka plná dobrodružství .....	13
Co se můžete u stolu společně naučit? .....	13
O co tu jde? .....	14
Jak zvládat rodinné večeře .....	15
Supermarket – dětská univerzita nákupu potravin .....	15
Zelenina a mikrovlny .....	16
Vaříme společně! .....	16
Využijte všech 5 smyslů .....	17
Proč je vydatná snídaně víc než vydatná večeře? .....	18
Vybíravé dítě u stolu – kde se vzalo? .....	18
Tohle jíst nebudu – první pomoc u stolu .....	19
Dejte si na mě pozor – zkuste problémům u stolu radši předejít .....	19
Téma dne .....	20
Kamarádi z „jiné čtvrti“ .....	20
Já sama, já sám .....	20

## Návod na přežití v kuchyni

Základní výbava .....	21
Výbava na mechanické zpracování potravy .....	21
Výbava na skladování potravin .....	22
Výbava na krmení .....	22
Jak vybrat dětskou židličku? .....	23
Hygiena v kuchyni není luxus .....	23
Sterilizujte kuchyňské houbičky v mikrovlnce .....	25

Jak bezpečně zamrazit potraviny a pokrmy .....	25
Jak bezpečně rozmrazovat potraviny a pokrmy .....	25
Jak bezpečně ohřívat potraviny .....	26
Jaké nádoby? .....	26
7 triků Jak ušetřit čas .....	27
Jak ušetřit (no, peníze) .....	30

## Finty na děti – když otevřená komunikace nefunguje

Rady těm moudřejším u stolu (jste to vy?) .....	31
Jak na to? .....	32
Hořká genetika? .....	32
Osvědčené taktiky a strategie .....	32
Předmět, který se u stolu neučí .....	36
Pro zoufalé rodiče .....	36
Mezi dvěma útesy .....	36

## Co a kdy použít, a kdy ne?

Jak vznikla naše doporučení pro zařazování potravin v určitém věku .....	38
Zařazování alergenů a lepku .....	39
Kojení – superochrana opět na scéně .....	39
Bude zítra vše jinak? .....	39
Problématické potraviny .....	39
Jak vznikala naše doporučení pro dávkování potravin v určitém věku .....	40
Jak přizpůsobit konzistenci jídla věku dítěte .....	40
Je nutné používat při stravování malých dětí bio potraviny? .....	40
U kterých potravin dávat přednost BIO kvalitě .....	40

<b>5.-6. měsíc – moje první lžička</b>	
Kdy je vhodné začít s příkrmováním? .....	41
Kdy je během dne nejvhodnější čas na příkrmování? .....	42
Praktický návod na krmení pro začátečnicky .....	42
První jídlo: Velké dobrodružství začíná! .....	43
Příznaky potravinové alergie .....	43
Jak je to v současnosti s lepkem? .....	43
Obilniny – správný postup .....	44
Není ryže jako ryže .....	44
<b>7.-9. měsíc – už mi opravdu neberte</b>	
Zařazování potravin není žádná magie .....	45
AKV doporučuje pro dítě v 7.-9. měsíci života tyto potraviny .....	46
Jak potraviny kombinovat .....	46
Ještě pár důležitých poznámek .....	47
Jak rozvrhnout potraviny během dne? .....	47
Projevujte respekt – vyhněte se vážným problémům .....	47
Vzorový jídelníček AKV pro děti: 7.-9. měsíc (na léto) .....	48
Vzorový jídelníček AKV pro děti: 7.-9. měsíc (na zimu) .....	49
<b>10.-12. měsíc – já sama, já sám!</b>	
Dal a víc .....	50
Jak se zbavit lahve? .....	51
Vhodné kombinace potravin – a finger food .....	51
Projevujte respekt – vyhněte se vážným problémům .....	52
AKV doporučuje pro dítě v 10.-12. měsíci života tyto potraviny .....	53
Vzorový jídelníček AKV pro děti: 10.-12. měsíc (na léto) .....	54
Vzorový jídelníček AKV pro děti: 10.-12. měsíc (na zimu) .....	55
<b>2.-3. rok – tohle chci a tohle ne!</b>	
Dal a víc .....	56
V kuchyni a u stolu .....	56
Potraviny, které dosud čekaly ve spíži .....	57
Šošohem, hrnečkou s náustkem .....	57
AKV doporučuje pro dítě ve 2.-3. roce života tyto potraviny .....	58
Projevujte respekt – vyhněte se vážným problémům .....	59
Skoro jak dospěláci .....	59

Ještě pár věcí, které jste chtěli vědět .....	59
Vzorový jídelníček AKV pro děti: 2.-3. rok (na léto) .....	60
Vzorový jídelníček AKV pro děti: 2.-3. rok (na zimu) .....	61

<b>4.-6. rok – jíme všechno dokola okolo stola-la-la</b>	
Dal a víc .....	62
Poslední mohykáni .....	62
Co je nad zlato – krevní tlak, nebo sůl? .....	63
Jak šetřit soli? .....	63
Jak šetřit cukrem? .....	63
AKV doporučuje pro dítě ve 4.-6. roce života tyto potraviny .....	64
Konečně už jíte všichni to samé – ne doslova .....	65
Tohle já papat nebudu! .....	65
Vzorový jídelníček AKV pro děti: 4.-6. rok (na léto) .....	66
Vzorový jídelníček AKV pro děti: 4.-6. rok (na zimu) .....	67

## Recepty

### Jednosložkové pyré vařené

Brokolice/květákové .....	69
Cuketové .....	69
Mrkvové .....	69
Špenátové .....	69
Pórkové .....	69
Dýňové .....	69
Hráškové .....	69
Ze zelených fazolek .....	69
Pyré ze sladkých brambor .....	70
Bramborové .....	70
Hruškové/broskové/meruňkové .....	70
Švestkové .....	70
Třešňové .....	70
Jabléčné .....	70
Pyré ze sušeného ovoce (meruňky, broskve, švestky) .....	70
<b>Jednosložkové pyré nevařené</b>	
Avokádové .....	72
Banánové .....	72

Papájeví	72
Jablečné	72
Meruňkové	72
Mangové	72
Svestkové	72
Melounové	72
Broskvové/nektarínkové	72

## Vícesložkové pyré vařené

Pyré z petržele, mrkve a sladké brambory	74
Žluté pyré z brambor, kukuřice a mrkve	74
Meruňka, jablko, hruška a vanilka (Vánoční pyré)	75
Cuketové pyré s bílými fazolemi	75
Květák a brokolice v bílé omáčce	76
Chřestové pyré s jablečnou šťávou	76
Brambory s pórkem, mrkví a hráškem	77
Banánové pyré s broskví	77
Pyré ze zelených fazolek s mátou a bílým jogurtem	78
Pyré z máslové dýně	78
Mrkvo-mangové pyré	78
Jablečno-hruškové pyré se skořicí	79
Broskvové pyré s hruškou a borůvkami	79
Rajče, květák a mrkev s bazalkou	80
Mrkvové pyré se skořicí	80

## Vícesložkové pyré nevařené

Avokádovo-banánové	81
Banánovo-mangové	81
Borůvkovo-broskvové	81
Banánové s avokádem a jogurtem	81
Jablečné s jogurtem a datlem	81
Banánové s tofu	81
Hruškové s banánem	81

## Základní kaše

Pohanková	83
Jáhlová	83
Cizrnová	83
Mungová	83
Kaše z červené čočky	83
Kaše z hnědé čočky	83
Ovesná	84
Špalďová	84

Celozrnná pšeničná	84
Kukuřičná	84
Rýžová	84

## Ochucené kaše

Pohankovo-kukuřičná kaše	86
Ovesná kaše s banánem	86
Jáhlová kaše s brokolící a žlutkem	87
Baby müsli	87
Kokosovo-jáhlová kaše	89
Pšeničná kaše vanilková	89
Kuskusová kaše	90
Müsli	90
Rýžová kaše s jablkem a ovocem	92
Podzimní ovesné vločky	92
Obilběná ovesná kaše s hruškou a sušenými meruňkami	93
Sytá čočková kaše	93
Kukuřičná kaše s hrozinkami a kokosem	95
Špalďová krupičná kaše s ovocem	95
Kaše z rýžových vloček s ovocem	96
Pohanková kaše s brusinkami	96
Jáhlová kaše s mrkví a pórkem	96

## Omáčky pro roční děti

Mrkvo-cuketová omáčka	98
Špenátovo-cuketová omáčka	98
Špenátová omáčka	98
Jednoduchá brokoliceová omáčka	100
Základní krémová omáčka	100

## Polévky

Boršč	101
Kedlubnová polévka s jáhlymi	102
Brokoliceová polévka s ječnými kroupami	103
Zelňačka	103
Cizrnovo-mrkvová polévka	104
Rajčatová polévka s bazalkou	106
Sněhurčina hrstková polévka s pohankou	107
Polévka s cibulovými kroužky a kostkami tofu	108
Zelná polévka s hráškem	108
Zelená krémová polévka (brokoliceová, špenátová, hrášková)	109
Krémová dýňová polévka	110

Kukurličná polévka .....	112
Minimnestrone .....	112
Rajčatovo-fazolová polévka .....	113
Mrkvová polévka .....	113
Zeleninová polévka unavené mámy .....	114
Čočková polévka s těstovinami a zeleninou .....	116
Krninová polévka s bramborami .....	116
Vrtulíková polévka s fazolemi a cizrnou .....	117
Základní zeleninový vývar .....	117

## Hlavní jídla

Burritos .....	118
Zeleninové těstoviny .....	119
Těstoviny s dobrou zeleninovou omáčkou .....	120
Těstoviny s kukurličí a sementky .....	121
Pohankové rizoto s houkami .....	122
Čirnový guláš .....	124
Ovesné placky .....	125
Expresní tofu se zeleninou .....	126
Karbská rýže .....	127
Kuskusovo-fazolové karbanátky .....	128
Červená čočka s rýží .....	129
Burger z červené čočky .....	130
Pečené fazole .....	132
Zeleninová paella .....	133
Pohankové kuličky v rajčatové omáčce .....	134
Jáhlová sekaná s červenou čočkou a jemným dipem .....	135
Miniražniči s tofu .....	136
Segeďínské zelí .....	138
Omeleta s porkem a tofu .....	139
Těstoviny s maslovou dýní, rajčaty a syrem .....	140
Italské špalďové těstoviny .....	142
Tofu burger .....	143
Těstoviny zapéčené se zeleninou .....	144
Zelenina s kurkumou .....	145
Chřest s krémovou omáčkou .....	146
Zeleninový kuskus .....	148
<b>Sladká jídla</b>	
Banánovo-borůvkové lívance .....	149
Datlovo-ořechový bochník .....	150
Mangový jogurt s celozrnnými cereáliemi .....	151
Jáhlové škrubánky .....	152

Malinovo-borůvková zálivka .....	154
Ovocný kuskus .....	155
Sladký náčyp .....	156
Špalďovo-pohankové palačinky .....	157
Vaře .....	158

## Dezerty

Banánové muffiny .....	159
Trojbarevné nanuky .....	160
Jablečno-mrkvové muffiny .....	162
Zdravý banánový split .....	163
Rychlý jahodový jogurt s banánem a špalďovými pukanči .....	164
Zimní ovocný salát .....	164
Ovesné sušenky .....	165
Narozenninový dort .....	166
Sladké voňavé ořechy .....	168
Rýžový pudink s čerstvým ovocem .....	168

## Nápoje

Banánovo-mrkvové smoothie .....	169
Banánovo-medový koktejl .....	169
Ananasovo-banánové smoothie .....	169
Malinovo-mangové smoothie .....	169
Koktejlový oblíbenec .....	171
Jablečno-hroznový džus .....	171
Nápoj horkého léta .....	171
Mejounovo-jahodový koktejl .....	171
Studený jahodový koktejl .....	172
Teplý jablečný nápoj .....	172
Broskvové smoothie .....	172
Borůvkový koktejl .....	172

## Pomazánky a dipy

Hummus .....	174
Sójová pomazánka s kapí .....	175
Jemná pomazánka s jablky, mrkví a celerem .....	175
Guacamole .....	176
Tvarohová pomazánka s banánem a kokosem .....	177
Sladká ovesná pomazánka .....	177
Lilková pomazánka .....	178
Dip z tofu a avokáda .....	178
Čirnová pomazánka s červenou řepou .....	179
Mrkvová pomazánka s tofu .....	179

Brynzová pomazánka .....	180
Sladká pomazánka z tofu .....	180

## Saláty

Barevná pohanka .....	181
Žlutý salát .....	182
Křupavý salát s medovým dresínkem .....	184
Tabbouleh .....	185
Palčkový salát .....	186
Pestrý salát se sójou .....	188
Klasický rajčatový salát .....	188
Rýžový salát se zeleninou .....	189
Barevný brokolicevo-těstovinový salát .....	190
Ledový „easy“ salát .....	192

<b>Těsto na hraní</b>	
Kynuté těsto celozrnné .....	193

## Mléka

Sójové mléko .....	194
Ořechové mléko .....	194
Jáhlové mléko .....	194
Ovesné mléko .....	194



6 let nám spolu rychle uběhlo a teď už jdeš do školy. Tak jdi, uč se, dávej na sebe pozor a žij dobrý život. Držíme Ti packy!