

Obsah

STRAVA KOJENCE

Počátek zařazování nemléčných příkrmů	4
Druhy nemléčných příkrmů a jejich postupné zavádění	5
Výživa v 7. až 9. měsíci	6
Výživa v 10. až 11. měsíci	6
Potraviny nevhodné mezi 7. až 12. měsícem	7
Desatero pravidel pro zavádění nemléčných příkrmů	7

SPRÁVNÁ VÝŽIVA KOJENCE

Příprava stravy	8
Vybavení kuchyně	8
Sterilizování nádobí	8
Doporučené množství potravin	9
Potraviny vhodné pro děti	9
Co bychom dítěti neměli podávat	10
Rizikové potraviny	11

VÝŽIVA DÍTĚTE PO PRVNÍM ROCE

Stravování u rodinného stolu	12
------------------------------	----

RECEPTY

Nemléčné příkrmy	14
Zeleninové příkrmy	16
Ovocné příkrmy	18
Kaše	20
Mléčné kaše	30
Příkrmy z brambor, s masem a vejcem	36
Příkrmy z brambor	38
Příkrmy s masem	44
Příkrmy s vejcem	50



VÝŽIVA BATOLETE

Jak sestavit jídelníček	54
Snídaně	54
Dopolední přesnídávka	55
Oběd	55
Dopolední svačina	56
Večeře	57
Pitný režim	57

RECEPTY

Polévky, i jako hlavní pokrm	58
Hlavní pokrmy	72
Drůbež	74
Ryby	78
Králík	82
Maso hovězí a vepřové	86
Z jednoho hrnce	95
Bezmasé pokrmy	100
Slané	102
Sladké	112
Přílohy	116
Základní	118
Zeleninové	124
Saláty	128
Studená kuchyně	136
Moučníky, pečivo, dezerty	142
Slavnostní pokrmy	154
Seznam receptů podle kapitol	164



Poznámka: Ve výčtech potřebných přísad uvádíme v některých případech také jejich množství v pomocné objemové míře (lžička, lžice, hrst, hrnek, sklenka aj.). Pomůže vám to urychlit přípravu pokrmu. Skutečné množství jednotlivých přísad lze dále upravovat podle osobních zkušeností z přípravy pokrmu a odezvy od krmeného dítěte.