



LONDON • NEW YORK • MUNICH • MELBOURNE • DELHI

See DK complete catalogue at  
[www.dk.com](http://www.dk.com)

Tuto knihu bych ráda věnovala svým dětem  
Nicholasovi, Laře a Scarlett

Annabel Karmel  
Weaning

First published in Great Britain in 2010  
by Dorling Kindersley Limited  
80 Strand, London WC2R 0RL  
Penguin Group (UK)

Copyright © 2010 Dorling Kindersley Limited,  
London  
Text copyright © 2010 Annabel Karmel  
All right reserved  
Translation © 2011 by Kateřina Knišová

ISBN 978-80-249-1617-0

Z anglického originálu Weaning, vydaného  
nakladatelstvím Dorling Kindersley Limited  
v Londýně v roce 2010, přeložila Kateřina Knišová  
Obálku upravila Gabriela Janovská  
Redigovala Ivana Sovišová

Odpovědná redaktorka Květuše Hrachová  
Technická redaktorka Martina Adlová  
Počet stran 128

Vydala Euromedia Group, k. s. – Ikar, Nádražní 32,  
150 00 Praha 5, v roce 2011 jako svou 5856. publikaci  
Sazba TYPOSTUDIO, s. r. o., Praha  
Tisk Tlačiarne BB, spol. s r. o., Banská Bystrica  
Vydání první

Naše knihy na trh dodává Euromedia – knižní  
distribuce, Nádražní 32, 150 00 Praha 5  
Zelená linka: 800 103 203  
Tel.: 296 536 111  
Fax: 296 536 246  
[objednavky-vo@euromedia.cz](mailto:objednavky-vo@euromedia.cz)

Knihy lze zakoupit v internetovém knihkupectví  
[www.bux.cz](http://www.bux.cz)

Metody a doporučení obsažené v této knize  
nenahrazují konzultaci s lékařem.

# Obsah

Předmluva 6

## Co je to odstavování

V čem spočívá odstavování 10  
Pravdy a pověry o odstavování 12  
Jak sestavit zdravý jídelníček 14  
Zvláštní diety 18  
Obavy z alergií 20  
Je vaše dítě zralé k odstavení? 22  
Zavádění nových příkrmů 23

## První příkrmy: První období – okolo 6 měsíců

Začínáme: co je k tomu potřeba 26  
Jaké potraviny vybírat? 29  
Nejlepší příkrmy pro začátek 30  
Příprava jídel pro vaše miminko 34  
První lžička 36  
Několik dalších týdnů 40  
Reakce vašeho dítěte 42  
První jídla do ručičky 44  
První zeleninová kaše 46  
Pečená tykev nebo dýně 47  
Pečené sladké brambory 48  
Trio kořenové zeleniny 49  
Karotka, sladké brambory a jablko 50  
Tykev s jablkem 51  
Tykev s hruškou 51  
Jablečné pyré 52  
Hruškové pyré 52



Nevařená pyré 54

Mangové pyré 55

Jídelníček 56

## Poznáváme nové chutě a konzistence: Druhé období – 6 až 9 měsíců

Jak správně začít: Zavádění nových jídel 60

Nejvhodnější nová jídla 62

Nevhodné potraviny 64

Kousky: učíme se žvýkat 66

Jídla pro malé prstíčky 68

Deset rad k úspěšnému odstavování 72

Sladké brambory s brokolicí a hráškem 74

Kaše z dýně a hrášku 74

Brambory s karotkou a kukuřicí 75

Sladké brambory s květákem, pórkem  
a sýrem 76

Čočková kaše se sladkým bramborem 77

Těstoviny s rajčaty a tykví 78

Lososový krém s kukuřicí 80

Losos s karotkou a hráškem 81

Chutný losos podle Annabel 82

Treska s tykví a sýrovou omáčkou 83

Kaše se špenátem a treskou 84

Kaše s kuřetem a pastinákem 86

Jemné kuřecí kari s meruňkami 87

Kuře se sladkými brambory, hráškem  
a bazalkou 88

Dušené hovězí se zeleninou pro začátečníky 90

Dušené hovězí se sladkým bramborem  
a jablkem 92

Jablečný kompot s ostružinami 93

Jablka a hrušky s meruňkami 94

Jablka a blumy s borůvkami 94

Hruškový kompot s blumami 96

Jídelníček 97

## Vytváříme pestrý jídelníček: Třetí období – 10 až 12 měsíců

Vyvážená strava v 10 až 12 měsících 100

Přechod k novým konzistencím 102

Samostatné krmení 104

Rodinné stolování 106

Jíme venku 107

Omáčka na těstoviny s rajčaty a bazalkou 108

Andělský kuskus 109

Těstovinové „rizoto“ 110

Boloňské kuře 111

Annabelina boloňská omáčka 112

Rýžové kuličky se sýrem 114

Annabeliny kuřecí karbanátky 115

Malé masové kuličky 116

Rybí prsty 117

Malé sendviče 118

Minipizza z bagety 119

Quesadilla se sýrem a jablkem 119

Banánová zmrzlina 120

Borůvková zmrzlina s banánem 120

Banánové muffiny 122

Ovesné sušenky 123

Jídelníček 124

Zdroje informací 125

Rejstřík 125

Poděkování 128

