

# OBSAH

Úvod .....	15
<b>STRAVA TĚHOTNÉ A KOJÍCÍ ŽENY .....</b>	<b>17</b>
<b>Těhotenství .....</b>	<b>17</b>
<i>První příznaky těhotenství / Co s ranní nevolností? / Co s pálením žáhy? / Zácpa – častý problém / Energie / Bílkoviny / Vitamíny / Minerály / Jak přistupovat k těhotenským multivitaminovým preparátům? / A co nekonzumovat?</i>	
<b>Kojení .....</b>	<b>24</b>
<i>Energie / Tekutiny / Bílkoviny / Tuky / Vitamíny a minerály / Zakázané „ovoce“</i>	
<b>KOJENÍ – HEZKÝ ZAČÁTEK .....</b>	<b>29</b>
<i>Co možná o kojení nevíte a jaké jsou výhody kojení? / Výhody kojení / Kdy nekojit? / Složení mateřského mléka</i>	
<b>Správná technika kojení aneb kojení nebolí .....</b>	<b>32</b>
<i>Některá úskalí kojení</i>	
<b>Závěrem .....</b>	<b>37</b>
<b>VÝŽIVA KOJENCŮ</b>	
<b>(OD NAROZENÍ DO 1. ROKU VĚKU DÍTĚTE) .....</b>	<b>39</b>
<b>Období výlučně mléčné – do 4. měsíce (6. měsíce) .....</b>	<b>39</b>
<i>Počáteční mléka / Pokračovací mléka / Mléka pro starší kojence a batolata</i>	
<b>Období nemléčných příkrmů 4.(6.) – 7. měsíc .....</b>	<b>43</b>
<i>Potraviny nevhodné pro kojence / Vhodné doporučené potraviny / Několik rad jak na to</i>	
<b>Recepty .....</b>	<b>47</b>
<i>Mrkvovo-bramborové pyré .....</i>	<i>47</i>
<i>Brokolice s bramborem .....</i>	<i>48</i>
<i>Jemná zelenina s jablkem .....</i>	<i>48</i>
<i>Zelenina s rýží .....</i>	<i>48</i>

Kuře s bramborem a zeleninou . . . . .	48
Kuřecí rizoto . . . . .	48
Telecí se špenátem . . . . .	48
Telecí se zeleninou a rýží . . . . .	49
Cizrnová kaše s krůtím masem a zeleninou . . . . .	49
<i>Ovocný příkrm od 6. měsíce</i>	
Jablečné pyré . . . . .	49
Švestko-jablečné pyré . . . . .	49
Rýžový nákyp . . . . .	49
Banánovo-jablečné pyré . . . . .	50
Meruňky s rýžovou kaší . . . . .	50
Borůvkový banán . . . . .	50
<i>Cereálie od 7. měsíce</i>	
Kuře s těstovinami a zeleninou . . . . .	50
Zeleninová polévka s vločkami . . . . .	50
Masová polévka s krupicí a vejíčkem . . . . .	51
Vločková kaše s jablky . . . . .	51
<b>Období plné kojenecké výživy (8.–12. měsíc) . . . . .</b>	<b>51</b>

<b>VÝŽIVA BATOLAT OD 1 ROKU DO 3 LET . . . . .</b>	<b>53</b>
<b>Recepty . . . . .</b>	<b>55</b>

*Polévky*

Krémová kuřecí polévka s kukuřicí . . . . .	55
Rajská polévka . . . . .	56
Květáková polévka s krupicovými noky . . . . .	56
Jemná bramborová polévka . . . . .	56
Brokolicová polévka . . . . .	57
Mrkvová polévka se sýrovými noky . . . . .	57
Bylinková polévka s opékanou houstičkou . . . . .	57
Hráškový krém . . . . .	58
Polévka z hlívy s pohankou . . . . .	58
Hrstková luštěninová . . . . .	58
Zeleninová s vejcem . . . . .	58
Žampionový krém se špenátovými lodičkami . . . . .	59
Kapustová polévka . . . . .	59
Kedlubnová polévka . . . . .	59
Čočková polévka . . . . .	59
Cuketová polévka . . . . .	60

Vločková polévka . . . . .	60
Drožďová polévka s kapáním . . . . .	60
Pórková polévka . . . . .	60
Krémová krevetová polévka . . . . .	60
<b>Omáčky</b>	
Rajská omáčka . . . . .	61
Koprová omáčka s vařeným vejcem . . . . .	61
Kmínová omáčka . . . . .	61
Okurková omáčka . . . . .	62
Svíčková omáčka . . . . .	62
<b>Pokrmy z masa</b>	
<i>Drůbež</i>	
Kuře na paprice . . . . .	62
Meruňkové kuře . . . . .	62
Krůta na jarní zelenině . . . . .	63
Krůtí roláda plněná sýrem . . . . .	63
Kuřecí řízky v lískových oříšcích . . . . .	63
Kuře na karamelu . . . . .	63
Krůtí řízky s mrkví . . . . .	64
<i>Telecí</i>	
Telecí závitky . . . . .	64
Telecí roláda se šunkou a šalvějí . . . . .	64
Telecí ragú se žampiony . . . . .	64
Dušené telecí se zeleninou . . . . .	65
<i>Ryby</i>	
Růžové filé s paprikou . . . . .	65
Lososové karbanátky s brokolicí . . . . .	66
Barevné rybí copánky . . . . .	66
Zapečené rybí lasturky . . . . .	66
Bílá ryba ve věnci bramborové kaše . . . . .	67
Rybí ragú s rýží . . . . .	67
Závin z lososa . . . . .	67
Losos se švestkovou omáčkou . . . . .	68
Filé s medovou omáčkou . . . . .	68
<i>Hovězí maso</i>	
Roštěná s rýží . . . . .	68
Hovězí zeleninové ptáčky . . . . .	68
Hovězí guláš s hlívou a výhonky mungo . . . . .	69



### *Mleté maso*

Kuličky v kari omáčce . . . . .	69
Plněná kapusta . . . . .	69
Kapustové karbanátky . . . . .	70
Karbanátky s kukuřicí . . . . .	70
Rizoto s masem . . . . .	70
Špagety po zahradnicku . . . . .	70

### *Zeleninová jídla*

Zapečené brambory s brokolicí . . . . .	71
Brokolicový koláč . . . . .	71
Bramborové šišky se šalvějovým máslem . . . . .	71
Ztracená vejce s pórkem . . . . .	72
Lilkové ragú s pohankou . . . . .	72
Dušené kedlubny s růžovou bramborovou kaší . . . . .	72
Zeleninový mozeček . . . . .	72

### *Přílohy*

Salát Lollo rosso s cizrnou . . . . .	73
Celerový salát s jablky . . . . .	73
Zelný salát Coleslaw . . . . .	73
Salát ze sóji . . . . .	73
Hrnkové přílohové knedlíky . . . . .	74
Bylinkové brambory . . . . .	74
Růžová bramborová kaše . . . . .	74
Nastavovaná bramborová kaše . . . . .	74
Bylinkové koule . . . . .	74

### *Sladká jídla*

Jahodové krupicové knedlíky . . . . .	75
Tvarohové knedlíky . . . . .	75
Mrkvové lívanečky . . . . .	75
Ovesné lívance . . . . .	76
Žemlovka . . . . .	76

## **ALERGIE U DĚTÍ . . . . . 77**

*Co je to alergie? / Rizikové faktory pro rozvoj alergického onemocnění / Jak poznáme alergii na bílkovinu kravského mléka (BKM)? / Jak vařit dítěti, které je ohrožené alergií?*

## **Vhodné potraviny (jen zřídka vyvolávají alergické reakce) . . . . . 80**

<b>Nevhodné potraviny</b> .....	80
<b>Recepty</b> .....	81
První mrkvičkové pyré .....	81
Brambor s brokolicí .....	81
Králík se špenátem a bramborami .....	81
Kuře na zelenině .....	81
Telecí s hráškem a rýží .....	81
Brokolicová polévka .....	81
Květáková polévka s rýží .....	82
Mrkvové pyré s vločkami .....	82
Jablečná rýže .....	82
Ovocný nákyp .....	82
Bramboráčky .....	82
<i>V čem se liší postup a výživa u dítěte s již prokázanou alergií na bílkovinu krauského mléka?</i>	

## **SNÍDANĚ A SVAČINY ŠKOLNÍCH DĚTÍ** .....

<b>Recepty</b> .....	86
<i>Obilninová snídaneř</i>	
Müsli .....	87
Keltské palačinky .....	88
Melicharovy placky .....	88
Jáhlová kaše .....	88
Krupková kaše .....	88
Pohanková kaše .....	89
<i>Rýžová snídaneř</i>	
Rýžové lívanečky .....	89
Ovocná rýže .....	89
Rýžová kaše .....	89
Ovocný snídaňový kus-kus .....	90
<i>Koláče a muffiny</i>	
Banuňkový koláč .....	90
Čokoládové koláčky .....	90
Pomerančový chlebiček .....	91
Datlové řezy .....	91
Tvarohové muffiny .....	91
Jablečné bochánky .....	92

<b>Ovocné saláty</b>	
Ovocný salát . . . . .	92
Ovocný salát s banánovou záličkou . . . . .	92
Smetanový ovocný salát . . . . .	92
Jogurtová bábovka s malinami . . . . .	93

**Slané pečení**

Ovesné slané muffiny . . . . .	93
Sýrové muffiny s vločkami . . . . .	93

**Pomazánky**

Pažitková pomazánka . . . . .	94
Ředkvičkové máslo . . . . .	94
Sójová s ořechy . . . . .	94
Pórková pomazánka . . . . .	94
Sýrová pomazánka . . . . .	94
Mrkvová s křenem . . . . .	94
Celerová se šunkou . . . . .	95
Falešná humrová . . . . .	95
Masová pomazánka . . . . .	95
Šunková jemná . . . . .	95
Kuřecí s tvarohem . . . . .	95
Budapeštská pomazánka . . . . .	95
Kedlubnová s řeřichou . . . . .	95
Drožďová pomazánka . . . . .	95

**PITNÝ REŽIM A PITÍ U DĚTÍ VŮBEC . . . . . 97**

*Proč právě pítí dětí je hlavním tématem maminek na pískovištích nebo v čekárnách a ordinacích dětského lékaře? / Jak poznáte, že dítěti chybí tekutiny? / Častý dotaz maminek je, kolik dítě v jakém věku má vypít tekutin za den? / Jaké nápoje jsou pro děti vhodné? / Vhodné nápoje pro děti / Nevhodné nápoje pro děti / Pro kojence a batolata*

<b>Recepty . . . . .</b>	<b>102</b>
Šípkový čaj s pomerančovou šťávou . . . . .	102
Meduňkový čaj s jablky . . . . .	102
Mátový čaj s citronovou minerálkou . . . . .	103
Čaj z lesních plodů s rybízovou šťávou . . . . .	103
Ovocná bowle s barevnými ledy . . . . .	103
Jiná dětská bowle . . . . .	103



Dětské pivo .....	103
Červené víno pro děti .....	104
Dětská caipirina .....	104
Dětské šampaňské .....	104
Luční kobylka .....	104
Mrkvový džus .....	104
Nápoj z dýně .....	104
Bezinková limonáda .....	105
Rybízová grenadina .....	105
Malinová šťáva .....	105
<i>Zeleninové šťávy</i>	
Mrkvová s pomerančem .....	105
Rajčatová s citronem .....	105
Okurková s jogurtem .....	105
<b>DĚTSKÉ OSLAVY</b> .....	107
<i>Úkoly</i>	
<b>Recepty</b> .....	110
<i>Slané pohoštění</i>	
Dětské minipizzy – šneci .....	110
Slané bonbonky .....	110
Jiní šneci .....	110
Masové kuličky .....	110
Ricottové kuličky .....	111
Rybí paštika .....	111
Kuřecí hadi s arašídovou omáčkou .....	111
Kuřecí nugety .....	112
Sýrové tyčinky .....	112
Zeleninové jednohubky .....	112
Závitky z pitta chleba .....	112
Plněná vecka .....	113
Palačinková roláda se sýrovou náplní .....	113
Teplé toastíky se šunkou .....	113
Rajčatové bábovičky s mozzarelou .....	114
Malé pizzy .....	114
Šunkové roličky .....	114
Ovesné muffiny .....	115

<i>Sladké pohoštění</i>	
Banánový koláč . . . . .	115
Roládkový dort . . . . .	115
Čokoládové ovesné hrudky . . . . .	116
Kukuřičné hrudky . . . . .	116
Rýžové hrudky . . . . .	116
Jablečné dortíčky . . . . .	116
Sladké špízy . . . . .	117
Šátečky . . . . .	117
Myšky . . . . .	117
Jogurtové kostičky . . . . .	117
Karamely z arašídového másla . . . . .	118
Želatinové bonbony s překvapením . . . . .	118
<i>Nápoje</i>	
<i>Fondíky</i>	
Pudinkové fondue . . . . .	119
Karamelové fondue . . . . .	119
Čokoládové fondue . . . . .	119
Pomerančové fondue . . . . .	119
<b>GRILOVÁNÍ A JINÁ HODOVÁNÍ MIMO DŮM</b> . . . . .	121
<b>Desatero ke zdravějšímu grilování</b> . . . . .	122
<b>Recepty</b> . . . . .	123
<i>Marinády</i>	
Bylinková marináda . . . . .	124
Citrusová marináda . . . . .	124
Univerzální marináda . . . . .	124
Indická marináda . . . . .	124
Marináda na skopové . . . . .	124
Steaková marináda . . . . .	124
Rybí špízy . . . . .	125
Avokádová omáčka . . . . .	125
Koktejllová omáčka . . . . .	125
Grilovaný plněný pstruh s listovým salátem . . . . .	125
Barevné masové špízy . . . . .	126
Kuřecí hadi s arašídovým dipem . . . . .	126
Plněné pečené brambory . . . . .	126
Jogurtová česneková náplň . . . . .	127



Luštěninová náplň	127
Tuňáková náplň	127
Papriková náplň	127
Ředkvičkový salát	127
Domácí bábovičkový chléb	128
Domácí houstičky	128
Rybízové čatní	129
Okurkové tzatziky	130
Sladká omáčka	130
Smetanový dip	130
Zelený kari dip	130
Jogurtový dip s mátou	130
Hořčicový dip	130
Omáčka z ovčího sýra	131
Dip z burských oříšků	131
Tvarohový dip s bazalkou	131
Kaviárový dip	131
Parmezánový dip	131
Pikantní dip z nivy	131
Tomatový dip (salsa)	131
Papriková omáčka	132
Avokádová omáčka s řeřichou	132
Lilkové pesto	132
<b>Nyní něco pro zastánce grilované zeleniny</b>	132
Bazalkové pesto	133
Tymiánový kus-kus	133
Grilovaná polenta	133
Plněné grilované rajče	133
Grilované kukuřičné klasy	134
Plněné grilované houby	134
Grilovaná cuketa a lilek s pikantní čepičkou	134
Plněné grilované papriky	134
<b>Něco sladkého na závěr</b>	135
Grilované banány	135
Ovocné špízy	135
Opékaná jablka	135
Exotický špíz	136
Plněné nektarinky a blumy	136

<b>NĚCO O VÝŽIVĚ A KREVNÍCH SKUPINÁCH</b> .....	137
<b>MÝTY, POVĚRY A NEJČASTĚJŠÍ DOTAZY</b> .....	147
Houby v dětské výživě .....	147
Děti, brambory a hranolky .....	148
Ovoce a zelenina .....	149
Kečupy, hořčice a jiné pochutiny .....	150
Domácí kečup .....	150
Mléko a mléčné výrobky .....	150
Cereálie, zdravá výživa? .....	151
Alternativní stravování a jeho rizika .....	152
<b>STRAŠÁK ZVANÝ „ÉČKA“</b> .....	153
<b>Literatura</b> .....	157