



LONDON, NEW YORK, MUNICH,  
MELBOURNE, DELHI



# Obsah

Poprvé publikováno ve Velké Británii  
v roce 1999 v nakladatelství Dorling Kindersley.  
Opravené vydání publikováno v roce 2004  
v nakladatelství Dorling Kindersley, A Penguin Company  
80 Strand, London WC2R 0RL

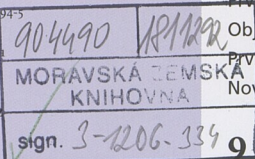
Copyright © Dorling Kindersley Ltd., 1999, 2004  
Text copyright © Annabel Karmel, 1999, 2004

Czech edition © Nakladatelství Slovart, Praha, 2008  
Translation © Jiřina Stárková, 2008  
Editorka Jana Steinerová  
Odpovědná redaktorka Jana Jilková  
Sazba Alias Press, s. r. o., Bratislava  
Tisk Neografia, a. s., Martin

ISBN 978-80-7391-094-5

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

www.slovart.cz



Všechna práva vyhrazena. Bez písemného povolení  
vlastníka práv není povoleno publikaci ani žádnou její část  
použít pro reprodukování, ukládání v rešeršním systému  
nebo šířit jakýmkoli prostředky, ať již elektronicky,  
mechanicky, kopírováním, nahráváním nebo jinak.

## Poznámka k přehledu surovin u jednotlivých receptů

Veškeré informace jsou přibližné a vycházejí  
z tabulkových údajů o složení jednotlivých přísad, nikoli  
z přímého rozpisu hotových jídel. Tyto údaje tedy nepovažujte  
za zaručené, ale pouze za orientační. Protože některé přísady  
nejsou specifikovány hmotností, jejich množství je jen  
odhadované. Rozpočty odpovídají počtu uvedených porcí.

U obměn daných předpisů je rozpis přibližný.

Obsah základních živin platí pro pokrmy  
podávané bezprostředně po přípravě, jelikož některé  
vitaminy se účinkem světla a vzduchu znehodnocují.  
Pokud to však povaha pokrmu dovoluje, lze příslušné  
živiny do značné míry uchovat mražením.

- Úvod 6
- Počáteční výživa 8
- Zdravá strava 14
- Alergie na potraviny 16
- Kuchařská abeceda 18

## Odstavení kojenice

*V této kapitole nalezneme vše, co je třeba znát, aby odvykání kojenice mléčné stravě proběhlo úspěšně, osvojíme si přípravu základních dětských pokrmů a správný postup při prvním krmení, dovíme se, kdy včlenit do jídelníčku složitější kašičky a které potraviny obstarají nenásilně seznámení jak s novými chutěmi, složením a strukturou jídla, tak s praktickými stravovacími návyky. Chutné a jednoduché pokrmy podle našich receptů obsahují veškeré živiny potřebné ke zdárnému růstu a vývoji v tomto důležitém období života a zajistí, aby se dítě na jídlo těšilo.*

- První pevná strava 26
- Objevování chutí 30
- První pokrmy: recepty 34–39
- Nové chutě a konzistence: recepty 40–53

## 9 až 12 měsíců

*S postupujícím rozvojem osobnosti si dítě začíná uvědomovat vlastní nezávislost a zatouží po větší samostatnosti. Nejprve mu proto nabízneme jídla, které může jíst rukama, později podporujeme i další samoobslužné úkony při stolování.*

- Větší chuť k jídlu 56
- Pestrý jídelníček: recepty 60–67

## 12 až 18 měsíců

*Po prvním roce života se mění nejen skladba jídelníčku a dietetické potřeby dítěte, ale také vztah k jídlu a pravidelnému stravování. Tato kapitola mimo jiné poradí, jak přilákat neposedné batole k rodinnému stolu a probudit v něm zájem o podávané pokrmy.*

- Změna chování 70
- Jídlo pro pět smyslů: recepty 74–85

## 18 měsíců až 2 roky

Zvídavé batole má stále co prozkoumávat, a proto není snadné je přimět k jídlu. Recepty inspiřují k přípravě bezpočtu kaloricky vydatných a zároveň zdravých přesnídávek, které dodají malému jedlíkovi sílu k čínorodému objevování světa. Mnohé malé děti však začnou být vybíravé v jídlu a k zajištění dostatečného příjmu základních živin v náležitém poměru je třeba použít určité taktiky.

Kouzlo pohybu 88

Pohotové občerstvení: recepty 92–103

Pro mlsné jazýčky: recepty 104–113

## 2 až 3 roky

V tomto věku jsou malé děti pravděpodobně neaktivnější. Zpravidla již přivýkly pravidlům společného stolování a často projevují zájem zúčastnit se přípravy pokrmů. Nebojíme se využít jejich nadšení a přiměřeným způsobem je zasvěcujeme do základů vaření.

Rané dětství 116

Zábavné vaření: recepty 118–131

## 3 až 7 let

U dítěte předškolního věku podporujeme zdravé a pestré stravování a jeho chuť na rodinná jídla z celého světa. V této kapitole uvádíme 47 lahodných pokrmů, na kterých si může pochutnávat celá rodina. Je tu také 21 receptů a další návrhy na zdravá chutná jídla, která můžeme dítěti zabalit do školy nebo posloužit jako pochoutka.

Škola a školka 134

Zdravá svačina: recepty 140–149

Pro celou rodinu 150–179

Příklady jídelníčku 180

Rejstřík 188

Poděkování 192

