



NutriCHEQ

Podporujeme výživu batolat



Jak stravovat
moje batole?





Jak stravovat moje batole?

Získejte z tohoto průvodce NutriCHEQ co nejvíce

Zkuste si najít chvíli času na klidné přečtení tohoto průvodce – stačit vám bude dvacet minut. Víme, jak je náročné najít v rušné domácnosti s batoletem pár minut pro sebe, tak využijte třeba dobu, kdy dítětko po obědě usne nebo kdy ho večer uložíte ke spánku. Naše rady můžete rovnou vyzkoušet.

Průvodce NutriCHEQ by měl odpovědět na všechny vaše otázky ohledně stravovacích návyků vašeho dítěte. Pokud však budete mít i nadále obavy, zajděte za vaším praktickým dětským lékařem. Vezměte s sebou tuto informační brožurku, abyste s ním mohli probrat své obavy a ukázat mu, co jste konkrétně vyzkoušeli.

Proč je zdravá strava tak důležitá?

Nejde jen o to, co se děje tady a teď...

Strava v prvních letech života působí nejen na růst a vývoj, ale zásadním způsobem ovlivňuje také zdraví dětí v jejich dalším životě. Je proto zcela zásadní naučit děti již v raném věku správným návykům. To, co miminka a malé děti jedí a pije, předurčuje způsob jejich budoucího stravování.

Začněte hned. Jen tak umožníte svému batoletu vytvořit si ty správné návyky do budoucna. Pomozte svému dítětku, aby se naučilo milovat jídlo i čas strávený u jídla. To je pro vás jako rodiče jeden z nejdůležitějších úkolů.

Co se stane, když moje batole nebude jíst stravu, kterou jeho organizmus potřebuje...

Když člověk nemá pestrou a vyváženou stravu, může to vést k nadváze nebo naopak podváze. U dětí se nedostatek některých živin a stopových prvků může projevit na zdravotním stavu a též celkové pohodě. Nadváha či obezita na počátku života však způsobuje problémy i v pozdějším věku. Obézní děti mívají nižší sebevědomí a mohou se u nich objevovat i problémy s chováním, v pozdějším věku jim pak hrozí vyšší pravděpodobnost výskytu nemocí srdce a cév, diabetu nebo mozkové mrtvice. Podváha zase může negativně ovlivnit růst a vývoj dítěte či jeho zdraví.

Čím mám živit moje batole?

Slyšíte sami sebe říkat věty jako: „Nejsem moc dobrá kuchařka.“ „Nemám čas vařit všechno ze základních surovin.“ „O výživě nic nevím.“ „Nemůžu si dovolit žádná přepychová jídla.“ „Nejsem si jistá, jestli je můj jídelníček zdravý.“ „Tak jak mám vědět, co mám dávat k jídlu svému batoletu?“ **Nic si z toho nedělejte. Ze všeho nejdůležitější je pozitivní přístup. Začněte se těšit na prozkoumávání jídla a učení se o něm společně s vaším dítětem.**

Nyní se seznámte s jednotlivými skupinami potravin. Toto dělení je jedním z nejjednodušších a nejsnadnějších způsobů, jak zajistit, aby vaše batole (a celá vaše rodina) dostávalo pestrou a dobře vyváženou stravu. Každá skupina potravin nám poskytuje jiné živiny, ale **když budete dbát na to, abyste během dne tyto potraviny různě kombinovali, budete mít jistotu, že vaše dítě dostává všechno, co potřebuje.**



OSPDL ČLS JEP



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



CO DÍTĚ DĚLÁ, JÍ A PROŽÍVÁ V PRVNÍCH 1000 DNECH,
VÝNAMNĚ OVLIVNÍ JEHO ZDRAVÍ PO CELÝ ŽIVOT

Tento materiál vznikl za odborné garance Odborné společnosti praktických dětských lékařů, podpory Společnosti pro výživu, Ministerstva zdravotnictví ČR a Nadačního fondu 1000 DNÍ DO ŽIVOTA.

Nadační fond 1000 DNÍ DO ŽIVOTA vznikl z podnětu společnosti Nutricia.

Aktuální informace k iniciativě 1000 dní naleznete na www.1000dni.cz



V následující tabulce jsou uvedeny jednotlivé skupiny potravin a příslušná doporučení:

1. Ovoce a zelenina
2. Pečivo, další obiloviny a cereálie, brambory
3. Maso, ryby a další bílkoviny
4. Mléko a mléčné výrobky

Potraviny s vysokým obsahem tuku a cukru, jako např. sladké sušenky, koláče, dezerty, zmrzlina, tuky a oleje, by se měly konzumovat méně často. Batolatům je možno příležitostně dávat sladkosti a čokoládu, ale **nejlepší je podávat jim tyto potraviny po jídle, nikoliv jako svačinu mezi jídly, aby se snížilo riziko vzniku zubního kazu.**

Zde naleznete praktického průvodce jednotlivými skupinami potravin s tipy a radami, jak tyto potraviny zařazovat do jídelníčku vašeho batolete.

Skupina potravin

Každá skupina poskytuje jinou kombinaci živin. Zařazujte do jídelníčku v průběhu dne různé potraviny z každé skupiny, abyste zajistili, že vaše batole bude dostávat všechny živiny, které potřebuje.

Praktické tipy

Vyzkoušejte tyto praktické nápady, které vám pomohou dosáhnout správné vyváženosti jídelníčku.

<p>1. Ovoce a zelenina</p>	<p>Obsahují vitaminy, minerální látky a vlákninu Všechny druhy jsou dobré čerstvé, mražené, konzervované nebo sušené. Podávejte kombinaci různých barev (zelená – zelí, brokolice; žlutá a oranžová – dýně, mrkev, mango, meruňky). Citrusové plody (pomeranče a mandarinky), rajčata a papriky jsou dobrým zdrojem vitamínu C a pomáhají absorbovat železo z jiných potravin.</p>	<p>Podávejte pět porcí denně Zařazujte je do každého jídla. Jsou skvělé také jako svačiny (nakrájená mrkev nebo jablko či banán). Další tipy naleznete v informačních letácích „Moje batole odmítá ovoce“ a „Moje batole odmítá zeleninu“.</p> 
<p>2. Pečivo, další obiloviny a cereálie, brambory</p>	<p>Jsou zdrojem energie a obsahují vitaminy, minerální látky a vlákninu Většina batolat má potraviny z této skupiny opravdu ráda. Vyzkoušejte různé druhy a kombinací světlého a tmavého pečiva (celozrnné až u starších batolat), snídanových cereálií a těstovin. Zařazujte brambory, sladké brambory, rýži a kuskus.</p>	<p>Podávejte pět porcí denně Zařazujte je do každého hlavního jídla a také do některých svačin mezi hlavními jídly. Vyzkoušejte těstoviny různých tvarů; brambory podávejte vařené, pečené nebo jako bramborovou kaši. Ke svačině vyzkoušejte křehký chléb, nebo obilné tyčinky. Používejte pita chléb jako rychlý základ domácí pizzy.</p> 
<p>3. Maso, ryby a další bílkoviny</p>	<p>Obsahují bílkoviny a další živiny včetně železa a zinku. Tučné ryby obsahují omega-3 mastné kyseliny Jehněčí, hovězí, vepřové, kuřecí, krůtí a další druhy masa, bílé a tučné ryby (konzervované nebo čerstvé), ořechy*, vejce a luštěniny (jako např. fazole, čočka a hrách a potraviny připravené z luštěnin, jako např. hummus z cizrny nebo tofu).</p>	<p>Podávejte dvě porce denně, resp. tři porce denně u vegetariánů Batolata by měla sníst dvě porce tučných ryb týdně. Další tipy naleznete v informačních letácích „Moje batole nemá dostatek železa/zinku/ omega-3 mastných kyselin“. V batolecím věku nepodávejte dětem uzeniny.</p> 
<p>4. Mléko a mléčné výrobky</p>	<p>Obsahují esenciální živiny včetně vitamínu A a vápníku Mléko, jogurty, čerstvý sýr, sýry, zakysané mléčné nápoje, speciální mléko pro batolata. Používejte se snídanovými cereáliemi, k přípravě obilné kaše, pudinku nebo rýžového nákypu. Strouhaný sýr používejte na těstoviny nebo na pečené brambory. Jako svačinu podávejte sýrové kostičky s ovocem, tvaroh, čerstvé termizované sýry jako součást pomazánek.</p>	<p>Podávejte tři porce denně jako mléčný nápoj, v podobě pokrmů připravených z mléka nebo v podobě mléčných výrobků Mléko je pro vaše batole důležité. Další tipy naleznete v informačním letáku „Moje batole odmítá mléko“.</p> 

*Nepodávejte vašemu batoleti ořechy celé z důvodu nebezpečí vdechnutí; ořechy namelte, nebo rozdrťte v mixéru.

Co by mělo moje batole pít?

Nejlepším nápojem pro batolata je voda. Podávejte dítěti šest až osm nápojů denně, jeden nápoj ke každému hlavnímu jídlu a ke každé svačině plus další nápoje, pokud je vaše dítě aktivnější nebo pokud je venku horko. Celkový objem nápojů včetně vody a mléka by měl být přibližně 700–1000 ml denně.

Nepodávejte dítěti perlivé ani slazené nápoje. Pokud mu dáváte šťávu z ovoce nebo ovocný džus, podávejte je k jídlu a dostatečně zředěné, abyste zabránili tvorbě zubního kazu a návyku na sladkou chuť. **Černý a zelený čaj ani káva nejsou vhodnými nápoji pro batolata,** neboť mohou ovlivnit vstřebávání železa ze stravy. Pokud se podávají slazené, mohou rovněž kazit zuby.

Kolik jídla mám dávat svému batoletu?

Batolata vědí sama nejlépe, kolik jídla potřebují a každé batole je jiné. Některé děti jedí více a některé méně než ostatní, většina batolat však sní každý den a každý týden u hlavních jídel i svačin odlišné množství. Rodiče si často dělají starosti, kolik jídla mají svým batolatům dávat. Pokud se budete řídit pocíty svého dítěte, je velice pravděpodobné, že množství stravy určíte správně. Pokud si nejste jisti, poraďte se s vaším praktickým dětským lékařem. Především, když vaše dítě nadměrně přibývá na váze, nebo naopak neprosívá. Bližší informace naleznete v informačních letácích „Moje batole jí příliš mnoho“ a „Moje batole jí příliš málo“.

Na konci tohoto informačního letáku naleznete praktického průvodce zaměřeného na velikost porcí pro batolata. Mějte na paměti, že byste neměli své batole nutit, aby toho snědlo více, než samo chce. Takový postup by mohl být kontraproduktivní. Další rady k případným problémům naleznete v informačním letáku „Moje batole je v jídlu vybíravé“.

Jak to mám spojit všechno dohromady?

Zde uvádíme stručný přehled věcí, které byste měli mít na paměti. Bližší informace naleznete v této brožurce, v kapitole Jak naplánovat zdravý jídelníček.

Věci, které mohu udělat, abych měl/a jistotu, že své batole krmím správně

✓	Zavedte pravidelný režim hlavních jídel a svačin mezi hlavními jídly – vaše batole by mělo získávat veškeré živiny a energii, kterou potřebuje, z 3 hlavních jídel a 2–3 výživných svačin mezi těmito hlavními jídly. Dobu jídla naplánujte tak, aby nenarušovala spánek dítěte během dne.
✓	Podávejte dítěti vyváženou kombinaci potravin ze všech skupin – Taková kombinace zajistí dítěti nejen vyvážený příjem živin, ale také kombinaci některých potravin s vysokou kalorickou hodnotou a některých potravin s nízkou kalorickou hodnotou v průběhu dne. Jídelníček vašeho batolete má mít barevnost, rozmanitou konzistenci a zajímavost. Pokud vaše batole odmítá nebo nedostává potraviny živočišného původu, přečtěte si informační leták „Jak stravovat batole v rodině vegetariánů“.
✓	Nabízejte vašemu batoletu chuťově rozmanité chody – Tím se rozšíří počet živin, které vaše batole ze stravy získává a také se zdvojnásobí pravděpodobnost, že dítě opravdu dostane živiny, které potřebuje. Zdravé dezerty obsahují cenné živiny pro vaše batole. Neměly by se však používat jen jako odměna za snědení slanejšího hlavního chodu.
✓	Podávejte dítěti šest až osm nápojů denně – To znamená jeden nápoj ke každému hlavnímu jídlu a ke každé svačině plus další nápoje, pokud je vaše dítě aktivnější. Nejlepším nápojem pro batolata je voda. Celkový objem nápojů včetně vody a mléka by měl být přibližně 700–1000 ml denně.
✓	Nabízejte vašemu batoletu soustavně všechny potraviny, které se jedí ve vaší rodině. Pro batolata by však tyto potraviny měly být méně slané, méně kořeněné, neměly by obsahovat přepálené tuky. Také by se nemělo příliš podporovat slazení. Chuť k jídlu se u batolat v čase mění. Respektujte chuť vašeho dítěte, a pokud je to nutné, nabízejte mu alternativní potraviny ze stejné skupiny, pokud mu dlouhodobě něco nechutná, ale nezapomínejte takovou potravinu zkoušet znovu a znovu. Společné stolování pomůže vašemu batoletu obližet si nové potraviny tak, že bude napodobovat dospělé nebo ostatní děti u stolu.

Viz také kapitola této brožurky „Velikost porcí pro batolata“.



Velikost jedné porce pro batolata PRŮVODCE

Pět skupin potravin:



Pečivo, rýže, brambory, těstoviny a další potraviny obsahující škrob

- ✓ Podávejte ke každému jídlu a k některým svačinám
- ✓ Často vybírejte celozrnné druhy



Ovoce a zelenina

- ✓ Podávejte ke každému jídlu a k některým svačinám



Mléko, sýry a jogurty

- ✓ 3 porce denně
- ✓ Nepodávejte dítěti mléko z láhve



Maso, ryby, vejce, ořechy a luštěniny

- ✓ 2–3 porce denně



Potraviny a nápoje s vysokým obsahem tuku a cukru

- ✓ Podávejte je pouze ve velice malém množství

Přibližná velikost jedné porce pro batole:

- ½–1 krajíc celozrnného nebo bílého chleba nebo ½–¾ rohlíku
- 3–6 vrchovatých polévkových lžic celozrnných nebo obohacených snídaňových cereálií bez cukrové polevy. Není třeba přidávat cukr – oslaďte přírodním způsobem sušeným nebo čerstvým ovocem
- 5–8 polévkových lžic tepelně upravených cereálií, např. v podobě ovesné kaše připravené z mléka
- 2–5 polévkových lžic rýže nebo těstovin
- ½–1 a ½ brambory o velikosti vejce nebo 1–4 polévkové lžičce bramborové kaše
- ½–2 suchary nebo 1–3 obilné tyčinky

- ¼–½ středně velkého jablka, pomeranč, ¼–¾ hrušky nebo 1 středně velký banán
- 3–10 kusů bobulového ovoce nebo kuliček hroznového vína
- 2–4 polévkové lžičce syrového, vařeného, dušeného nebo rozmačkaného ovoce
- 1–3 polévkové lžičce syrové nebo vařené zeleniny, zejména tmavě zelené, oranžové a žluté druhy

- 100–120 ml mléka jako nápoje
- 1 malý kelímek (125 ml) jogurtu nebo 2 menší kelímky (60 g) čerstvého sýra typu cottage
- 2–4 polévkové lžičce strouhaného sýra
- Sýr v sendviči nebo na kousku pizzy, toastu
- 3–6 polévkových lžic pudinku nebo mléčného nákypu

- 2–4 polévkové lžičce mletého nebo nadrobno nakrájeného libového tmavého masa, ryby nebo drůbežního masa
- ½–1 vejce
- 2–4 polévkové lžičce luštěnin (fazole, čočka, cizma) nebo 1–2 polévkové lžičce hummusu
- 1–2 polévkové lžičce mletých či sekaných ořechů

- ½–1 sušenka nebo 1–2 malé sušenky
- 1 malý kousek koláče
- 1 čajová lžička másla, kvalitního oleje nebo majonézy
- 1 čajová lžička džemu, medu nebo cukru
- 2–4 bonbony
- 1 malá čokoládová tyčinka

Pozn.: Tento průvodce slouží pouze pro ilustraci.



NutriCHEQ

Podporujeme výživu batolat





Jak naplánovat jídelníček

Pocity stresu, nervozity a napětí při jídle

Vybíravé dítě vás bezesporu může znervózit, ale pokud dokážete o krok couvnout a začít si plánovat jídla předem, získáte důležitý pocit – máte věci více pod kontrolou. Pokud je pro vás „plánování jídelníčku“ něčím novým, nemějte strach, tento praktický průvodce vás celým procesem provede. Vycházejte z jednoduché úvahy „Plán – Nákup – Vaření – Jídlo“ a nemůžete se splést!

Jak mi pomůže plánování jídelníčku?

Zaručeným receptem na stres je, když v pět hodin odpoledne otvíráte ledničku, abyste uvařili něco pro tu hladovou smečku. Přemýšlet o jídle den předem je dobré, ale plánovat na několik dnů nebo na celý týden dopředu je ještě lepší. Pravidelný plán jídel vám pomůže zabránit batolatům v tom, aby během celého dne „uždibovala“ všeho možného a pak odmítla hlavní jídlo, protože už nemají hlad. Pomůže vám to nedělat si takové starosti, když dítě odmítne sníst některé jídlo, protože víte, že máte na celý den nebo týden naplánovaný vyvážený jídelníček. Získáte tím silnější pozici, která vám umožní nevzdávat se a nesnažit se přemlouvat dítě nebo ho uplácet jinými potravinami, jen aby „něco snědlo“.

Zde je návod, jak si zvyknout na nový režim plánování jídelníčku na následující týden

Ale pamatujte – dělejte to jednoduše! Nesnažte se naplánovat do detailu každý myslitelný scénář nebo každou svačinku. Zaměřte se na hlavní jídla a veďte si seznam rychlých, snadných a zdravých svačinek, které můžete dítěti nabídnout mezi hlavními jídly.

Můj průvodce snadnějším plánováním jídelníčku krok za krokem

Hlavně jednoduše!

1. **Udělejte si čas – prvním krokem je najít si čas, abyste mohli s plánováním jídelníčku začít.** Zjistíte, že poprvé vám to bude trvat trochu déle a budete u toho muset dost přemýšlet, takže si najděte chvíli, kdy **budete mít klid a nic vás nebude rušit.** Jakmile jednou s plánováním začnete, bude to pro vás postupně stále rychlejší a snadnější. Vše si zapisujte, abyste mohli čerpat inspiraci z předchozích týdnů.

Praktické je vybrat si jeden den, kdy si sestavíte plán na celý následující týden

Můj průvodce snadnějším plánováním jídelníčku krok za krokem

Hlavně jednoduše!

2. **Kdo je kdy kde? – Ne všichni jsou doma na každé jídlo, a tak si zkontrolujte kalendář, ať znáte plány rodiny.** Pak budete vědět, kolik porcí je třeba naplánovat a pro koho. Vaše batole možná chodí do jeslí nebo do školky. Váš partner někdy možná chodí domů pozdě večer nebo si dává hlavní jídlo v práci. Dokážete se sejít u jídla jako rodina? Společné stolování je důležité zejména v případě vybíravých dětí, protože jim pomáhá k ochutnávání nových potravin.
3. **Zapojte všechny –** Jakmile si budete jistější svými schopnostmi s plánováním jídelníčku, **zapojte do plánování celou rodinu.** Zeptejte se jich, co by si dali; můžete třeba nechat každého člena rodiny naplánovat jedno hlavní jídlo v týdnu (a pomoci při jeho přípravě!). **Je to skvělý způsob, jak vzbudit u vybíravých dětí zájem o jídlo.** Vyzkoušejte se svým batoletem „Mapu jídel“ (viz dále v této brožurce).
4. **Znechte jednotlivé skupiny potravin –** V dalším textu této příručky najdete kapitulu Mapa jídla. Tento praktický průvodce **vysvětluje rozdělení potravin do pěti skupin a způsob jejich použití při plánování zdravého a pestrého jídelníčku.** Plánujte taková jídla, která vyhovují celé rodině, díky tomu nebudete muset vařit nadvakrát a budete jíst všichni totéž, takže se vybíravé děti budou moci naučit ochutnávat nové potraviny, které vás uvidí jíst. Zařazujte do jídelníčku některá dobře známá a oblíbená jídla a také některá nová nebo dříve odmítnutá jídla. Další rady naleznete v informačním průvodci „Moje batole je v jídle vybíravé“. Pro inspiraci použijte kuchařské knihy.
5. **Sepište si seznam –** Když budete mít naplánovaný jídelníček, podívejte se do lednice, do mrazáku a do spíže, abyste zjistili, jaké budete potřebovat suroviny, a sepíšte si **nákupní seznam. Nakupování bude rychlejší a jednodušší, když budete přesně vědět, co potřebujete,** a nebudete si muset „vymýšlet jídla“ na místě. Při nakupování používejte seznam a hrajte si na „hledání pokladu“. Děti mohou hledat ingredience na pokrm, které pomohly naplánovat, nebo třeba všechny zelené věci ze seznamu – skvělá zábava pro děti plné energie!

Zaměřte se na hlavní jídla – snídaně, obědy a večeře – a na svačiny mezi těmito hlavními jídly použijte seznam zdravých svačinek

Ale hlavní kontrolu si ponechte Vy! Dbejte na to, aby jejich nápady odpovídaly vašim časovým možnostem a kuchařským schopnostem. Upozorněte je, že budou pomáhat s vařením!

Základním pravidlem je pokusit se při plánování hlavních jídel na týden sestavit kombinaci tmavého masa, ryb, kuřecího masa a vegetariánského jídla (mléčné výrobky, vejce a luštěniny)

Seznam si uschovejte a použijte ho při dalších týdenních nákupech

Další tipy a rady, co zahrnout do plánování vašeho jídelníčku, naleznete v dalším textu této brožurky, v kapitole Mapa jídla.



Plán jídelníčku vzor

Další tipy naleznete v kapitole Mapa jídla

	Pondělí	Úterý	Středa
Snídaně	<ul style="list-style-type: none"> Snídaňové cereálie s plnotučným mlékem* nebo speciálním mlékem pro děti*, jogurt a rozmačkané nebo nakrájené ovoce, např. hruška 	<ul style="list-style-type: none"> Toust namazaný tenkou vrstvou másla, džemu nebo rozmačkaným banánem 	<ul style="list-style-type: none"> Ovesná kaše připravená z plnotučného mléka* nebo speciálního mléka pro děti s ovocem, např. s nasekanými sušenými meruňkami nebo hrozkami
Svačina	<ul style="list-style-type: none"> Vařené vejce nakrájené na plátky, směs sekaných ořechů, ½ rohlíku 	<ul style="list-style-type: none"> Krájená syrová zelenina, jako např. mrkev, okurka nebo rajče 	<ul style="list-style-type: none"> Chléb s malými kousky sýra
Oběd	<ul style="list-style-type: none"> Dušené hovězí se zeleninou, bramborová kaše Nakrájené ovoce, např. jablko 	<ul style="list-style-type: none"> Miniburgery z čočky a zeleniny s hamburgerovou bulkou, krájená mrkev a okurka Ovocný koláč s pudinkem 	<ul style="list-style-type: none"> Zapečený tuňák s těstovinami Rýžový nákyp s ovocem, např. se sultánkami nebo krájenými filky
Svačina	<ul style="list-style-type: none"> Jogurt nebo sýr cottage s nakrájeným ovocem, např. meruňkami 	<ul style="list-style-type: none"> Rýžový koláč nebo chlebové tyčinky 	<ul style="list-style-type: none"> Čerstvé ovoce, jako např. jablka, kiwi, banán, borůvky nebo hrozny
Večeře	<ul style="list-style-type: none"> Tvarohová pomazánka s libovolnou příchutí, pita chléb, nakrájená syrová zelenina, např. mrkev, paprika, celer 	<ul style="list-style-type: none"> Míchaná vejce s toustem Barevné ovocné špízy (např. různé druhy melounu, jahody, ananas) 	<ul style="list-style-type: none"> Brambory s čerstvým sýrem a pažitkou Jahody
Nápoje	<p>Podávejte dítěti šest až osm nápojů denně, jeden nápoj ke každému hlavnímu jídlu a ke každé svačině plus další nápoje, pokud je vaše dítě aktivnější nebo pokud je venku horko. Nejlepším nápojem pro batolata je voda. Celkový objem nápojů včetně vody a mléka by měl být přibližně 700 – 1000 ml.</p>		

*Některé cereálie již mléko obsahují – sledujte informace na obalu.



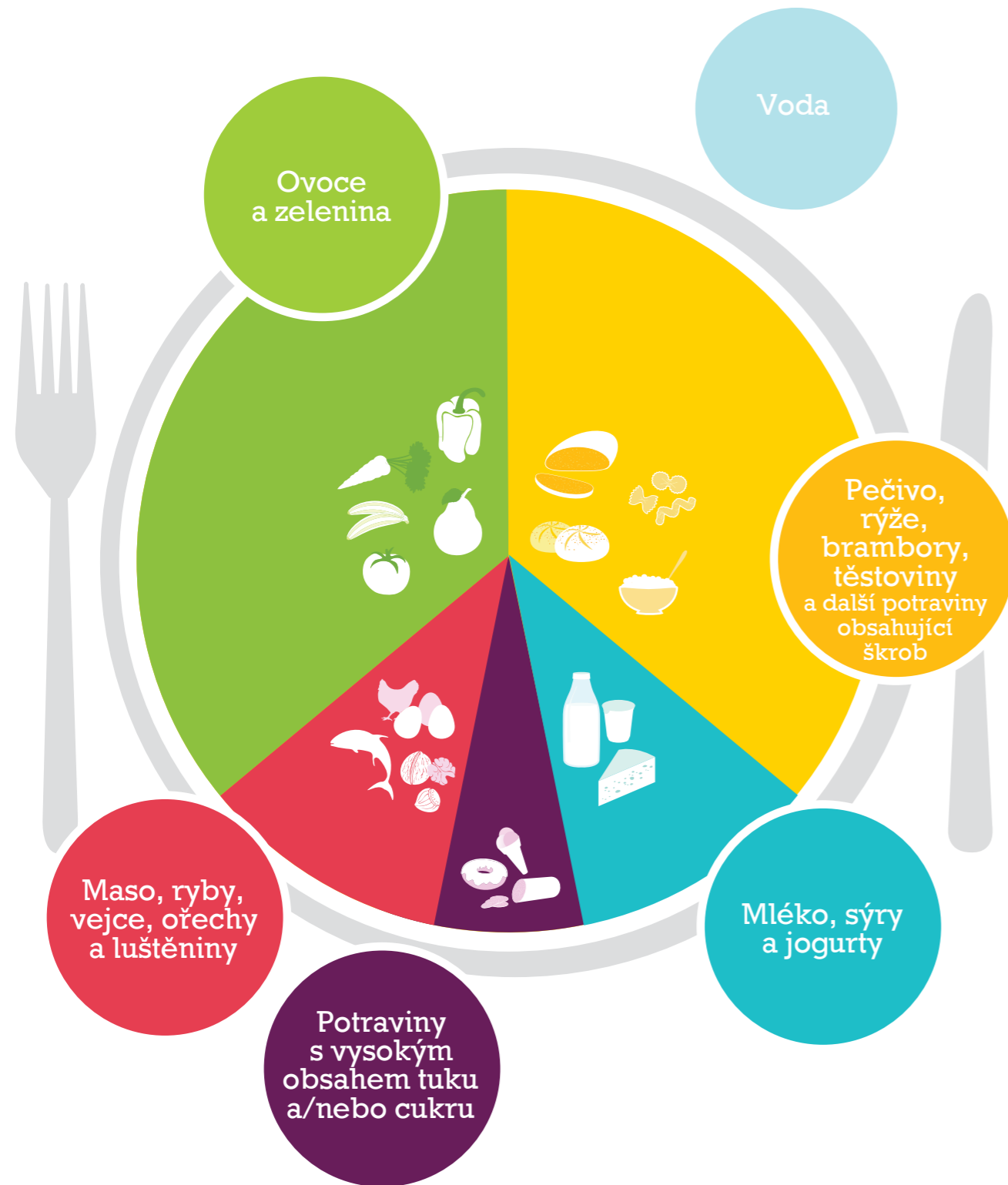
Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle

Nákupní seznam

Mandarinky	Jogurt
Brambory	Sultánky
Mléko pro děti	Jahody
Sýr	Jablka
Tvaroh	Tuňák
Pita chléb	
Vejce	
Hovězí maso	



Moje mapa jídla



Jak používat Mapu jídla

Vybíravé děti se rádi zapojí do plánování toho, co bude k obědu nebo k večeři. Zde uvádíme několik tipů, jak používat „Mapu jídla“. Vy ovšem můžete být kreativní a použijte ji jakýmkoliv způsobem, který vám bude vyhovovat. Podobnou pomůcku můžete použít také k přípravě snídaní a svačin. Některé zde uvedené tipy mohou lépe fungovat pro starší batolata nebo i předškoláky.

- Když usedáte k plánování týdenního jídelníčku, připravte si barevné fixy nebo pastelky a poproste vaše batole, aby samo navrhlo, co by mohlo být k večeři. Použijte příklady z následující strany, aby mělo dítě určitou představu, které potraviny kam patří.
- Batolata milují trhání a lepení. Použijte staré časopisy a najděte v nich obrázky potravin, které patří do jednotlivých skupin na mapě jídla. Vybidněte vybíravé děti, aby našly kombinaci potravin, které jim chutnají, a potravin, které by chtěly ochutnat. Obrázky si schovejte a používejte je opakovaně, takže si postupně vytvoříte celou sbírku.
- Jestli má vaše batole plastové potraviny na hraní, můžete je při plánování jídelníčku také použít. Zamyslete se, jak zaplníte mezery pro nové potraviny.
- Vezměte si mapu jídla s sebou do obchodu a používejte ji při „hledání pokladu“. Vaše batole může hledat potraviny, které si nalepilo na mapu, a přidávat je do nákupního vozíku.
- Vyvěste si mapu jídla na rodinnou nástěнку, abyste mohli svému batoletu připomínat, co bude k večeři.
- Pokud budete mít kreativní náladu, zkuste vyrobit větší verzi mapy a zalaminovat ji – vznikne vám zábavná a omyvatelná podložka na stůl.
- Abyste motivovali vaše batole k ochutnávání nových potravin, použijte následující tabulku, která mu pomůže zamyslet se nad tím, co by chtělo ochutnat. Můžete použít samolepky jako odměnu za ochutnání každé nové potraviny (nebo dříve odmítané potraviny – někdy to vyžaduje až 10 pokusů!). Pamatujte – nikdy není dobré děti nutit, aby snědly celou porci. Pro začátek úplně stačí jedno sousto. Jděte jim příkladem, dbejte na to, abyste měli na talíři stejné jídlo a jedli ve stejnou dobu, aby vaše batole mělo možnost vidět, že nové potraviny jsou bezpečné a chutné.
- Zde si můžete poznamenat vlastní nápady na používání „Mapy jídla“:

Poznámky:





Následující tabulku vyplňte obyčejnou tužkou, abyste si mohli nové potraviny, které už jste ochutnali, přidat na seznam **TOHLE MI CHUTNÁ**. Tak se vám uvolní další místo na seznamu **TOHLE CHCI OCHUTNAT**.



Součástí programu NutriCHEQ pro batolata je ověřený dotazník, hodnocení a doporučení dalšího postupu plus rozsáhlá nabídka příruček pro rodiče. Pomáháme vám zajistit vašemu dítěti v batolecím věku tu nejkvalitnější možnou výživu.

TOHLE MI CHUTNÁ

Pečivo, další obiloviny a cereálie a brambory	Ovoce a zelenina	Maso, ryby a další bílkoviny	Mléko a mléčné výrobky
CHUTNÁ MI:	CHUTNÁ MI:	CHUTNÁ MI:	CHUTNÁ MI:
✓ chléb	✓ hrášek	✓ kuře	✓ mléko k pití
✓ toust	✓ cukrová kukuřice	✓ masové kuličky	✓ kostičky ze sýra
✓ bramborová kaše	✓ zelené fazolky	✓ losos	✓ pudink
✓ rýže	✓ brokolice	✓ rybí koláč	✓ dip ze sýra cottage
✓ kuskus	✓ tyčinky z mrkve		

TOHLE CHCI OCHUTNAT

Pečivo, další obiloviny a cereálie a brambory	Ovoce a zelenina	Maso, ryby a další bílkoviny	Mléko a mléčné výrobky
CHCI OCHUTNAT:	CHCI OCHUTNAT:	CHCI OCHUTNAT:	CHCI OCHUTNAT:
✓ kuskus	✓ brokolice	✓ rybí koláč	✓ dip ze sýra cottage
✓ jáhly, pohanka	✓ tyčinky z mrkve	✓ vařené vejce	✓ čerstvý sýr
	✓ sultánky	✓ cizma, fazole	✓ jogurt
	✓ meloun, mango, avokádo		

Nápoje: Studená nebo teplá voda či mléko. Nejlepším nápojem je voda. Nepodávejte perlivé ani slazené nápoje. Pokud podáváte šťávu z ovoce nebo ovocný džus, podávejte je k jídlu a dostatečně zředěné (nejlépe v poměru 1:1).

U menších dětí zkuste namísto slov použít obrázky potravin vystřížené ze starých časopisů. Pokud je přilepíte pomocí lepicí hmoty GumFix, můžete je snadno přesouvat.

TOHLE MI CHUTNÁ

Pečivo, další obiloviny a cereálie a brambory	Ovoce a zelenina	Maso, ryby a další bílkoviny	Mléko a mléčné výrobky
CHUTNÁ MI:	CHUTNÁ MI:	CHUTNÁ MI:	CHUTNÁ MI:

TOHLE CHCI OCHUTNAT

Pečivo, další obiloviny a cereálie a brambory	Ovoce a zelenina	Maso, ryby a další bílkoviny	Mléko a mléčné výrobky
CHCI OCHUTNAT:	CHCI OCHUTNAT:	CHCI OCHUTNAT:	CHCI OCHUTNAT:



Plán postupu PŘÍKLAD

Tento...	Budeme postupovat takto:	Jak to šlo?
den při obědě:	<ul style="list-style-type: none">■ Odneseme Honzíkovi talíř, když řekne, že už má dost■ Nebudeme se snažit Honzika přimět, aby snědl všechno, co má na talíři	
týden:	<ul style="list-style-type: none">■ Odneseme Honzíkovi talíř, když řekne, že už má dost■ Nebudeme se snažit Honzika přimět, aby snědl všechno, co má na talíři	

Nevzdávejte se! Ne vždy se všechno podaří přesně podle plánu. Musíte však být důslední. Je dobré se zamyslet nad tím, co budete dělat, když váš plán nevyjde. Soustřeďte se na to, co se podařilo, i když jsou to třeba jen drobné úspěchy, a zkuste to příště znovu. V části „Často kladené otázky a odpovědi“ informačního průvodce pro rodiče naleznete některé tipy, jak postupovat, když věci nejdou tak, jak jsme si naplánovali.

Poznámky:

Plán postupu VZOR

Tento...	Budeme postupovat takto:	Jak to šlo?

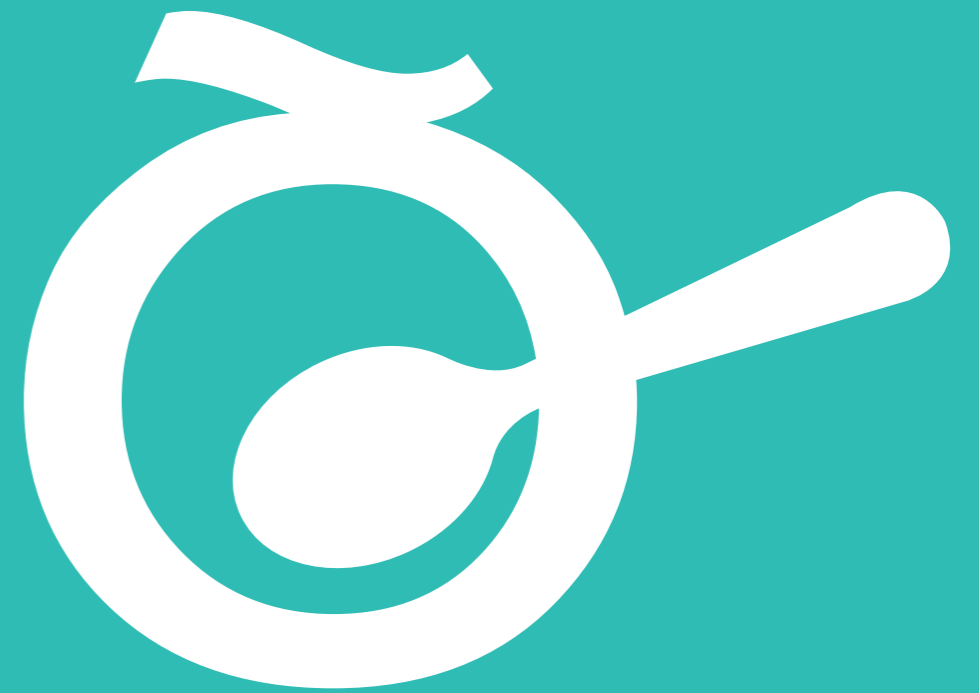
Poznámky:

Součástí programu NutriCHEQ pro batolata je ověřený dotazník, hodnocení a doporučení dalšího postupu plus rozsáhlá nabídka příruček pro rodiče. Pomáháme vám zajistit vašemu dítěti v batolecím věku tu nejvyšší možnou výživu.



Poznámky:

A series of horizontal dashed lines for writing notes.



Kde mohu získat další pomoc?

Zde je uveden seznam dalších příruček NutriCHEQ pro rodiče dětí v batolecím věku, kde získáte více informací.

Příručky NutriCHEQ pro rodiče naleznete v elektronické podobě na www.1000dni.cz.

Další příručky NutriCHEQ pro rodiče dětí v batolecím věku

- Moje batole odmítá zeleninu
- Moje batole odmítá ovoce
- Moje batole odmítá mléko
- Moje batole odmítá maso nebo rybu
- Moje batole nemá dostatek vitamínu D
- Moje batole nemá dostatek železa
- Moje batole nemá dostatek omega-3 mastných kyselin
- Moje batole nemá dostatek zinku
- Moje batole je v jídle vybíravé
- Jak stravovat batole v rodině vegetariánů
- Moje batole může mít potravinovou alergii
- Moje batole má podváhu
- Moje batole jí příliš málo
- Moje batole jí příliš mnoho
- Moje batole má nadváhu



Tento materiál vznikl za odborné garance Odborné společnosti praktických dětských lékařů, podpory Společnosti pro výživu, Ministerstva zdravotnictví ČR a Nadačního fondu 1000 DNÍ DO ŽIVOTA.

Nadační fond 1000 DNÍ DO ŽIVOTA vznikl z podnětu společnosti Nutricia.

Aktuální informace k iniciativě 1000 dní naleznete na www.1000dni.cz

