



Dobrou chuť, mimi!

Nutriční tipy a recepty

Dobrá chuť, mimi!

Nutričné tipy a recepty



*...,Chceme všechno
čerstvé.“...*





Naše doporučení pro zdravý vývoj: spousta lásky a vyvážená strava.

Již více než 50 let se zabýváme vývojem dětí v prvních letech jejich života. Ve spolupráci s porodními asistentkami, lékaři a rodiči vytváříme výrobky, které podporují děti v jejich přirozeném vývoji a navíc usnadňují život rodičům. Zdravá výživa je v centru našeho zájmu, protože dostatek nezbytných živin je tím nejlepším základem pro správný růst co do výšky i síly.

V této brožuře vám chceme ukázat, jak snadno připravit čerstvá a zdravá jídla pro vaše dítě. Spolu s Výzkumným ústavem pro výživu dětí v Dortmundu v Německu (FKE) jsme připravili recepty, které vám pomohou představit vašemu dítěti pevnou stravu.

Takže: Připravit, pozor, start!



Jídla pro vaše dítě snadná na přípravu.

Děti rostou tak rychle. Najednou už vašemu dítěti pouze mateřské nebo náhradní mléko nestačí. Ale co mu připravit jako další a jak se vlastně připravuje první pyré? S tímto výživovým plánem a jednoduchými recepty, budou mít vaše doma připravená jídla u vašeho dítěte úspěch hned od začátku. A je jisté, že jejich čerstvá a přírodní chuť bude chutnat vašemu dítěti – mnohem více než ze skleničky.

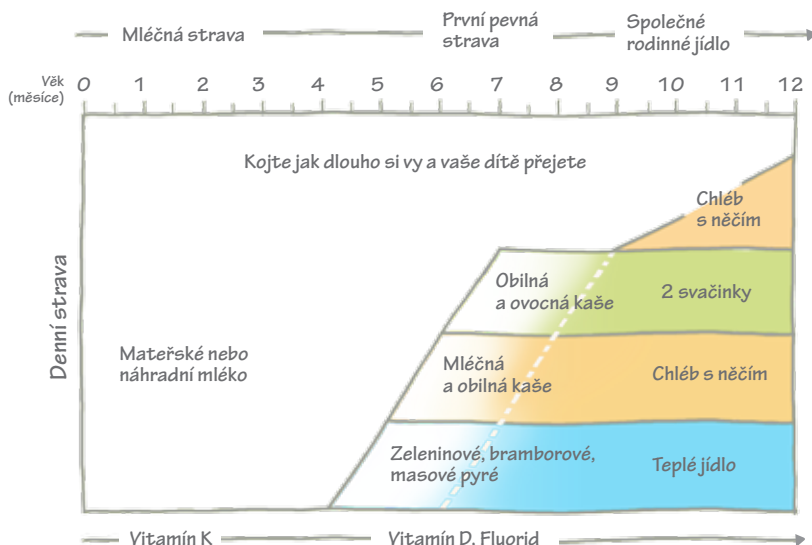
Vyzkoušeno a testováno: výživový plán pro první rok života.

Recepty v této knize receptů byly připraveny na základě „Výživového plánu pro první rok života“ vyvinutého Výzkumným ústavem pro výživu dětí v Dortmundu, Německo. Tento ústav se již mnoho let intenzivně zabývá propagováním zdravé výživy miminek a malých dětí. Tento plán bere zároveň v úvahu jednotlivé vývojové fáze vašeho dítěte a živiny, které jsou třeba pro zdravý růst. Je podporován Národní komisí pro podporu kojení (NSK), německou společností pediatriů a dorostových lékařů (DGK) a také sítí „mladá rodina“.

Recepty byly vyvinuty pro celé období přijímání pevné stravy. Naleznete zde ty správné a na přípravu jednoduché recepty pro každou fázi života vašeho miminka.

Přesný čas, kdy začít s první kaší, a kdy má začít dítě jíst společně s ostatními členy rodiny, je samozřejmě na vás. Každé dítě se vyvíjí svým vlastním tempem a má své individuální potřeby. Takže tabulka níže dává pouze časový rámec a věková doporučení, kdy můžete začít přidávat první kaši a pevnou stravu.

Výživový plán pro první rok života



„Kdy a jak mám začít s pevnou stravou?“

V prvních 4 až 6ti měsících života je vaše dítě dostatečně zásobováno živinami z mateřského nebo náhradního mléka. Poté, je třeba jejich výživu obohatit mixovanou stravou – takzvanou „pevnou stravou“. Dle individuálního vývoje a zájmu vašeho dítěte o jídlo, můžete začít s pevnou stravou nejdříve na začátku pátého měsíce, ale ne později než na začátku sedmého měsíce. Nejprve si vaše dítě musí zvyknout na krmení lžičkou a na zeleninu. Mrkvové pyré je nejlepší vyzkoušet jako první. Jakmile se vaše dítě naučí jíst ze lžičky, můžete začít zkoušet další druhy zeleniny. Mezi ty nejbohatší na živiny a nejčastěji dobře stravitelné patří květák, brokolice a cuketa. Ze začátku se pravděpodobně vaše dítě z prvních několika pyré nenasytí, protože nesní více než pár lžiček – ale buďte trpěliví. Klidně mu poté nabídněte mateřské mléko nebo stravu v lahvi.

Tip: zmrazte malé porce. Vaše dítě sní na začátku pouze velmi malé množství pyré, a proto se nevyplatí jednotlivé porce připravovat vždy znovu. Připravte 400 g zeleniny najednou, poté ji rozmixujte a dejte zmrazit v malých porcích, které pak můžete kdykoli rozmrazit. Nebo odeberte zeleninu – před tím než ji okořeníte – z jídla, které připravujete pro celou rodinu a připravte malou porci pyré pro vaše dítě.

„Co přijde na řadu po prvním zeleninovém pyré?“

Poté, co si vaše dítě zvykne na zeleninové pyré, zelenina rozmixovaná s brambory a olejem je nejlepším přechodem na pyré ze zeleniny, brambor a masa.

Pyré ze zeleniny, brambor a masa je první plnohodnotné jídlo, které nahrazuje mléčnou stravu. Je v něm 4-5 ingrediencí: zelenina, brambory, maso, olej a ovocná šťáva. Do pyré je možné přidat také malé množství vody.

„Je možné obměňovat recepty?“

I malé děti mohou přijímat širokou škálu zeleniny. Například, fenykl, špenát, kedlubnu a zelené fazolky jsou vhodné, mimo již zmíněné druhy zeleniny. A místo brambor můžete servírovat občas rýži nebo těstoviny. Pokud se jedná o maso, dobrou volbou jsou kousky libového hovězího masa, protože hovězí maso je velmi bohaté na důležité živiny, jako jsou železo a zinek. Libové kousky vepřového, jehněčího nebo drůbežího masa jsou další dobrou volbou. Jakmile je uvaříte, maso je možné snadno rozmixovat se zeleninou nebo jen tak. Pro různorodost jídelníčku můžete nahradit maso jednou nebo dvakrát týdně rybou. Mastné ryby jako např. losos nebo sleď jsou bohaté na omega 3 mastné kyseliny, a proto velmi doporučovány.

Tip: jídlo, které vaše dítě nyní poznává, bude jíst i později. Nabídněte vašemu dítěti



již od začátku různé druhy zeleniny. Děti, které poznaly různé chutě již s jejich první pevnou stravou, budou snáze akceptovat nové durhy jídla i v budoucnosti.

„Který olej je nejvhodnější pro dětskou stravu?“

Řepkový olej je velmi doporučován, díky jeho velmi dobře vyváženému složení mastných kyselin. Můžete ovšem používat i slunečnicový, sójový nebo kukuřičný olej. Velmi důležité je přidávat do pyré šťávy bohaté na vitamín C, zejména do zeleninového pyré, protože to usnadňuje absorbování železa ze zeleniny. Nejvhodnější jsou pomerančová šťáva nebo jablečná šťáva obohacená vitamínem C nebo dětské šťávy. Pro zvýšení různorodosti chutí je dobré i zde dělat změny. Do pyré můžete přidat trochu vody, abyste ingredience snáze rozmixovali a dosáhli požadované hustoty pyré, které se bude vašemu dítěti dobře polykat.

„Kolik toho může mé dítě sníst?“

V následující tabulce jsme dali dohromady, co potřebujete pro přípravu jedné porce pyré ze zeleniny, brambor a masa dle věku dítěte. Recepty, které odpovídají těmto množstvím, naleznete v této brožůře od strany 22 dále.

Pyré ze zeleniny, brambor a masa

Věk dítěte			Ingredience	Příprava
4-6 měsíců	7-9 měsíců	10-12 měsíců		
90 g	100 g	100 g	zelenina	vařit
40 g	50 g	60 g	brambory	vařit
20 g	30 g	30 g	maso	vařit
15 g	17g	20 g	šťáva	přidat
8 g	8 g	10 g	řepkový olej	přidat
dle potřeby	dle potřeby	dle potřeby	voda	přidat a mixovat

„Co přijde po prvním pyré?“

Během dvou měsíců poté, co jste začali přidávat pyré ze zeleniny, brambor a masa, je čas pro další dva typy kaše, které nahradí vždy jednu porci mléčné stravy. Nejčastěji se doporučuje nejprve přidat do jídelníčku vašeho dítěte obilnou kaši s mlékem a poté obilnou kaši s ovocem. Opačné pořadí je ovšem také možné.

Obilná kaše s mlékem je tvořena 3 ingrediencemi: mléko, cereálie a ovoce.

Pasterizované nebo tepelně ošetřené mléko s obsahem tuku 3,5 % je nevhodnějším základem kaše. Obsah tuku je důležitý, protože potřebné množství tuku v prvním roce života je poměrně vysoké. Celozrnné vločky nebo semolinu bez dalších (sladkých) přídatných látek vmíchejte do mléka. Ovesné vločky obsahují vysoké množství železa, ale vločky z prosa, celozrnná semolina a ostatní typy cereálií jsou také vhodné. Čerstvé ovoce dostupné dle sezóny (syrové nebo povařené) rozmačkejte nebo nastrouhejte a zamíchejte do kaše. Různorodost použitého ovoce i v tomto případě usnadní v bu-



doucnosti přijímání nových chutí vaším dítětem.

Následující tabulka ukazuje jak připravit jednu porci obilné kaše s mlékem.

Obilná kaše s mlékem

Věk dítěte 5-12 měsíců		
Množství	Ingredience	Příprava
200 g	mléko	ohřát
20 g	obilné vločky	zamíchat
20 g	ovoce	rozmačkat a přidat

Na obilnou kaši s ovocem můžete použít stejné druhy cereálií a ovoce jako na obilnou kaši s mlékem. Řepkový olej je i zde dobrou volbou. Následující tabulka ukazuje jak připravit obilnou kaši s ovocem. Množství je vhodné pro děti od 7 měsíců věku.

Obilná kaše s ovocem

Věk dítěte 6-12 měsíců		
Množství	Ingredience	Příprava
90 g	voda	ohřát
20 g	cereální vločky	zamíchat a krátce povařit
100 g	ovoce	rozmačkat a přidat
5 g	řepkový olej	vmíchat

Ovocné pyré popsané v receptu na straně 56 může být použito jako ovocná ingredience pro 5 porcí obilné kaše s ovocem (pro děti, které již znají druh ovoce použitý v ovocném pyré).





„Na co mám myslet při přípravě prvního pyré?“

Pro přípravu následujících receptů budete potřebovat pouze několik málo ingrediencí, které jsou vhodné pro děti, a všechny recepty jsou velmi nenáročné na přípravu.

Pro každou věkovou skupinu (5-6 měsíců, 7-9 měsíců a 10-12 měsíců) jsme připravili 4 recepty: některé s masem nebo rybou a některé pouze zeleninové. Tyto mohou být samozřejmě použity pro jinou věkovou skupinu, pokud změníte množství jednotlivých ingrediencí. Děti mladší než 7 měsíců by měly dostávat jemně rozmixovanou stravu. Starší děti, které již jsou zvyklé přijímat potravu lžičkou a kašovitou konzistenci potravy, mohou dostat i stravu rozmixovanou nebo rozmačkanou na hrubší kousky. Jednotlivé složky by měly být uvařeny doměkka, aby je bylo možné snadno rozmačkat vidličkou.

Uvedená množství zeleniny, brambor a ovoce odpovídají očištěnému a oloupanému stavu. Množství těstovin, rýže nebo prosa odpovídají uvařenému a vodou nasáklému stavu. V suchém stavu váží zhruba polovinu hmotnosti.

Uvedené doby přípravy v receptech jsme testovali při přípravě kousků přibližně 1-2 cm velkých. Nicméně, mohou se mírně lišit, pokud použijete jiné ingredience. Zejména u různých druhů masa a ryb byste se měli nejprve přesvědčit, že jsou zcela uvařené, před tím než je rozmixujete, případně je povařit déle.

Množství vody uvedené v receptech je pouze informativní. Potřebné množství vody závisí na konzistenci jídla a požadované textuře pyré, které chcete dosáhnout.

Největší rozdíl mezi těmito pyré a hotovou dětskou stravou ve skleničkách je konzistence. Nenechte se tímto zmást – doma připravené pyré bude vašemu dítěti chutnat velmi dobře!

Tip: odměřujte lžící a nemusíte vážit. Ušetřete si čas při vážení malých množství uvedených v receptech, odměřujte lžící. Plná lžice oleje například váží 4 g, plná lžice šťávy váží 15 g a lžice vloček 8 g, atd.

Tipy jak uchovat pyré.

Pyré máte připravené, ale je ho příliš velké množství? Nebo vaše dítě zrovna dnes nemá chuť na mrkev. Žádný problém!

Zde je pár tipů, jak uchovat připravené pyré: vaše dítě byste měli krmit čerstvě připraveným pyré ze zeleniny, brambor a masa v krátké době poté, co jste jej připravili a nikdy jej neskladovat při pokojové teplotě. Hotové pyré je možné skladovat 24 hodin v ledničce. Pro uchovávání po delší dobu byste jej měli ihned poté, co jej připravíte, zmrazit. Při teplotě -18°C jej můžete skladovat několik měsíců.

Jednotlivé porce můžete rozmrazit v ledničce přes noc a poté zahřát ve vodní lázni nebo v mikrovlnné troubě před krmením. Dobře jídlo promíchejte a před krmením zkontrolujte teplotu. Poté, co jste porci jídla ohřáli, už by nemělo být znovu ohříváno. Zbytky pro jistotu ihned vyhoďte.

Naše snadné recepty.

Naše jednoduché recepty.

Pyré se zeleninovým základem. Pyré so zeleninovým základom.

5⁺
m
26/27

Brambory s mrkví a vepřovým masem
Zemiaky s mrkvou a bravčovým mäsom

5⁺
m
28/29

Květák a brambory s mletým hovězím masem
Karfiol a zemiaky s mletým hovädzím mäsom

5⁺
m
30/31

Brambory s mrkví a lososom
Zemiaky s mrkvou a lososom

5⁺
m
32/33

Cuketa a rajčata s brambory a prosnými vločkami
Cuketa a paradajky so zemiakmi a prosovými vločkami

7⁺
m
36/37

Kedluben a brambory s vepřovým masem
Kaleráb a zemiaky s bravčovým mäsom

7⁺
m
38/39

Mrkev a rýže s mletým hovězím masem
Mrkva a ryža s mletým hovädzím mäsom

7⁺
m
40/41

Dýně s brambory a kuřecím masem
Dyňa so zemiakmi a kuracím mäsom



7⁺_m
42/43

Fenykl s brambory a ovesnými vločkami
Fenikel so zemiakmi a ovsenými vločkami

10⁺_m
46/47

Cuketa s těstovinami a mletým hovžším masem
Cuketa s cestovinami a mletým hovädzím mäsom

10⁺_m
48/49

Zelené fazolky s rýží a krutím masem
Zelené fazuľky s ryžou a morčacím mäsom

10⁺_m
50/51

Brokolice s paprikou, těstovinami a treskou
Brokolica s paprikou, cestovinami a treskou

10⁺_m
52/53

Rajčata s kukuřicí, rýží a prosem
Paradajky s kukuricou, ryžou a prosom

6⁺_m
56/57

Ovocné pyré pro obilnou kaši s ovocem
Ovocné pyré pre obilnú kašu s ovocím

Ovocné pyré. Ovocné pyré.

5⁺
m

...,Příliš mnoho kuchařů
zkazí polévku.
Ale tvá máma ne.““““

...,Príliš mnoho kuchárov
skazí polievku.
Ale tvoja mama nie.““““





5⁺
m

90 g mrkve
40 g brambor
20 g vepřového
plátku
15 g jablečné
šťávy
8 g řepkového
oleje
2 lžíce vody

Brambory s mrkví a vepřovým masem

1. Nakrájejte oloupanou mrkev na plátky silné přibližně 1 cm a oloupané brambory na kostky zhruba stejné velikosti.
2. Do hrnce nalijte vodu a přiveďte ji k varu. Přidejte zeleninu. Zelenina by měla být ponořena ve vodě. Vařte zeleninu při střední teplotě s pokličkou po dobu přibližně 15 minut.
3. Nakrájejte vepřový plátek na 4 malé díly, přidejte k zelenině a vařte přibližně dalších 5 minut.
4. Slijte vodu do nádoby. Přidejte k zelenině a masu jablečnou šťávu, řepkový olej a přibližně 2 polévkové lžíce vody, ve které se zelenina a maso vařily.
5. Rozmixujte vše dohromady do požadované konzistence. Občas zamíchejte, pokud je třeba, přidejte trochu vody.

Poznámka: Pokud připravujete více porcí, přidejte více vody, aby se vám směs lépe mixovala.

90 g mrkvy
40 g zemiakov
20 g bravčového
plátku
15 g jablečnej
šťavy
8 g repkového
oleja
2 lyžice vody

Zemiaky s mrkvou a bravčovým mäsom

1. Nakrájajte olúpanú mrkvu na plátky hrubé asi 1 cm a olúpané zemiaky na kocky približne rovnakej veľkosti.
2. Do hrnca nalejte vodu a privedte ju k varu. Pridajte zeleninu. Zelenina by mala byť ponorená vo vode. Varte zeleninu pri strednej teplote s pokrievkou približne 15 minút.
3. Nakrájajte bravčový plátok na 4 malé diely, pridajte k zelenine a varte približne ďalších 5 minút.
4. Zlejte vodu do nádoby. Pridajte k zelenine a mäsu jablečnú šťavu, repkový olej a približne 2 polievkové lyžice vody, v ktorej sa zelenina a mäso varili.
5. Rozmixujte všetko dohromady do požadovanej konzistencie. Občas zamiešajte, ak je potrebné, pridajte trochu vody.

Poznámka: Ak pripravujete viac porcií, pridajte viac vody, aby sa vám zmes lepšie mixovala.



Květák s brambory a mletým hovězím masem

90 g květáku
40 g brambor
20 g mletého hovězího masa
8 g řepkového oleje
15 g pomerančové šťávy
2 lžíce vody

1. Nakrájejte květák na malé kousky a brambory na kostičky.
2. Do hrnce nalijte vodu a přiveďte ji k varu. Přidejte zeleninu. Zelenina by měla být ponořena ve vodě. Vařte zeleninu při střední teplotě s pokličkou po dobu přibližně 15 minut.
3. Přidejte mleté hovězí maso ke květáku a bramborám a vařte přibližně další 3 minuty.
4. Slijte vodu do nádoby. Přidejte k zelenině a masu pomerančovou šťávu, řepkový olej a přibližně 2 polévkové lžíce vody, ve které se zelenina a maso vařily.
5. Rozmixujte vše dohromady do požadované konzistence. Občas zamíchejte, pokud je třeba, přidejte trochu vody.

Karfiol so zemiakmi a mletým hovädzím mäsom

90 g karfiolu
40 g zemiakov
20 g mletého hovädzieho mäsa
8 g repkového oleja
15 g pomarančovej šťavy
2 lyžice vody

1. Nakrájajte karfiol na malé kúsky a zemiaky na kocky.
2. Do hrnca nalejte vodu a priveďte ju k varu. Pridajte zeleninu. Zelenina by mala byť ponorená vo vode. Varte zeleninu pri strednej teplote s pokrievkou približne 15 minút.
3. Pridajte mleté hovädzie mäso ku karfiolu a zemiakom a varte približne ďalšie 3 minúty.
4. Zlejte vodu do nádoby. Pridajte k zelenine a mäsu pomarančovú šťavu, repkový olej a približne 2 polievkové lyžice vody, v ktorej sa zelenina a mäso varili.
5. Rozmixujte všetko dohromady do požadovanej konzistencie. Občas zamiešajte, ak je potrebné, pridajte trochu vody.



Brambory s mrkví a lososem

- 90 g mrkve
- 40 g brambor
- 20 g lososa
(hluboce
zmrazeného
nebo čerstvého,
nekořeněného
a neuzeného)
- 30 g jablečné
šťávy
- 8 g řepkového
oleje
- 2 lžíce vody

1. Nakrájejte oloupanou mrkev na plátky silné přibližně 1 cm a oloupané brambory na přibližně stejně velké kostky.
2. Do hrnce nalijte vodu a přiveďte ji k varu. Přidejte zeleninu. Zelenina by měla být ponořena ve vodě. Vařte zeleninu při střední teplotě s pokličkou po dobu přibližně 15 minut.
3. Rozkrojte lososa na 2 díly, přidejte jej k mrkvi a bramborům a vařte přibližně dalších 5 minut.
4. Slijte vodu do nádoby. Přidejte k zelenině a lososu jablečnou šťávu, řepkový olej a přibližně 2 polévkové lžíce vody, ve které se zelenina a maso vařily.
5. Rozmixujte vše dohromady do požadované konzistence. Občas zamíchejte, pokud je třeba, přidejte trochu vody.

Zemiaky s mrkvou a lososom

- 90 g mrkvy
- 40 g zemiakov
- 20 g lososa
(hlboko
zmrazeného
alebo čerstvého,
nekoreneného
a neúdeného)
- 30 g jablkovej
šťávy
- 8 g repkového
oleja
- 2 lyžice vody

1. Nakrájajte olúpanú mrkvu na plátky hrubé asi 1 cm a olúpané zemiaky na približne rovnako veľké kocky.
2. Do hrnca nalejte vodu a privedte ju k varu. Pridajte zeleninu. Zelenina by mala byť ponorená vo vode. Varte zeleninu pri strednej teplote s pokrievkou približne 15 minút.
3. Rozkrojte lososa na 2 diely, pridajte ho k mrkve a zemiakom a varte približne ďalších 5 minút.
4. Zlejte vodu do nádoby. Pridajte k zelenine a lososovi jablkovú šťavu, repkový olej a približne 2 polievkové lyžice vody, v ktorej sa zelenina a mäso varili.
5. Rozmixujte všetko dohromady do požadovanej konzistencie. Občas zamiešajte, ak je potrebné, pridajte trochu vody.



5⁺
m

Cuketa a rajčata s brambory a prosnými vločkami

45 g cukety

45 g rajčat

40 g brambor

7 g prosných
vloček

50 g vody na
namočení

30 g jablečné
šťávy

8 g řepkového
oleje

1. Nakrájejte brambory na kostičky.
2. Do hrnce nalijte vodu a přiveďte ji k varu. Přidejte brambory. Brambory by měly být ponořené ve vodě. Vařte je při střední teplotě s pokličkou po dobu přibližně 10 minut.
3. Oloupejte rajčata a nakrájejte je na malé kousky. Cuketu nakrájejte na kousky přibližně 0,5 cm velké.
4. Přidejte zeleninu k bramborám a vařte přibližně dalších 7 minut.
5. Mezitím nalijte vodu na prosné vločky a nechte je nasáknout.
6. Rozmixujte uvařenou zeleninu s nasáklými prosnými vločkami, jablečnou šťávou a řepkovým olejem do požadované konzistence. Občas zamíchejte, pokud je třeba, přidejte trochu vody.

Cuketa a paradajky so zemiakmi a prosovými vločkami

45 g cukety

45 g paradajok

40 g zemiakov

7 g prosových
vloček

50 g vody na
namočení

30 g jablkovej
šťávy


8 g repkového
oleja

1. Nakrájajte zemiaky na kocky.
2. Do hrnce nalejte vodu a priveďte ju k varu. Pridajte zemiaky. Zemiaky by mali byť ponorené vo vode. Varte ich pri strednej teplote s pokrievkou približne 10 minút.
3. Olúpte paradajky a nakrájajte ich na malé kúsky. Cuketu nakrájajte na kúsky približne 0,5 cm veľké.
4. Pridajte zeleninu k zemiakom a varte približne ďalších 7 minút.
5. Medzitým nalejte vodu na prosové vločky a nechajte ich nasiaknuť.
6. Rozmixujte uvarenú zeleninu s nasiaknutým prosovými vločkami, jablkovou šťavou a repkovým olejom do požadovanej konzistencie. Občas zamiešajte, ak je potrebné, pridajte trochu vody.



7⁺
m





*..., Nejíš jen očima,
ale také ručkama,
nožkama a nosem.“...*

*..., Neješ iba očami,
ale zároveň rúčkami,
nôžkami a nosom.“...*

Kedluben a brambory s vepřovým masem

100 g kedlubnu
50 g brambor
30 g libového
vepřového
plátku
35 g jablečné
šťávy
8 g řepkového
oleje
2 lžíce vody

1. Nakrájejte kedlubnu a brambory na kostičky zhruba stejné velikosti.
2. Do hrnce nalijte vodu a přiveďte ji k varu. Přidejte zeleninu. Zelenina by měla být ponořena ve vodě. Vařte zeleninu při střední teplotě s pokličkou po dobu přibližně 15 minut.
3. Maso rozkrojte na 3 díly stejné velikosti, přidejte jej k zelenině a vařte přibližně dalších 5 minut.
4. Slijte vodu do nádoby. Přidejte k zelenině a masu jablečnou šťávu, řepkový olej a přibližně 2 polévkové lžíce vody, ve které se zelenina a maso vařily.
5. Rozmixujte vše dohromady do požadované konzistence. Občas zamíchejte, pokud je třeba, přidejte trochu vody.

Kaleráb a zemiaky s bravčovým masem

100 g kalerábu
50 g zemiakov
30 g chudého
bravčového
plátku
35 g jablečnej
šťávy
8 g repkového
oleja
2 lyžice vody

1. Nakrájajte kaleráb a zemiaky na kocky približne rovnakej veľkosti.
2. Do hrnca nalejte vodu a privedte ju k varu. Pridajte zeleninu. Zelenina by mala byť ponorená vo vode. Varte zeleninu pri strednej teplote s pokrievkou približne 15 minút.
3. Mäso rozkrojte na 3 diely rovnakej veľkosti, pridajte ho k zelenine a varte približne ďalších 5 minút.
4. Zlejte vodu do nádoby. Pridajte k zelenine a mäsu jablečnú šťavu, repkový olej a približne 2 polievkové lyžice vody, v ktorej sa zelenina a mäso varili.
5. Rozmixujte všetko dohromady do požadovanej konzistencie. Občas zamiešajte, ak je potrebné, pridajte trochu vody.



Mrkev a rýže s mletým hovějším masem

100 g mrkve

50 g celozrnné
rýže
(uvařené)

30 g mletého
hověžího
masa

20 g pomerančové
šťávy

8 g řepkového
oleje

2 lžíce vody

1. Uvařte rýži, nepřidávejte sůl, podle instrukcí uvedených na obalu nebo ji odeberte z množství, které jste připravili pro rodinu.
2. Nakrájejte oloupanou mrkev na plátky silné přibližně 1 cm.
3. Do hrnce nalijte vodu a přiveďte ji k varu. Přidejte mrkev. Mrkev by měla být ponořena ve vodě. Vařte ji při střední teplotě s pokličkou po dobu přibližně 15 minut.
4. Poté přidejte mleté hověží maso a vařte přibližně další 3 minuty.
5. Slijte vodu do nádoby. Přidejte rýži, jablečnou šťávu, řepkový olej a přibližně 2 polévkové lžíce vody, ve které se zelenina a maso vařily.
6. Rozmixujte vše dohromady do požadované konzistence.

Mrkva a ryža s mletým hovädzím mäsom

100 g mrkvy

50 g celozrnnéj
ryže
(uvarenej)

30 g mletého
hovädzieho
mäsa

20 g pomarančovej
šťavy

8 g repkového
oleja

2 lyžice vody

1. Uvarte ryžu, nepridávajte soľ, podľa inštrukcií uvedených na obale alebo ju odoberte z množstva, ktoré ste pripravili pre rodinu.
2. Nakrájajte olúpanú mrkvu na plátky hrubé asi 1 cm.
3. Do hrnca nalejte vodu a privedte ju k varu. Pridajte mrkvu. Mrkva by mala byť ponorená vo vode. Varte ju pri strednej teplote s pokrievkou približne 15 minút.
4. Potom pridajte mleté hovädzie mäso a varte približne ďalšie 3 minúty.
5. Zlejte vodu do nádoby. Pridajte ryžu, jablkovú šťavu, repkový olej a približne 2 polievkové lyžice vody, v ktorej sa zelenina a mäso varili.
6. Rozmixujte všetko dohromady do požadovanej konzistencie.



7⁺
m

Dýně s brambory a kuřecím masem

100 g dýně
Hokkaido
50 g brambor
30 g kuřecích
prsou
17 g jablečné
šťávy
8 g řepkového
oleje
2 lžíce vody

1. Nakrájejte brambory na kostičky. Velmi důkladně omyjte dýni a nakrájejte ji na velmi malé kousky.
2. Do hrnce nalijte vodu a přiveďte ji k varu. Přidejte zeleninu. Zelenina by měla být ponořena ve vodě. Vařte ji při střední teplotě s pokličkou po dobu přibližně 15 minut.
3. Kuřecí prsa nakrájejte na 4 malé díly, přidejte je k zelenině a vařte přibližně dalších 5 minut.
4. Slijte vodu do nádoby. Přidejte jablečnou šťávu, řepkový olej a přibližně 2 polévkové lžíce vody, ve které se zelenina a maso vařily.
5. Rozmixujte vše dohromady do požadované konzistence. Občas zamíchejte, pokud je třeba, přidejte trochu vody.

Dýňa so zemiakmi a kuracím mäsom

100 g dýne
Hokkaido
50 g zemiakov
30 g kuracích prs
17 g jablkovej
šťavy
8 g repkového
oleja
2 lyžice vody

1. Nakrájajte zemiaky na kocky. Veľmi dôkladne umyte tekvicu a nakrájajte ju na veľmi malé kúsky.
2. Do hrnca nalejte vodu a privedte ju k varu. Pridajte zeleninu. Zelenina by mala byť ponorená vo vode. Varte ju pri strednej teplote s pokrievkou približne 15 minút.
3. Kuracie prsia nakrájajte na 4 malé diely, pridajte ich k zelenine a varte približne ďalších 5 minút.
4. Zlejte vodu do nádoby. Pridajte jablkovú šťavu, repkový olej a približne 2 polievkové lyžice vody, v ktorej sa zelenina a mäso varili.
5. Rozmixujte všetko dohromady do požadovanej konzistencie. Občas zamiešajte, ak je potrebné, pridajte trochu vody.



7⁺
m

Fenykl s brambory a ovesnými vločkami

100 g fenyklu
50 g brambor
10 g ovesných
vloček
(krátce
povařených)
35 g jablečné
šťávy
8 g řepkového
oleje
6 lžíc vody

1. Nakrájejte fenykl a brambory na kostičky.
2. Do hrnce nalijte vodu a přiveďte ji k varu. Přidejte brambory. Brambory by měly být ponořeny ve vodě. Vařte je při střední teplotě s pokličkou po dobu přibližně 10 minut.
3. Přidejte fenykl nakrájený na kostičky a vařte směs přibližně dalších 7 minut.
4. Slijte vodu do nádoby. Přidejte jablečnou šťávu, řepkový olej, ovesné vločky a přibližně 6 polévkových lžic vody, ve které se vařila zelenina.
5. Rozmixujte vše dohromady do požadované konzistence. Občas zamíchejte, pokud je třeba, přidejte trochu vody.

Poznámka: Ovesné vločky velmi sáknou vodu. Pokud necháte pyré delší dobu stát, bude pravděpodobně nutné přidat do směsi trochu vody před tím, než jí budete krmit vaše dítě.

Fenikel so zemiakmi a ovesnými vločkami

100 g fenikla
50 g zemiakov
10 g ovesných
vloček
(krátce
povarených)
35 g jablkovej
šťávy
8 g repkového
oleja
6 lžíc vody

1. Nakrájajte fenikel a zemiaky na kocky.
2. Do hrnce nalejte vodu a privedte ju k varu. Pridajte zemiaky. Zemiaky by mali byť ponorené vo vode. Varte ich pri strednej teplote s pokrievkou približne 10 minút.
3. Pridajte fenikel nakrájaný na kocky a varte zmes približne ďalších 7 minút.
4. Zlejte vodu do nádoby. Pridajte jablčnú šťavu, repkový olej, ovsené vločky a približne 6 polievkových lyžíc vody, v ktorej sa varila zelenina.
5. Rozmixujte všetko dohromady do požadovanej konzistencie. Občas zamiešajte, ak je potrebné, pridajte trochu vody.

Poznámka: Ovsené vločky veľmi nasiaknu vodu. Ak necháte pyré dlhšiu dobu stát, bude pravdepodobne potrebné pridať do zmesi trochu vody pred tým, než ju budete krmieť vaše dieťa.



10⁺_m





*...„S prázdnyým žaludkem
si hrát nemůžeš.“...*

*...„S prázdnyým žalúdkom
sa hrať nemôžeš.“...*

Cuketa s těstovinami a mletým hovězím masem

100 g cukety
 60 g celozrnných
 těstovin
 (uvařených)
 30 g mletého
 hovězího
 masa
 20 g jablečné
 šťávy
 10 g řepkového
 oleje
 2 lžíce vody

1. Uvařte těstoviny, nepřidávejte sůl, podle instrukcí uvedených na obalu nebo je odeberte z množství, které jste uvařili pro rodinu.
2. Nakrájejte cuketu na plátky silné přibližně 0,5 cm.
3. Do hrnce nalijte vodu a přiveďte ji k varu. Přidejte cuketu. Cuketa by měla být ponořená ve vodě. Vařte ji při střední teplotě s pokličkou po dobu přibližně 4 minut.
4. Přidejte mleté hovězí maso a vařte směs přibližně další 3 minuty.
5. Slijte vodu do nádoby. Přidejte těstoviny, jablečnou šťávu, řepkový olej a přibližně 2 polévkové lžíce vody, ve které se vařila cuketa s masem.
6. Rozmixujte vše dohromady do požadované konzistence. Občas zamíchejte, pokud je třeba, přidejte trochu vody.

Cuketa s cestovinami a mletým hovězím masem

100 g cukety
 60 g celozrnných
 cestovin
 (uvařených)
 30 g mletého
 hovězího
 masa
 20 g jablečnej
 šťávy
 10 g repkového
 oleja
 2 lžíce vody

1. Uvarte cestoviny, nepřidávejte soľ, podľa inštrukcií uvedených na obale, alebo ich odoberte z množstva, ktoré ste uvarili pre rodinu.
2. Nakrájajte cuketu na plátky hrubé asi 0,5 cm.
3. Do hrnca nalejte vodu a privedte ju k varu. Pridajte cuketu. Cuketa by mala byť ponorená vo vode. Varte ju pri strednej teplote s pokrievkou približne 4 minúty.
4. Pridajte mleté hovädzie mäso a varte zmes približne ďalšie 3 minúty.
5. Zlejte vodu do nádoby. Pridajte cestoviny, jablečnú šťavu, repkový olej a približne 2 polievkové lyžice vody, v ktorej sa varila cuketa s mäsom.
6. Rozmixujte všetko dohromady do požadovanej konzistencie. Občas zamiešajte, ak je potrebné, pridajte trochu vody.



Zelené fazolky s rýží a krutím masem

100 g zelených fazolek (hluboko zmrazené nebo čerstvé)

60 g celozrnné rýže (uvařené)

30 g krutího masa

20 g jablečné šťávy

10 g řepkového oleje

2 lžíce vody

1. Uvařte rýži, nepřidávejte sůl, podle instrukcí uvedených na obalu nebo ji odeberte z množství, které jste uvařili pro rodinu.
2. Umyjte zelené fazolky a překrojte je na půl.
3. Do hrnce nalijte vodu a přiveďte ji k varu. Přidejte zelené fazolky. Fazolky by měly být ponořené ve vodě. Vařte je při střední teplotě s pokličkou po dobu přibližně 15 minut.
4. Nakrájejte krutí maso na 4 stejné díly, přidejte jej k fazolkám a vařte směs přibližně dalších 5 minut.
5. Slijte vodu do nádoby. Přidejte rýži, jablečnou šťávu, řepkový olej a přibližně 2 polévkové lžíce vody, ve které se vařily fazolky s masem.
6. Rozmixujte vše dohromady do požadované konzistence. Občas zamíchejte, pokud je třeba, přidejte trochu vody.

Zelené fazuľky s ryžou a morčacím mäsom

100 g zelených fazuľiek (hlboko zmrazené alebo čerstvé)

60 g celozrnej ryže (uvarenej)

30 g morčacieho mäsa

20 g jablkovej šťavy

10 g repkového oleja

2 lyžice vody

1. Uvarte ryžu, nepridávajte soľ, podľa inštrukcií uvedených na obale, alebo ju odoberte z množstva, ktoré ste uvarili pre rodinu.
2. Umyte zelené fazuľky a prekrojte ich napoly.
3. Do hrnce nalejte vodu a privedte ju k varu. Pridajte zelené fazuľky. Fazuľky by mali byť ponorené vo vode. Varte ich pri strednej teplote s pokrievkou približne 15 minút.
4. Nakrájajte morčacie mäso na 4 rovnaké diely, pridajte ho k fazuľkám a varte zmes približne ďalších 5 minút.
5. Zlejte vodu do nádoby. Pridajte ryžu, jablkovú šťavu, repkový olej a približne 2 polievkové lyžice vody, v ktorej sa varili fazuľky s mäsom.
6. Rozmixujte všetko dohromady do požadovanej konzistencie. Občas zamiešajte, ak je potrebné, pridajte trochu vody.



Brokolice s paprikou, těstovinami a treskou

50 g brokolice
 50 g žluté papriky
 60 g celozrnných těstovin (uvařených)
 30 g tresky (nekořeněné)
 10 g řepkového oleje
 2 lžíce vody
 čerstvá petrželka

1. Uvařte těstoviny, nepřidávejte sůl, podle instrukcí uvedených na obalu nebo je odeberte z množství, které jste uvařili pro rodinu.
2. Očistěte brokolici a papriku a nakrájejte je na malé kousky.
3. Do hrnce nalijte vodu a přiveďte ji k varu. Přidejte zeleninu. Zelenina by měla být ponořená ve vodě. Vařte ji při střední teplotě s pokličkou po dobu přibližně 10 minut.
4. Nakrájejte tresku na 3 díly, přidejte k zelenině a vařte směs přibližně dalších 5 minut.
5. Slijte vodu do nádoby.
6. Přidejte k zelenině a rybě těstoviny, řepkový olej a přibližně 2 polévkové lžíce vody, ve které se vařila zelenina s rybou.
7. Rozmixujte vše dohromady do požadované konzistence. Občas zamíchejte, pokud je třeba, přidejte trochu vody.
8. Nasekejte petrželku najemno a zamíchejte přibližně ½ čajové lžičky do směsi.

Brokolica s paprikou, cestovinami a treskou

50 g brokolice
 50 g žltej papriky
 60 g celozrnných cestovín (uvarených)
 30 g tresky (nekořenenej)
 10 g repkového oleja
 2 lyžice vody
 čerstvá petržlenová vňať

1. Uvarte cestoviny, nepridávajte soľ, podľa inštrukcií uvedených na obale alebo ich odoberte z množstva, ktoré ste uvarili pre rodinu.
2. Očistite brokolici a papriku a nakrájajte ich na malé kúsky.
3. Do hrnca nalejte vodu a privedte ju k varu. Pridajte zeleninu. Zelenina by mala byť ponorená vo vode. Varte ju pri strednej teplote s pokrievkou približne 10 minút.
4. Nakrájajte tresku na 3 diely, pridajte k zelenine a varte zmes približne ďalších 5 minút.
5. Zlejte vodu do nádoby.
6. Pridajte k zelenine a rybe cestoviny, repkový olej a približne 2 polievkové lyžice vody, v ktorej sa varila zelenina s rybou.
7. Rozmixujte všetko dohromady do požadovanej konzistencie. Občas zamiešajte, ak je potrebné, pridajte trochu vody.
8. Nasekajte petržlenovú vňať najemno a zamiešajte približne ½ čajovej lyžičky do zmesi.



Rajčata s kukuřicí, rýží a prosem

50 g rajčat
 50 g kukuřice
 60 g celozrnné
 rýže
 (uvařené)
 30 g prosa
 (uvařeného)
 20 g jablečné
 šťávy
 10 g řepkového
 oleje
 1 lžíce vody
 trochu oregana

1. Uvařte rýži a proso, nepřidávejte sůl, podle instrukcí uvedených na obalu nebo je odeberte z množství, které jste uvařili pro rodinu.
2. Oloupejte rajčata a nakrájejte je na malé kousky.
3. Do hrnce nalijte vodu a přiveďte ji k varu. Přidejte rajčata a kukuřici. Měly by být ponořené ve vodě. Vařte je při střední teplotě s pokličkou po dobu přibližně 10 minut.
4. Slijte vodu do nádoby. Přidejte rýži, proso, jablečnou šťávu, řepkový olej a přibližně 1 polévkovou lžici vody, ve které se vařila zelenina.
5. Rozmixujte vše dohromady do požadované konzistence. Občas zamíchejte, pokud je třeba, přidejte trochu vody.
6. Okořeňte trochou oregana.

Paradajky s kukuricí, ryžou a prosom

50 g paradajok
 50 g kukurice
 60 g celozrnnéj
 ryže
 (uvarenej)
 30 g prosa
 (uvareného)
 20 g jablkovej
 šťavy
 10 g repkového
 oleja
 1 lyžicu vody
 trochu oregana

1. Uvarte ryžu a proso, nepřidávejte soľ, podľa inštrukcií uvedených na obale alebo ich odoberte z množstva, ktoré ste uvarili pre rodinu.
2. Olúpte paradajky a nakrájajte ich na malé kúsky.
3. Do hrnca nalejte vodu a privedte ju k varu. Pridajte paradajky a kukuricu. Mali by byť ponorené vo vode. Varte ich pri strednej teplote s pokrievkou približne 10 minút.
4. Zlejte vodu do nádoby. Pridajte ryžu, proso, jablkovú šťavu, repkový olej a približne 1 polievkovú lyžicu vody, v ktorej sa varila zelenina.
5. Rozmixujte všetko dohromady do požadovanej konzistencie. Občas zamiešajte, ak je potrebné, pridajte trochu vody.
6. Okoreňte trochou oregana.



6⁺
m

..., Nejprve vaření,
pak zábava.“...

..., Najprv varenie,
potom zábava.“...



6⁺
m

Ovocné pyré pro obilnou kaši s ovocem (5 porcí)

80 g jablek
220 g broskví
(nebo jiného
sezónního
ovoce)
60 g banánů
80 g jablečné
šťávy
30 g pomerančové
šťávy

1. Nakrájejte jablka a broskve na kostky velké cca 2 cm a nahrubo rozmixujte.
2. Rozčtvrťte banány a přidejte je spolu se šťávami. Vše mixujte, dokud nedosáhnete požadované konzistence.
3. Vmíchejte ovocnou směs do obilné kaše.

Poznámka: Čím více šťávy přidáte, tím chutnější kaše bude.

Ovocné pyré pre obilnú kašu s ovocím (5 porcií)

80 g jablák
220 g broskvíň
(alebo iného
sezónneho
ovocia)
60 g banánov
80 g jablekovej
šťavy
30 g pomarančovej
šťavy

1. Nakrájajte jablká a broskyne na kocky veľké cca 2 cm a nahrubo rozmixujte.
2. Rozštvrtte banány a pridajte ich spolu so šťavami. Všetko mixujte, kým nedosiahnete požadovanú konzistenciu.
3. Vmiešajte ovocnú zmes do obilnej kaše.

Poznámka: Čím viac šťavy pridáte, tým chutnejšia kaša bude.





Tyto recepty jsme připravili ve spolupráci s Výzkumným ústavem pro výživu dětí v Dortmundu, Německo.

Požizování kopií a/nebo další distribuce obsahu nebo obrázků, nebo jakékoli části této brožury v jakékoli podobě je možné pouze na základě písemného souhlasu společnosti MAPA, GmbH.

Pro další informace, prosíme, navštivte naše webové stránky www.nuk.com

NUK je registrovanou ochrannou známkou vlastněnou společností MAPA, GmbH / Německo.

Tieto recepty sme pripravili v spolupráci s Výskumným ústavom pre výživu detí v Dortmunde, Nemecko.

Zhotovovanie kopií a / alebo ďalšia distribúcia obsahu alebo obrázkov, alebo akejkolvek časti tejto brožúry v akejkolvek podobe je možné len na základe písomného súhlasu spoločnosti MAPA, GmbH.

Pre ďalšie informácie, prosíme, navštívte naše webové stránky www.nuk.com
NUK je registrovaná ochranná známka vlastnená spoločnosťou MAPA, GmbH / Nemecko.

MAPA GmbH – Industriestraße 21-25 – D-274 04 Zeven
Tel: +49 (0)4281 73-0 – Fax: +49 (0)4281 73-241 – nuk-marketing@mapa.de
Obchodní rejstřík / obchodný register: Tostedt HRB 120049
MAPA SPONTEX VOLF s.r.o., Prodašice 4, 294 04 Dolní Bousov