



Barbora Charvátová

Máma v kuchyni

S CHUTÍ PRO MALÉ I VELKÉ

Česneky a cibule jsou pro svou horší stravitelnost a alergennost doporučovány od 1 roku. V malém množství je můžete opatrně vyzkoušet i dříve.

Pokud používám k podlévání vína, nechám ho vždy zasychet a odpařit. Při mnohonásobném vaření se pak zbytkového alkoholu neobávám. Každopádně tento postup používám až od desátina věku a nevulva bych ho v případě nejmenších dětí. Maso můžete stejně dobře podlít vývarem nebo prostě jen vodou.

Dětem do 1 roku výpecháme nevypekované koření o síl.

Máma v kuchyni

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Barbora Charvátová
Máma v kuchyni – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2017

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.



***Za partnerství v této kuchařce děkuji řadě výrobců
Nature's Promise.***

Produkty značky Nature's Promise přinášejí skvělou možnost velmi snadno udržovat zdravý životní styl. Budete koukat kolik nápadů a inspirace najdete nejen pro sebe, ale i pro své děti. Od zdravých a čistých potravin v BIO kvalitě přes výrobky bez lepku nebo laktózy až po vegetariánské a veganské potraviny. Opravdu budete koukat.

ÚVOD

Tuto knihu stvořila mateřská láska. Recept na ni zde však nenajdete, je ve Vašem srdci.

Všechno ostatní už se ale naučit můžete, a možná právě proto držíte v ruce tuto knihu. Kuchařku, kterou věnuji své dceři a své mamince. Dvěma ženám, které mě toho v životě naučily nejvíce.

O AUTORCE

BC. BARBORA CHARVÁTOVÁ

- maminka čtyřleté Karolínky, milovnice dobrého jídla a vášnivá kuchařka
- autorka úspěšného blogu www.mamavkuchyni.cz, který nabízí recepty na jídla (nejen) pro malé děti
- lektorka vlastních kurzů, které se věnují stravování a vaření pro děti do 3 let
- lektorka školy „Zdravá 5“, prostřednictvím které se děti v mateřských i základních školách učí vztahu ke zdravému životnímu stylu, stravování i pohybu

KAROLÍNKA CHARVÁTOVÁ

- zvědavá čtyřletá holčička s téměř nulovým vztahem k jídlu, kterou za to maminka láskyplně tituluje „nežerka“ a přesně díky tomu jí vděčí za všechny získané zkušenosti v oblasti dětské stravy a kuchařské kreativity
- milovnice ovoce, zeleniny, těstovin, vývarů a masa s velmi vytříbeným jazýčkem a dokonale propracovanou technikou kontroly výstupní kvality pokrmů
- maminčina aktivní kuchařská pomocnice a upřímná testovačka jejích receptů

ÚSPĚCHY BLOGU:

- 2. místo v anketě Mamablog roku 2016 v kategorii Extra
- 6. místo v anketě Bloggerka roku 2016 v kategorii Food
- 4. místo v anketě Bloggerka roku 2017 v kategorii Food
- 4. místo v anketě Foodblog roku 2016 v kategorii hlasování veřejnosti



O MNĚ A MĚ CESTĚ K VAŘENÍ

Jmenuji se Barbora a jsem máma, která kromě své malé holčičky miluje také vaření. Moje kuchyně je typická využitím základních surovin, které volím také s ohledem na svou malou dcerku. Ráda experimentuji, nemám ráda polotovary a náhražky, oceňuji kvalitu a poctivost při vaření. Při výběru surovin se řídím hlavou, při vaření svým citem – a zatím mi to vychází.

Vaření bylo vždy mým velkým koníčkem. Na to dětské jsem se ale začala orientovat – jak jinak – až s příchodem naší holčičky. Začátek příkrmování jsem se snažila brát velmi zodpovědně, byla to významná událost v mém mateřském životě a chtěla jsem dát dceři ve stravě kvalitní základ, zvláště s myšlenkou na to, že já sama jsem s váhou a stravovacím režimem už odmalíčka bojovala. A tak začala náležitá příprava. Pořídila jsem první dětskou kuchařku a začala pročitat informace. Postupně jsem proměnila jídelníček celé rodině. Jak šel čas a dcera rostla, začaly se nevzhledné kašičky měnit v krásná barevná jídla a mě začala popadat kuchařská vášeň.

Začala jsem jídlo i fotografovat a sdílet je se stejně zapálenými kuchaři prostřednictvím sociálních sítí. Postupem času jsem se zdokonalila také v technice focení, až se i to stalo mým velkým koníčkem. Ačkoliv inspirace na jídla pro dospělé jsem kolem sebe měla nepočítaně, nápadů na ta dětská bylo stále jen velmi málo. Rozhodla jsem se tedy, že vezmu vše do vlastních rukou a založila jsem facebookovou skupinu o vaření pro malé děti, ve které jsem se sešla s celou řadou stejně smýšlejících maminek. Příspěvků bylo mnoho a žádostí o recepty také, a tak během jednoho večera, víceméně spontánně a bez většího rozmyslu, vznikl blog *Máma v kuchyni*. Dnes již žije daleko více veřejným životem mimo skupinu, pro kterou byl původně vytvořen, avšak srdcem jej stále píšu především pro tuto část svých čtenářek, se kterými jsem v pravidelném přátelském kontaktu, a možná právě proto má svoje osobní kouzlo a stal se oblíbeným. Tato kniha navazuje na jeho úspěch a je tedy další zastávkou na cestě mé lásky k vaření. Věřím, že není rozhodně konečnou, neboť úspěch a pochvaly všech maminek, které mé recepty vaří a píšou mi krásné vzkazy o tom, jak jejich dětičkám chutná, jak se naučily vařit zdravě a jak se i jejich manželé spokojeně usazují k obědu, mě žene dál a dál. Jednou se třeba splní i můj největší sen – mít vlastní restauraci s přátelským přístupem k dětem a jejich malým talířkům.



ČÍM SE ŘÍDÍM

Dříve, než se mojí prací na plný úvazek stalo rodičovství, vystudovala jsem ekonomii. Obor je to na hony vzdálený tomu, abych mohla do detailu rozumět lidskému tělu a stravování malých dětí, a musela jsem si tedy informace doplnit. V úplných začátcích mi byl oporou web www.kojeni.net, portál paní Jiřiny Mrázkové, zkušené laktační poradkyně, která je sama dvojnásobnou maminkou a stravování malých dětí se dlouhodobě aktivně věnuje. Za něj a inspiraci tam uvedenou bych jí ráda alespoň touto cestou poděkovala. V dalším kroku jsem byla nucena se spolehnout na informace, které jsem načerpala čtením mnoha různých článků napříč všemi možnými zdroji, absolvovala jsem i různé vzdělávací kurzy zaměřené na děti a stravu, pravidelně navštěvuji přednášky a konference, školím se.

Kromě psaní blogu působím také jako lektorka výukových programů školy Zdravá 5, kterou organizuje Nadační fond Albert a s nimiž cestuji za dětmi do základních a mateřských škol. Cílem programu je vzbudit v dětech zájem o zdravý životní styl, stravování a pohyb. Tuto práci považuji tak trošku za své poslání a velmi mě naplňuje. V rámci vzdělávání se v tomto oboru absolvuji pravidelná školení a pomáhám i při inovaci programu jako takového.

I přes výše uvedené bych chtěla upozornit, že nejsem výživový odborník. Jsem zapálená kuchařka a máma, která se snaží být zodpovědná v oblasti stravování svého dítěte. Veškeré poznatky v této knize jsou tedy mémi osobními názory, které jsem získala čtením odborných článků a také praxí vybudovanou díky tomu, že se dětskému vaření intenzivně věnuji a snažím se být nápomocna tisícům maminek ve své facebookové skupině a na svém blogu.

JAK S TOUTO KNIHOU PRACOVAT

Recepty v této kuchařce jsou jednoduché, rychlé a z dostupných surovin. Podle mého názoru jsou to tři nejdůležitější podmínky, které by měl recept splňovat pro to, aby našel v rodině s malými dětmi uplatnění a úspěch. Jako máma totiž jistě chcete pro své dítě to nejlepší, zároveň se mu ale také chcete věnovat a ono samo nevydrží bez vaší pozornosti dlouho – potřebujete tedy vařit rychle, ale i výživně zároveň.

Totéž platí i pro informační minimum, které ohledně stravování potřebujete vědět, a právě to najdete pod každým receptem v krátkých bodech, které nazývám „dětská specifika“. Jde o stručné informace, které nezatíží dlouhým čtením, a přitom vám do začátku nabídnou stručný a jasný přehled.

Ačkoliv dětem do roka se doporučuje nedochucovat jídlo solí ani dalším kořením, jsou tyto informace ve výčtu ingrediencí vždy vypsány, a to z toho důvodu, aby i maminka, která vaří totéž jídlo pro starší či dospělé, věděla, jak nejvhodněji pokrm dochutit. Díky tomu pak můžete jídlo nabídnout celé rodině.

Na detailní rozbor dětské stravy a postupů v příkrmování není dostatek prostoru, nicméně pro základní orientaci postačí následující tabulka, již jsem převzala z výše uvedených stránek kojeni.net, a kterou také využívám jako pomůcku, když stanovuji vhodnost všech receptů v této knize. Vždy se řídím pouze složením jídla a surovinami, které obsahuje, nikoliv formou, v jaké se servíruje, a tím, zdali je dítě v tom kterém věku schopno ji bez obav pozřít, neboť tato dovednost je silně individuální. Ač mnohá jídla po naservírování různě krájím, mačkám a míchám dohromady, mám za to, že i děti mají rády barvy, zajímavé tvary a mohou jíst i očima. Měli bychom jim to dopřát.

V dolní části receptu najdete také obrázek opičky s grafickým znázorněním základních použitých surovin. Tato rozverná opičí holčička může být společnicí pro vaše malé pomocníky v kuchyni, kteří díky jednoduchým piktogramům snadno rozeznají, jaké suroviny bude maminka při přípravě potřebovat, a mohou tak vařit s vámi, aniž by ještě uměli číst. Vaření je totiž prima zábava pro malé i velké! A pokud děti pomáhají, hned jim lépe chutná.

Mou základní ambicí při psaní této knihy bylo, aby se dítěti dostalo zdravého a přitom lákavého jídla, aby maminka neměla příliš práce s vařením a ani černé svědomí vzhledem ke své linii a aby i tatínek jídlo spokojeně pochválil. Snad v ní tedy přesně toto najdete.

	6. - 7. měsíců	7. - 8. měsíců	8. - 9. měsíců	9. - 12 měsíců	1 - 2 roky	2 - 3 roky	3 a více let
Zelenina	mrkev, brambory, cuketa, špenát, brokolice, dýně	fenykl, červená řepa, černý kořen, petržel, květák, černý kořen	zelený hrášek, kedluben, zelené saláty, čínské zelí, pórek	okurka, zelí, kapusta, baklažán, růžičková kapusta, patizón, kukuřice	paprika, rajčata, celer, ředkvičky, křen, kyselé zelí, řepicha, bazalka, cibule, česnek		
Ovoce	banán, jablko, hruška, meruňka	borůvky, třešně, švestky, mirabelky, hrozny, meloun, avokádo			citrusové plody, kiwi, exotické ovoce (ananas, mango, fíky, datle), jahody, broskve, bobulovité plody - maliny, ostružiny, angrešt, rybíz		
Obilniny	kukuřice, rýže, pohanka, proso-jáhly, amarant	oves, ječmen, žito, pšenice			cereálie	müsli	
Maso, uzeniny		libová masa - drůbeží maso - kachna, husa, kuře, krůta, králíci, jehněčí, telecí, hovězí		libová drůbeží šunka	ryby, libové vepřové maso	dary moře, játra	
Oleje a tuky	kvalitní rostlinné oleje - olivový, slunečnicový, kukuřičný			bezmléčný margarín, kousek másla			
Luštěniny			červená čočka	hrách, čočka, fazole	sója		
Mléko					kravské plnotučné mléko k přípravě pokrmů	kravské plnotučné mléko jako nápoj, sojové mléko	kravské polotučné mléko
Mléčné výrobky			bílý jogurt	žervé, lučina, kysané mléčné výrobky	tvarož, smetana, pudink	tvrdé sýry	
Vejce		žloutek			bílek		
Pečivo			křehký chlebič, suchar	chleba, rohlík - bílé i tmavé		vícezrnné pečivo	
Přílohy	brambory	rýže	těstoviny, kuskus, rýžové nudle		vaječné těstoviny, knedlíky	celozrnné těstoviny	
Nápoje	dětský čaj, bylinkové čaje - šajvěj, sléz, lipový květ, fenykl, černý bez, ovocné a zeleninové šťávy			ovocný čaj	černý, zelený čaj, bylinkové čaje - heřmánek aj., minerálky		
Ostatní			kmín		med, sůl a jemná koření v malém množství	mák, sezam a další semena	ořechy, exotická koření, kakao, houby

TEORETICKÁ ČÁST

Protože popsat ideální stravovací návyky v několika málo odstavcích je poměrně složité, omezíme se v této kapitole pouze na fakta a informace, které zkrátka potřebujete znát jako úplný základ. Těm, kteří se spokojí se základním povědomím, by měla stačit k jednoduché orientaci, a ti, kteří budou chtít jít v otázce dětské výživy dále, budou mít kvalitní základ, na kterém budou moci dále stavět a své znalosti prohlubovat.

Pro jednoduchost celého povídání se odrazíme od tzv. teorie „zdravého talíře“. (V angličtině se pro ni nejčastěji používá výraz „healthy plate“ nebo „my plate“.) Jde o přehledné optické znázornění běžné porce jídla s ukázkou toho, kterak a především v jakém poměru jej na talíř poskládat, aby byla strava vyvážená.



Talíř je rozdělen na čtyři stejné části, tedy na čtvrtiny. Každá z nich má ve stravě svůj význam a každou z nich si jednotlivě rozebereme, včetně základních potravin, které do dané kategorie svým zařazením patří.

1. BÍLKOVINY

Bílkoviny jsou základním stavebním kamenem buněk lidského těla, jednoduše řečeno tedy staví naši svalovou hmotu, celého člověka, kterým fyzicky jsme. S ohledem na děti jde o jednu z nejdůležitějších součástí jejich stravy, zvláště pak v období, kdy prochází rychlým růstem, stávají se malými hubenými čárkami a tělesnou stavbu potřebují dohnat. V praxi se pak často setkáváme se situací, kdy dítě bílkoviny ve stravě preferuje – z talíře nejdříve vyjídá maso, oblíbí si sýry nebo vejce, spořádá velkou porci i jinak nepříliš oblíbených luštěnin. I tato preference naprosto přirozeně a intuitivně ukazuje na potřebu bílkovin pro malý organismus. Které tedy jsou základní kvalitní bílkoviny vhodné do jídelníčku dítěte?

MASO

Maso jakožto bílkovina ze živočišného zdroje patří mezi ty s nejkvalitnějšími aminokyselinami. Právě aminokyseliny jsou součástí bílkovin, na které při buněčné stavbě nejvíce záleží a které se nejlépe doplňují ze živočišných zdrojů, mezi nimiž je maso úplným základem. Je potřeba se ale zamyslet nad kvalitou masa jako takového, nad kvalitou života zvířat, jejichž maso konzumujeme. Pokud jíme maso kuřat, která žijí napěchovaná v malých klecích bez možnosti pohybu a kvalitní stravy, či hovězí maso krav, které se nikdy nepásly na louce a neviděly slunce, nedostáváme do těla příliš hodnotné zdroje bílkovin. Je obtížné být dobře živěn z něčeho, co samo dobře živeno nebylo. Kvalitu masa tedy doporučuji dobře uvážit, ideálně se zaměřit na BIO či farmářské maso.

Jakkoliv se vyrábí z masa, nepatří **uzeniny** do jídelníčku dítěte, ba nejsou příliš vhodné ani pro dospělé. Kromě nevhodné úpravy uzením jsou z hlediska dětí problematické také vysokým obsahem soli a dusičnanů a nejsou považovány za vhodné minimálně do 3 let věku dítěte, ideálně samozřejmě ani později. Nenechte se zmást ani nápisem „dětská“ u šunky a uzenin – nepodléhají žádné legislativě, zpravidla nejsou ani v ničem kvalitnější a jde skutečně pouze o past na rodiče.

SÝRY

Sýry jsou opět zdrojem živočišným a kvalitním, ve vztahu k dětem však mají jednu zásadní nevýhodu – výrobci nám totiž na pultech nenabízí žádné sýry nesolené, které by z tohoto hlediska byly pro malé děti daleko vhodnější. Doporučuji tedy se sýry postupovat spíše pozvolna a v začátcích zavádět spíše měkké druhy, jako je například žervé, lučina, ricotta, mozzarella a podobně. Tvrdé sýry typu eidam či gouda by měly přicházet až po těchto, velmi slané sýry jako třeba parmezán pak doporučuji používat spíše k ochucování jídel než při podávání s pečivem.

Ač to jeho název udává, nepatří **tavený sýr** mezi sýry. Často jde jen o mléko s tavicí solí a další chemií, díky které si pak takový sýr můžeme namazat, avšak nic pozitivního našemu tělu nepřináší, a tolik proklamovaný vápník dokonce znemožňuje vstřebávat. Jako kvalitnější alternativu volte pro namazání na chleba měkké sýry přírodního typu, jako je žervé, lučina, cottage či ricotta.

MLÉČNÉ VÝROBKY

U výrobků z mléka je potřeba rozlišit mléko jako takové od produktů prošlých fermentací, tedy zakysaných mléčných výrobků. Zatímco na samotném mléku lze najít řadu nevhodných vlastností (jako např. obsah sodíku či nepoměrně vyšší množství bílkovin oproti mléku mateřskému), fermentované mléčné výrobky naopak můžeme směle označit za vhodné, ba dokonce žádoucí a potřebné. Mezi takové patří například jogurty, kefíry, acidofilní mléka, podmásli, zakysané smetany apod. Fermentace, tedy zakysání, patří mezi procesy, které organismu prospívají, tvoří kyselé prostředí ve střevech a napomáhají tak vstřebávání vitamínů, a tím pádem i lepší imunitě. Tato skutečnost je důvodem, proč všechny tyto výrobky můžete zařadit do jídelníčku dítěte už od cca 8 měsíců a podávat je pravidelně.

LUŠTĚNINY

Ač obsahují i vyšší množství sacharidů, jsou luštěniny primárně řazeny mezi bílkoviny. Nejsou sice z hlediska obsahu aminokyselin bílkovinami zcela plnohodnotnými, avšak pro praxi vaření postačí doplnit luštěniny obilovinami, které v tomto směru pomohou, aby se jídlo plnohodnotným stalo. Zcela prakticky tedy – pokud vaříte čočkovou kaši, podávejte k ní chléb, abyste luštěninu doplnili obilovinou. Takové jídlo pak můžeme považovat za plnohodnotné, aniž by muselo obsahovat bílkovinu ze živočišného zdroje. Obecně jsou luštěniny doporučovány od jednoho roku, kdy už by dítě nemělo mít potíže s jejich trávením, vždy je ale nutné situaci posuzovat individuálně a např. u dětí s citlivým bříškem může přicházet tato schopnost až později. Stejně tak je individuální i snášenlivost luštěnin skrze mléko u kojících matek. Obecně ale u zdravých jedinců platí, že jídelníček má být pestrý, bez nutnosti omezení, proto se nebojte luštěnin ani při kojení, reakci svého dítěte jednoduše pozorujte. Pro začátky s luštěninami je vhodné zvolit červenou čočku, která je oloupaná od slupky, a tudíž mnohem lépe stravitelná, méně nadýmavá a patří mezi výjimky i v tom, že se nemusí namáčet, vaří se velmi krátce a můžete ji vyzkoušet již od cca 9 měsíců věku dítěte.

2.SACHARIDY

Tak jako nám bílkoviny pomáhají stavět svalovou hmotu a budovat člověka, kterým jsme, dodávají nám sacharidy energii, díky níž můžeme svého člověka zapojit do všeho běžného fungování. Sacharidy jsou tedy vysoce energetickou složkou potravy, která nám dodává potřebné množství kilojoulů, které při svých aktivitách spalujeme. I děti takovouto energii potřebují, často i ve vyšší míře, protože jejich život bývá aktivní, rušný a hravý. V praxi opět často pozorujeme období, kdy dítě více preferuje sacharidy, nejčastěji v podobě suchých příloh či sladších potravin. I tato potřeba často bývá přirozená a přichází v období, kdy dítě tolik neroste, nepotřebuje tudíž budovat svalovou hmotu, ale naopak žije velmi aktivně a potřebuje získávat energii, kterou mu dávají právě sacharidy. Které sacharidy tedy patří mezi ty kvalitní?

BEZLEPKOVÉ PŘÍLOHY (RÝŽE, BRAMBORY, JÁHLY, QUINOA, POLENTA, AMARANT, POHANKA AJ.)

Jejich výhodou je skutečnost, že právě nepřítomnost lepku pomáhá jejich jednodušší stravitelnosti a hodí se tak do jídelníčku úplně nejmenších dětí, u kterých teprve začínáme s příkrmováním, a to po vyzkoušení hlavních masozeleninových jídel.

PŘÍLOHY S LEPKEM (TĚSTOVINY, KUSKUS, BULGUR, VLOČKY AJ.)

Zařazení lepku jakožto potravinového alergenu je záležitostí poněkud spornou, jeho zavedení si tedy dopředu zvažte a postup promyslete. Pokud jste takového potravinu však již bez problémů do stravy dítěte zavedli, aniž by u něj nastala nějaká problematická reakce, není lepek pro zdravého člověka ničím, co by patřilo mezi vyloženě škodlivé potraviny. Stejně tak ale nelze ani říci, že by se v něm dalo naopak najít něco vysloveně prospěšného. Do naší běžné stravy ale patří i kvalitní potraviny s obsahem lepku, jejichž příklady jsem zmínila v nadpisu výše.

PEČIVO A MOUKA

Pro zdravý jídelníček je doporučována konzumace celozrnných potravin, a to včetně pečiva a mouky. Jejich přínos je především ve vyšším obsahu vlákniny a dalších důležitých živin obsažených právě ve slupkách obilovin, kterých jsou necelozrnné potraviny zbaveny a které v našem jídelníčku často scházejí. U dětí je však toto pravidlo komplikováno skutečností, že jsou tyto výrobky hůře stravitelné a pravidelné zatěžování střev během vývoje může vést k jejich trvalému poškození. Takové následky nemusí být na první pohled znatelné, mohou se projevit až za řadu let, a právě i z tohoto důvodu jsou odborníci ve stanovení doporučené věkové hranice zařazení celozrnných výrobků dětem velmi opatrní. Protože je ale možné střeva postupným a pozvolným zkoušením takové stravy na trávení složitějších potravin přivyknout, doporučuji postupovat právě takto – zkoušet tyto potraviny po malých dávkách, postupně, a dávku pozvolna navyšovat. V praxi tedy například do necelozrnné kaše přidejte malý podíl celozrnné a její dávku postupem času navyšujte. Mezi bílé pečivo zařadte malý kousek celozrnného, příště vyzkoušejte o kousek větší porci. Dejte dítěti čas, než přejde na čistě celozrnnou stravu, aby si na trávení těchto potravin přivyklo. Mezi celozrnné potraviny patří nejen celozrnná mouka a všechny výrobky z ní, ale také např. celozrnné těstoviny, divoká rýže, ovesné vločky a podobně.

3.OVOCE A ZELENINA

Že jsou ovoce a zelenina zdravé a do naší stravy přinášejí vitamíny, které nezbytně potřebujeme pro zdraví a imunitu, to vědí zpravidla již děti v mateřské školce. Velké rezervy však máme v tom, jaké množství ovoce a zeleniny ve skutečnosti konzumujeme. Tato složka naší stravy by totiž měla tvořit celou jednu polovinu toho, co za den sníme. V porci na talíři se nemusíte nutně trápit se zeleninovou oblohou či saláty, které děti ani často nejedí. Mnohá zelenina je dokonce lépe stravitelná tepelně upravená, proto se do hodnotného jídla ve smyslu našeho talíře počítá i zelenina,

kteřá je součástí hlavního jídla, například rozmixovaná v omáčce či polévce. Snažte se také doplňovat ovoce a zeleninu v rámci svačin, ve kterých často schází. Ruku v ruce s konzumací ovoce a zeleniny by pak měla jít i konzumace fermentovaných výrobků, ať už jde o zakysané mléčné výrobky, jako je jogurt nebo kefir, či kvašené zelí, okurky, nakládaná zelenina a některé druhy sýrů nebo sojových výrobků (např. tempeh, miso či natto). Pouze zajištěním správně kyselého prostředí ve střevech totiž můžeme přijaté vitamíny vstřebávat a efektivně budovat imunitu.

4.TUKY

Tuky bývají v grafickém znázornění zdravého talíře ztvárněny zpravidla stranou, mimo samotné rozdělení talíře na čtvrtiny, které jsme si představili v předchozích řádcích. Je to z toho důvodu, že opticky nebývají na talíři zpravidla vidět, přesto jsou důležité jak pro přípravu jídla jako takového, tak i pro samotnou naši stravu. Již dávno neplatí dříve oblíbená formulace, že tučná strava není zdravá. Naopak – naše tělo zdravé tuky velmi nutně potřebuje pro fungování a rozvoj mozku. Jde především o omega-3 a omega-6 mastné kyseliny, tzv. esenciální, které si mozek neumí sám vyrobit, a přitom je potřebuje a je nucen se spolehnout na to, že mu je dodáme stravou. Vztaheno na děti je tato skutečnost ještě o to podstatnější, neboť jsou to především malé děti, které svůj mozek potřebují velmi aktivně zaměstnávat – učí se různým motorickým a inteligenčním dovednostem, učí se chodit, mluvit, objevují nové věci, musejí si mnoho zapamatovat. Které tuky patří mezi ty nejkvalitnější?

RYBY

Ryby jsou jedním z nejlepších zdrojů omega-3 mastných kyselin a měly by být součástí našeho jídelníčku alespoň 2x týdně. Problematika ryb u dětí nespočívá jen v obsahu kostí, ale především v obsahu rtuti a těžkých kovů, které do sebe během svého života ve znečištěných vodách pojmají. Větší podíl ryb na trhu pak pochází z průmyslového chovu, nežijí tedy často ve zcela přirozeném prostředí, nemají dostatek pohybu a nejsou krmeny vhodným způsobem. Stejně jako u masa, o jehož kvalitě jsem se zmiňovala již výše, platí i u ryb, že kvalita by měla být na prvním místě.

OŘECHY A SEMÍNKÁ

Tak jako se dětem často bojíme dávat ryby kvůli kostem, bojíme se z podobných důvodů i ořechů. Není přitom složité se nebezpečným situacím s dušením vyhnout tím, že dětem oříšky předem namočíme nebo rozemeleme. Tato činnost je žádoucí nejen kvůli bezpečnosti, ale i lepší stravitelnosti. Namáčením se v oříšcích a semínkách, jakožto budoucích zárodcích nových rostlin, aktivují enzymy klíčení. Klíčky jistě znáte jako velmi zdravou potravinu a platí to i v případě namáčení – díky němu se totiž stávají stravitelnějšími a hodnotnějšími. Snazší stravitelnosti pomůže i již zmíněné mletí či drcení, protože mnohá semínka si trávicí trakt dítěte neumí správně naleptat a rozložit tak, aby si dokázal vzít vše dobré ukryté uvnitř. I proto je žádoucí ořechy a semínka mixovat, neboť střevem lépe projdou, živiny se z nich snáze uvolní a dítěti se lépe konzumují. Ořechy a semínka

samozřejmě můžete podávat i v podobě různých másel, past a rostlinných mlék. Tak jako u celozrnných potravin, platí i u ořechů a semínek doporučení podávat je postupně a střeva na jejich složitější trávení postupně přivykat. Tento postup doporučuji i proto, že ořechy jsou velmi častým alergenem, a navíc také často trpí na žluknutí a plísň, které mohou být pro malý organismus nebezpečné.

ROSTLINNÉ OLEJE

Stejně jako ořechy či semínka jako taková, i oleje z nich lisované jsou dobrým zdrojem kvalitních tuků. Nejceněnějšími z tohoto pohledu jsou tzv. oleje panenské (extra virgin), které se vyrábí lisováním za studena. Díky tomuto šetrnému zpracovávání si uchovávají vysoký podíl cenných látek a je žádoucí zařadit je do stravy ve vysoké míře. V obchodě je poznáte tak, že zpravidla bývají stáčený do tmavých skleněných lahví s menším objemem a kratší dobou trvanlivosti, jistotou pak je i výše zmíněný nápis „panenský“ a „nerafinovaný“. Takovýto olej se hodí do studené kuchyně všude tam, kam jen ho dokážete upotřebit – do zálivky na salát, jako rybniček do krémové polévky, k omaštění brambor apod. Je také tím správným olejem, který se dává dětem do prvních příkrmů. Oproti velké výhodě v obsahu omega mastných kyselin však mají tyto oleje také jednu zásadní nevýhodu – nehodí se k tepelnému zpracování. Při vysokých teplotách se totiž přepalují a stávají se karcinogenními. Proto na vaření, pečení či smažení používejte tzv. olej rafinovaný, tedy klasický světlý olej stáčený do PET lahví. Obsah cenných látek rafinací prudce klesá, přesto v tomto případě volíme menší zlo, kterým je jeho bezpečnost při tepelné úpravě. Druhově patří mezi nejlepší oleje pro naši českou stravu olej řepkový, který má ideální poměr omega-3 a 6 mastných kyselin.

AVOKÁDO

Avokádo je naprosto kouzelnou potravinou, protože ač patří mezi ovoce, obsahuje i vysoké množství zdravých tuků. Je chuťově neutrální, lehce stravitelné a dobře snášené i z hlediska alergií, a hodí se tedy i pro úplně nejmenší děti, kterým jej můžete podávat již od prvních příkrmů. Kuchyňsky lze avokádo využít nejen jako ovoce ve variantě „na sladko“, ale i jako základ do různých pomazánek či krémů ve verzi „naslano“.

SŮL, CUKR A KOŘENÍ

Je pravda, že i malý organismus potřebuje ke svému fungování určité množství sodíku. Toto množství je ale skutečně tak malé, že i děti, které jedí nesolené příkrmy, dokážou doplnit minimální dávku sodíku z potravin, jež jsou běžnou součástí jejich jídelníčku (z pečiva, vajec, banánů, mléka a jiných). Opravdu tedy není nutné solit do 1 roku, ba dokonce ani po něm.

Totéž platí také o cukru, o jehož škodlivosti zpravidla víme, přesto se v reálném životě nedokážeme jeho konzumaci zcela vyhnout. Recepty tedy z hlediska přítomnosti cukru taktéž neposuzuji, neboť nechávám na uvážení každého rodiče, kdy a v jakém množství zavede sladkou chuť do jídelníčku svého dítěte.

Pokud tedy recept určený pro děti do 1 roku obsahuje cukr, sůl či koření, je tomu tak z informačních důvodů, aby i maminky, které budou tento recept vařit pro starší či dospělé věděly, jak pokrm dochutit. Chtěla bych obzvláště zdůraznit pravidlo, **že sůl a cukr dětem do 1 roku nedáváme, v případě koření pouze jemné druhy a velmi opatrně (ideálně také vůbec).**

Uvedený výčet surovin je opravdu jen základní a orientační, nelze tedy shrnout předchozí řádky v závěr, že zdravé jsou jen uvedené potraviny a jejich konzumace pro pestrý a vyvážený jídelníček stačí. Stejně tak nelze odvodit, že zavádění dalších, zde neuvedených potravin, je jednodušší a není potřeba u nich dbát zvýšené opatrnosti. Obecně vždy platí, že pokud do jídelníčku dítěte přidáváme jakoukoliv novou potravinu, postupujeme pozvolna a opatrně, ať už je její nutriční přínos jakýkoliv. Výše uvedený text doporučuji považovat pouze za malý start a úvod do problematiky stravy a před začátkem příkrmování dítěte si povědomí rozšířit pomocí odborných publikací, které se věnují čistě potravinám a správnému postupu při příkrmování.

1. POLÉVKY

Ne nadarmo se říká, že polévka je grunt. Spíše než součástí celého menu je u malých dětí polévka častěji jedním hlavním jídlem. Pro moje vaření to platí obzvláště, bez polévky bychom u nás být nemohli, a protože v polévce projde i to, co by v hlavním jídle úspěch příliš nezaznamenalo, naučila jsem se být při jejich vaření kreativní a dělat polévky takové, aby byly i nutričně plnohodnotným jídlem. Na následujících stránkách najdete ty nejúspěšnější z nich.

Mnohé z polévkových receptů používají do základu restování. Právě ono osmahnutí na malém množství tuku dává polévce výraznější chuť a sytější barvu. Je sice rozdíl mezi smažením (tj. úpravě pokrmu ve vysoké vrstvě tuku) a restováním, které je zdravější, přesto uděláte u nejmenších dětí nejlépe, pokud tuto úpravu základu vynecháte. Je-li to pro chuť podstatné, je restování v receptu doporučeno, není však nezbytné se jím řídit, a malým dětem tak můžete suroviny nutné pro přípravu zkrátka jen jednoduše uvařit bez nutnosti restování. Pokud se pro restování rozhodnete, použijte oleje určené ke smažení (tedy ne panenské) nebo přepuštěné máslo, tzv. ghí, které se na rozdíl od klasického nepřepaluje a nestává se tak při smažení pro organismus nebezpečným.

Pro přípravu polévek nepoužívejte kupovaný bujon plný soli, glutamátů a dalších nevhodných látek. Doporučuji vyrobit si bujon vlastní, domácí, na který najdete recept hned na začátku této kapitoly. Všechny následující recepty používající vývar jsou pak sestaveny právě pro tento domácí. Skvělou chuť dodá polévce také libeček, který můžete u starších dětí v menším množství klidně používat.



1.1	Masový vývar a domácí bujonové kostky lod 6 měsíců	21
1.2	Mrkvová krémová polévka lod 6 měsíců	23
1.3	Špenátová krémová polévka lod 6 měsíců	25
1.4	Cuketová krémová polévka s mrkví lod 6 měsíců	27
1.5	Fenyklová krémová polévka lod 6 měsíců	29
1.6	Pečená batátovo-dýňová polévka lod 6 měsíců	31
1.7	Brokolicová krémová polévka lod 6 měsíců	33
1.8	Kvěťákovo-bramborová krémová polévka lod 6 měsíců	35
1.9	Blesková vločková polévka lod 7 měsíců	37
1.10	Polévka z červené čočky s krupicovými noky lod 8 měsíců	39

1.11	Hrášková krémová polévka lod 8 měsíců	41
1.12	Kukuřičná polévka lod 9 měsíců	43
1.13	Dýňová krémová polévka s červenou čočkou lod 9 měsíců	45
1.14	Chřestovo-hrášková krémová polévka lod 9 měsíců	47
1.15	Kapustová krémová polévka s mrkví lod 9 měsíců	49
1.16	Pórková krémová polévka lod 9 měsíců	51
1.17	Kvěťákovo-mrkvová krémová polévka s cizrnou lod 1 roku	53
1.18	Celerová polévka s kuřecím masem lod 1 roku	55
1.19	Fazolovo-batátová krémová polévka lod 1 roku	57

MASOVÝ VÝVAR A DOMÁCÍ BUJŮNOVÉ KOSTKY



6
měsíců



4
hodiny

Je tomu už pár let, co jsem se rozhodla, že z jídelníčku svojí rodiny vyloučím co nejvíce chemie a náhražek. Spolu s tímto rozhodnutím letěl do koše i bujon, který jsem ale ani tak nepoužívala příliš často. Dříve jsem vždy v mrazáku mívala nějakou tu krabičku s vývarem do zásoby, což ale zabírá hodně místa. Pak jsem ale objevila tuto vychytávku – zamrazit **domácí vývar do tvořitek na led** – a od té doby mám vystaráno. Vařím ho úplně stejně jako normální vývar, jen táhnu o něco déle. Až se mi zdá vývar dost silný, vyjmu kosti i zeleninu a ještě jej nechám nějaký čas vařit bez poklice, dokud se neodpaří voda. Tuto skutečnost poznáte podle toho, že bublinky na povrchu už se jen tak líně vaří, těžce se táhnou a vlastně jim dělá bublání trochu problém. Délka takového vaření záleží na tom, z jakého množství vody vývar připravujete, ale jde řádově o další dvě až tři hodinky.

Tímto odpařením vody se vývar zredukuje a získá hodně tmavou barvu. Když vychládne, zůstává z něj rosol podobný třeba tomu, který je v tekutých bujonech balených do blistru. Lehce vychladlý, avšak stále tekutý bujon naliju přes trychtýřek do sáčků na led a zamrazím. Když jej pak používám při vaření, vlastně do něj zase zpátky jen vodu vracím.

Když se mi zdá, že pokrmu chybí to správné „něco“, loupnu do něj kostičku nebo dvě. Do polévek, do omáček, do kuskusu, pod maso... Takový domácí bujon úplně neodpovídá silou tomu kupovanému, je ho potřeba o něco více než jedna kostička na litr, ale vzhledem k jeho výrobní ceně si myslím, že se to i přesto pořád velmi vyplatí. Nemluvě o tom, že je zcela přírodní, domácí a přesně víte, co ve vašem bujonu máte.

Tento způsob přípravy vývaru z domácího bujonu můžete využít v každém z následujících polévkových receptů, do kterého se vývar používá.



MRKVOVÁ KRÉMOVÁ POLÉVKA



6
měsíců



4
porce



30
minut

INGREDIENCE

300 g mrkve (odpovídá
cca 3 větším kouskům)

1 velká cibule

vývar dle potřeby

smetana nebo plnotučné
mléko na zjemnění
(od 1 roku)

olej dle potřeby

1 bobkový list a 5 kuliček
nového koření

sůl dle chuti

POSTUP

Mrkev očistěte a nakrájejte na kostky nebo kolečka, stejně tak i cibuli nakrájejte na větší kostky. V hrnci rozpalte trošku oleje a začněte na něm opékat cibuli. Až bude na půli cesty ke zlátnutí, přidejte nakrájenou mrkev a společně je „dozlatovte“. Poté podlijte vývarem tak, aby byla veškerá zelenina ponořená, ale ne více. Přidejte také bobkový list a nové koření a vařte do změknutí (bude to něco kolem čtvrt hodinky). Poté koření vyberte a zeleninu projedte tyčovým mixérem, dokud nevznikne hladký krém. Ten dle chuti a potřeby naředte ještě smetanou nebo mlékem a dosolte. Můžete přidat i špetku muškátového oříšku, slunečnicová semínka, a pokud budete mít zeleniny stále ještě málo, tak třeba klidně i brambory.

DĚTSKÁ SPECIFIKA

- Polévku řadím do kategorie pro nejmenší děti, neboť mrkev je vhodná i jako první zelenina. Pokud budete chtít polévku podávat takto malému dítěti, vynechejte samozřejmě koření, sůl a také smetanu či mléko. Před dochucováním tedy odeberte jednu porci a zbytku rodiny můžete polévku dodělat dle receptu.
- Drobné potíže může činit i nadýmavá cibule – záleží na citlivosti trávení vašeho dítěte. V malém množství ji můžete vyzkoušet i před prvním rokem.
- Semínka použitá na ozdobu jsou hůře stravitelná a doporučují se zařadit spíše až kolem druhého či třetího roku věku dítěte.



Co bude maminka
potřebovat?





ŠPENÁTOVÁ KRÉMOVÁ POLÉVKA



6
měsíců



2–3
porce



20
minut

INGREDIENCE

400 g mraženého
sekaného listového
špenátu

250 g brambor
(cca 2 středně velké kusy)

1 cibule

100 g smetany (12%)

cca 300 ml vývaru
nebo vody

1 stroužek česneku

olej dle potřeby

sůl a muškátový oříšek
dle chuti

POSTUP

V hrnci rozpalte trošku oleje a osmažte na něm cibuli. Vzhledem k tomu, že polévku budeme v závěru stejně mixovat na krémovou, nijak se s tím párat nemusíte, a vezměte ji tedy klidně i více nahrubo. Než cibule chytne zlatavou barvu, oloupejte a na kostičky nakrájejte brambory, které pak v téměř hotové cibuli ještě trošku zasmahněte. Vše zalijte vývarem, stáhněte plamen a pár minut povařte, dokud vám nezačnou měknout brambory. Teprve poté přidejte do hrnce mražený špenát, abyste jej zbytečně dlouho tepelně neupravovali. Společně dovařte a až vše bude měkké, přidejte stroužek česneku (nebo i více – dle chuti) a tyčovým mixérem (nebo v koktejlovém nástavci robotu) rozmixujte zeleninu na hladký krém. Ten vraťte do hrnce, zjemněte smetanou či mlékem, v případě potřeby jej ještě můžete i doředit dalším vývarem. Dle chuti dosolte a doladte troškou strouhaného muškátového oříšku.

Pokud budete chtít z polévky udělat hlavní chod, doplňte ji chlebem, domácími krutony či vejcem. Já jsem udělala jeho ztracenou variantu, která nejvíce lahodí oku, ale dětem bych z bezpečnostních důvodů uvařila spíše klasické vajíčko natvrdo. Hodí se i čerstvá jarní cibulka, jejíž lehce štiplavá chuť k polévce krásně ladí.

DĚTSKÁ SPECIFIKA

- Špenát se jako jeden z prvních druhů zeleniny hodí pro děti už od 6 měsíců.
- Dětem do 1 roku nedáváme sůl ani žádná aromatická koření.
- Smetana je vhodná pro děti od 1 roku, není však v pokrmu nezbytná a používá se na zjemnění. Nahradit ji můžete bílým jogurtem či zakysanou smetanou (od 8 měsíců).
- U česneku a cibule pozor na jejich specifickou chuť a horší stravitelnost – tabulkově je vhodná od 1 roku.
- Celé vejce je vhodné pro děti od 1 roku, do této doby můžete použít samotný žloutek



Co bude maminka
potřebovat?





CUKETOVÁ KRÉMOVÁ POLÉVKA S MRKVÍ



6
měsíců



3–4
porce



30
minut

INGREDIENCE

2 středně velké mrkve

2 velké brambory

1 malá cibule

1 cuketa

1 litr vývaru

1/2 kelímku smetany
ke šlehání

1 lžice kvalitního
rostlinného oleje

sůl a muškátový oříšek
dle chuti

POSTUP

Na oleji orestujeme na kostičky nakrájenou mrkev, brambory, cibuli a cuketu. Poté přilijeme vývar nebo vodu a vaříme do změknutí. Rozmixujeme a zjemníme smetanou dle chuti. V dospělé verzi dosolíme, můžeme přidat i muškátový oříšek.

DĚTSKÁ SPECIFIKA

- ⚠ Dětem do roka polévku nesolíme a nekořeníme. (Zvláště pak pozor na mírně halucinogenní účinky muškátového oříšku při použití jeho velkého množství.)
- ⚠ Dětem do 1 roku můžeme polévku místo sladké smetany zjemnit smetanou zakysanou (od 9 měsíců) nebo bílým jogurtem (od 8 měsíců). Ještě menší děti si jistě pochutnají i bez toho.
- ⚠ Pozor také na horší stravitelnost a nadýmavost cibule, která se tabulkově doporučuje od 1 roku, v malém množství ji ale můžete vyzkoušet o něco dříve.



Co bude maminka
potřebovat?





FENYKLOVÁ KRÉMOVÁ POLÉVKA



6
měsíců



3–4
porce



30
minut

INGREDIENCE

2 středně velké fenykly

4 menší brambory

1–2 stroužky česneku

olej dle potřeby

voda či vývar dle potřeby

sůl a kmín dle chuti

případně smetana
či mléko ke zjemnění

POSTUP

Fenyl očistěte od všech štěpátých zelených výhonků a vykrojte také dřevnatou středovou část. Zbytek nakrájejte na větší kostky či proužky. Stejně tak oloupejte brambory a nakrájejte je na kostky. Na malém množství oleje či přepuštěného másla orestujte na drobné kousky nakrájený česnek, fenyl a brambory. Obzvláště u česneku dávejte pozor, abyste jej nespálili. Až začne zlátnout, základ podlijte menším množstvím vody či vývaru, přidejte sůl a koření a vařte do změknutí. Poté vše rozmixujte na hladký krém a v případě potřeby ještě naředte další vodou, případně zjemněte kapkou smetany či mléka (od 1 roku).

Podávat můžete třeba i s plátky pečeného kuřecího masa, čímž získáte plnohodnotné hlavní jídlo.

DĚTSKÁ SPECIFIKA

- ⚠ Základní suroviny, tedy fenyl a brambory, jsou vhodné pro děti již od začátku příkrmování.
- ⚠ Problematický by mohl být hůře stravitelný a aromatický česnek, proto, pokud budete vařit polévku pro nejmenší či nemáte česnek ještě vyzkoušený, můžete jej vynechat a dospělým polévku dochutit až po odebrání dětské porce.
- ⚠ Mléko či smetanu doporučuji pro vyšší obsah bílkovin až od 1 roku, ani jedno ale není nezbytné.



Co bude maminka
potřebovat?



