

Obsah

STRAVA DOJČAŤA

Začiatok zaraďovania nemliečnych príkrmov	4
Druhy nemliečnych príkrmov a ich postupné zaraďovanie	5
Výživa v 7. – 9. mesiaci života	6
Výživa v 10. – 11. mesiaci života	6
Potraviny nevhodné vo veku 7 – 12 mesiacov	7
Desať pravidiel pri zavádzaní nemliečnych príkrmov do stravy dojčťa	7

SPRÁVNA VÝŽIVA DOJČAŤA

Príprava stravy	8
Vybavenie kuchyne	8
Sterilizovanie riadu	8
Odporúčané množstvo potravín	9
Potraviny vhodné pre deti	9
Čo by sme dieťaťu nemali podávať	10
Rizikové potraviny	11

VÝŽIVA DIEŤAŤA PO DOVRŠENÍ 1. ROKU

Stravovanie pri rodinnom stole	12
--------------------------------	----

RECEPTY

Nemliečne príkrmy pre dojčatá	14
Zeleninové príkrmy	16
Ovocné príkrmy	18
Kaše	20
Mliečne kaše	30
Príkrmy zo zemiakov, s mäsom a vajcom	36
Príkrmy zo zemiakov	38
Príkrmy s mäsom	44
Príkrmy s vajcom	50



VÝŽIVA BATOLAŤA

Ako zostaviť jedálny lístok	54
Raňajky	54
Desiata	55
Obed	55
Olovrant	56
Večera	57
Pitný režim	57

RECEPTY

Polievky, aj ako hlavné jedlo	58
Hlavné jedlá	72
Hydina	74
Ryby	78
Králik	82
Hovädzie a bravčové mäso	86
Z jedného hrnca	95
Bezmäsité jedlá	100
slané	102
sladké	112
Prílohy	116
základné	118
zeleninové	124
Šaláty	128
Studená kuchyňa	136
Múčniky, pečivo, dezerty	142
Slávnostné jedlá	154

Zoznam receptov podľa kapitol	164
-------------------------------	-----

Poznámka: Pri výpočte potrebných prísad uvádzame v niektorých prípadoch ich množstvo tiež v pomocnej objemovej či hmotnostnej miere (lyžička, lyžica, hrst, hrnček, pohár a pod.). Pomôže vám to urýchliť prípravu jedla. Skutočné množstvo jednotlivých prísad môžete ďalej upravovať podľa vlastných skúseností z prípravy jedla a podľa reakcie kŕmeného dieťaťa.