

OBSAH

O prikrmovaní všeobecne	3
Rýchlokurz prikrmovania	5
Kedy začať s príkrmami?	8
O imuno-okne s profesorom Milošom Jeseňákom	12
Najčastejšie otázky o prvých príkrmochoch	14
Začíname zeleninou	22
Oleje v príkrmochoch	25
Voda a príkrmy	27
Zaradenie mäsa	31
Zaradenie rýb	33
Zaradenie strukovín (a sóje)	35
Zaradenie vajca	36
Zaradenie ovocia	38
Zaradenie obilnín (zaradenie lepku)	41
Zaradenie bielkoviny kravského mlieka (BKM)	45
Zaradenie orechov	48
Použitie korenín a húb	50
Ktoré potraviny do roka nepodávať?	51
Magický rok alebo prechod na rodinnú stravu	53
Mlieko po roku	58
Výživa dieťaťa s atopickým ekzémom	60

© vydavateľstvo pediatrikadenjas s.r.o. 2025

© MUDr. Denisa Jaššová, prof. MUDr. Miloš Jeseňák, PhD.

© grafika Mgr. Michaela Janeček

© jazyková korektúra Mgr. Adriána Štangová

© foto MUDr. Denisa Jaššová, Mgr. Elena Kotvasová

ISBN 978-80-974651-7-9

Všetky práva vyhradené.