



MUDr. LENKA KEJVALOVÁ

# Výživa dětí *od A do Z*

VYŠEHRAĐ

## Poděkování

Chtěla bych poděkovat své dceři Michalce, která mě naučila, že dobrou dětskou lékařkou mohu být, až když jsem dobrou a ještě lepší matkou. Manželu Martinovi za tichou a často nevyslovenou podporu. Svým kolegyním Pavle a Monice za první čtení a odbornou korekturu. Lucii za korekturu čtivosti pro maminky laiky. Své mamince za to, že mě naučila u vaření relaxovat, improvizovat a experimentovat. Svým pacientům a maminkám, které jsou pro mě nevyčerpatelnou studnicí námětů a otázek.

© MUDr. Lenka Kejvalová, 2005

Illustrations © PhDr. Václav Hradecký, 2005

ISBN 80-7021-773-1

# OBSAH

Úvod .....	15
<b>STRAVA TĚHOTNÉ A KOJÍCÍ ŽENY .....</b>	<b>17</b>
<b>Těhotenství .....</b>	<b>17</b>
<i>První příznaky těhotenství / Co s ranní nevolností? / Co s pálením žáhy? / Zácpa – častý problém / Energie / Bílkoviny / Vitamíny / Minerály / Jak přistupovat k těhotenským multivitaminovým preparátům? / A co nekonsumovat?</i>	
<b>Kojení .....</b>	<b>24</b>
<i>Energie / Tekutiny / Bílkoviny / Tuky / Vitamíny a minerály / Zakázané „ovoce“</i>	
<b>KOJENÍ – HEZKÝ ZAČÁTEK .....</b>	<b>29</b>
<i>Co možná o kojení nevíte a jaké jsou výhody kojení? / Výhody kojení / Kdy nekojit? / Složení mateřského mléka</i>	
<b>Správná technika kojení aneb kojení nebolí .....</b>	<b>32</b>
<i>Některá úskalí kojení</i>	
<b>Závěrem .....</b>	<b>37</b>
<b>VÝŽIVA KOJENCŮ</b>	
<b>(OD NAROZENÍ DO 1. ROKU VĚKU DÍTĚTE) .....</b>	<b>39</b>
<b>Období výlučně mléčné – do 4. měsíce (6. měsíce) .....</b>	<b>39</b>
<i>Počáteční mléka / Pokračovací mléka / Mléka pro starší kojence a batolata</i>	
<b>Období nemléčných příkrmů 4.(6.) – 7. měsíc .....</b>	<b>43</b>
<i>Potravinny nevhodné pro kojence / Vhodné doporučené potraviny / Několik rad jak na to</i>	
<b>Recepty .....</b>	<b>47</b>
Mrkvovo-bramborové pyré .....	47
Brokolice s bramborem .....	48
Jemná zelenina s jablkem .....	48
Zelenina s rýží .....	48

Kuře s bramborem a zeleninou . . . . .	48
Kuřecí rizoto . . . . .	48
Telecí se špenátem . . . . .	48
Telecí se zeleninou a rýží . . . . .	49
Cizrnová kaše s krůtím masem a zeleninou . . . . .	49
<i>Ovocný příkrm od 6. měsíce</i>	
Jablečné pyré . . . . .	49
Švestko-jablečné pyré . . . . .	49
Rýžový nákyp . . . . .	49
Banánovo-jablečné pyré . . . . .	50
Meruňky s rýžovou kaší . . . . .	50
Borůvkový banán . . . . .	50
<i>Cereálie od 7. měsíce</i>	
Kuře s těstovinami a zeleninou . . . . .	50
Zeleninová polévka s vločkami . . . . .	50
Masová polévka s krupicí a vajíčkem . . . . .	51
Vločková kaše s jablky . . . . .	51
<b>Období plné kojenecké výživy (8.–12. měsíc) . . . . .</b>	<b>51</b>
<b>VÝŽIVA BATOLAT OD 1 ROKU DO 3 LET . . . . .</b>	<b>53</b>
<b>Recepty . . . . .</b>	<b>55</b>
<i>Polévky</i>	
Krémová kuřecí polévka s kukuřicí . . . . .	55
Rajská polévka . . . . .	56
Květáková polévka s krupicovými noky . . . . .	56
Jemná bramborová polévka . . . . .	56
Brokolicová polévka . . . . .	57
Mrkvová polévka se sýrovými noky . . . . .	57
Bylinková polévka s opékanou houstičkou . . . . .	57
Hráškový krém . . . . .	58
Polévka z hlívy s pohankou . . . . .	58
Hrstková luštěninová polévka . . . . .	58
Zeleninová polévka s vejcem . . . . .	58
Žampionový krém se špenátovými lodičkami . . . . .	59
Kapustová polévka . . . . .	59
Kedlubnová polévka . . . . .	59
Čočková polévka . . . . .	59
Cuketová polévka . . . . .	60

Vločková polévka . . . . .	60
Droždňová polévka s kapáním . . . . .	60
Pórková polévka . . . . .	60
Krémová krevetová polévka . . . . .	60
<b>Omáčky</b>	
Rajská omáčka . . . . .	61
Koprová omáčka s vařeným vejcem . . . . .	61
Kmínová omáčka . . . . .	61
Okurková omáčka . . . . .	62
Svíčková omáčka . . . . .	62
<b>Pokrmý z masa</b>	
<i>Drůbež</i>	
Kuře na paprice . . . . .	62
Meruňkové kuře . . . . .	62
Krůta na jarní zelenině . . . . .	63
Krůtí roláda plněná sýrem . . . . .	63
Kuřecí řízky v lískových oříšcích . . . . .	63
Kuře na karamelu . . . . .	63
Krůtí řízky s mrkví . . . . .	64
<i>Telecí</i>	
Telecí závitky . . . . .	64
Telecí roláda se šunkou a šalvějí . . . . .	64
Telecí ragú se žampiony . . . . .	64
Dušené telecí se zeleninou . . . . .	65
<i>Ryby</i>	
Růžové filé s paprikou . . . . .	65
Lososové karbanátky s brokolicí . . . . .	66
Barevné rybí copánky . . . . .	66
Zapečené rybí lasturky . . . . .	66
Bílá ryba ve věnci bramborové kaše . . . . .	67
Rybí ragú s rýží . . . . .	67
Závin z lososa . . . . .	67
Losos se švestkovou omáčkou . . . . .	68
Filé s medovou omáčkou . . . . .	68
<i>Hovězí maso</i>	
Roštěná s rýží . . . . .	68
Hovězí zeleninové ptáčky . . . . .	68
Hovězí guláš s hlívou a výhonky mungo . . . . .	69

<i>Mleté maso</i>	
Kuličky v kari omáčce	69
Plněná kapusta	69
Kapustové karbanátky	70
Karbanátky s kukuřicí	70
Rizoto s masem	70
Špagety po zahradnicku	70
<b>Zeleninová jídla</b>	
Zapečené brambory s brokolicí	71
Brokolicový koláč	71
Bramborové šišky se šalvějovým máslem	71
Ztracená vejce s pórkem	72
Lilkové ragú s pohankou	72
Dušené kedlubny s růžovou bramborovou kaší	72
Zeleninový mozeček	72
<b>Přílohy</b>	
Salát Lollo rosso s cizrnou	73
Celerový salát s jablky	73
Zelný salát Coleslaw	73
Salát ze sóji	73
Hrnkové přílohové knedlíky	74
Bylinkové brambory	74
Růžová bramborová kaše	74
Nastavovaná bramborová kaše	74
Bylinkové koule	74
<b>Sladká jídla</b>	
Jahodové krupicové knedlíky	75
Tvarohové knedlíky	75
Mrkvové lívanečky	75
Ovesné lívance	76
Žemlovka	76
<b>ALERGIE U DĚTÍ</b>	77
<i>Co je to alergie? / Rizikové faktory pro rozvoj alergického onemocnění / Jak poznáme alergie na bílkovinu kravského mléka (BKM)? / Jak vařit dítěti, které je ohrožené alergií?</i>	
<b>Vhodné potraviny (jen zřídka vyvolávají alergické reakce)</b>	80

<b>Nevhodné potraviny</b> . . . . .	80
<b>Recepty</b> . . . . .	81
První mrkvičkové pyré . . . . .	81
Brambor s brokolicí . . . . .	81
Králík se špenátem a bramborami . . . . .	81
Kuře na zelenině . . . . .	81
Telecí s hráškem a rýží . . . . .	81
Brokolicová polévka . . . . .	81
Květáková polévka s rýží . . . . .	82
Mrkvové pyré s vločkami . . . . .	82
Jablečná rýže . . . . .	82
Ovocný nákyp . . . . .	82
Bramboráčky . . . . .	82
<i>V čem se liší postup a výživa u dítěte s již prokázanou alergií na bílkovinu kravského mléka?</i>	
<b>SNÍDANĚ A SVAČINY ŠKOLNÍCH DĚTÍ</b> . . . . .	85
<b>Recepty</b> . . . . .	86
<i>Obilninová snídaně</i>	
Müsli . . . . .	87
Keltské palačinky . . . . .	88
Melicharovy placky . . . . .	88
Jáhlová kaše . . . . .	88
Krupková kaše . . . . .	88
Pohanková kaše . . . . .	89
<i>Rýžová snídaně</i>	
Rýžové lívanečky . . . . .	89
Ovocná rýže . . . . .	89
Rýžová kaše . . . . .	89
Ovocný snídaňový kus-kus . . . . .	90
<i>Koláče a muffiny</i>	
Banuňkový koláč . . . . .	90
Čokoládové koláčky . . . . .	90
Pomerančový chlebíček . . . . .	91
Datlové řezy . . . . .	91
Tvarohové muffiny . . . . .	91
Jablečné bochánky . . . . .	92



<b><i>Ovocné saláty</i></b>	
Ovocný salát . . . . .	92
Ovocný salát s banánovou zálivkou . . . . .	92
Smetanový ovocný salát . . . . .	92
Jogurtová bábovka s malinami . . . . .	93
<b><i>Slané pečení</i></b>	
Ovesné slané muffiny . . . . .	93
Sýrové muffiny s vločkami . . . . .	93
<b><i>Pomazánky</i></b>	
Pažitková pomazánka . . . . .	94
Ředkvičkové máslo . . . . .	94
Sójová s ořechy . . . . .	94
Pórková pomazánka . . . . .	94
Sýrová pomazánka . . . . .	94
Mrkvová s křenem . . . . .	94
Celerová se šunkou . . . . .	95
Falešná humrová . . . . .	95
Masová pomazánka . . . . .	95
Šunková jemná . . . . .	95
Kuřecí s tvarohem . . . . .	95
Budapeštská pomazánka . . . . .	95
Kedlubnová s řeřichou . . . . .	95
Droždová pomazánka . . . . .	95
<b>PITNÝ REŽIM A PITÍ U DĚTÍ VŮBEC . . . . .</b>	<b>97</b>
<i>Proč právě pítí děti je hlavním tématem maminek na pískovištích nebo v čekárnách a ordinacích dětského lékaře? / Jak poznáte, že dítěti chybí tekutiny? / Častý dotaz maminek je, kolik dítě v jakém věku má vypít tekutin za den? / Jaké nápoje jsou pro děti vhodné? / Vhodné nápoje pro děti / Nevhodné nápoje pro děti / Pro kojence a batolata</i>	
<b>Recepty . . . . .</b>	<b>102</b>
Šípkový čaj s pomerančovou šťávou . . . . .	102
Mátový čaj s citronovou minerálkou . . . . .	102
Meduňkový čaj s jablky . . . . .	103
Čaj z lesních plodů s rybízovou šťávou . . . . .	103
Ovocná bowle s barevnými ledy . . . . .	103
Jiná dětská bowle . . . . .	103

Dětské pivo .....	103
Červené víno pro děti .....	104
Dětská caipirina .....	104
Dětské šampaňské .....	104
Luční kobylka .....	104
Mrkvový džus .....	104
Nápoj z dýně .....	104
Bezinková limonáda .....	105
Rybízová grenadina .....	105
Malinová šťáva .....	105
<i>Zeleninové šťávy</i>	
Mrkvová s pomerančem .....	105
Rajčatová s citronem .....	105
Okurková s jogurtem .....	105
<b>DĚTSKÉ OSLAVY .....</b>	<b>107</b>
<i>Úkoly</i>	
<b>Recepty .....</b>	<b>110</b>
<i>Slané pohoštění</i>	
Dětské minipizzy – šneci .....	110
Slané bonbonky .....	110
Jiní šneci .....	110
Masové kuličky .....	110
Ricottové kuličky .....	111
Rybí paštika .....	111
Kuřecí hadi s arašídovou omáčkou .....	111
Kuřecí nugety .....	112
Sýrové tyčinky .....	112
Zeleninové jednohubky .....	112
Závitky z pitta chleba .....	112
Plněná veka .....	113
Paláčinková roláda se sýrovou náplní .....	113
Teplé toastíky se šunkou .....	113
Rajčatové bábovičky s mozzarelou .....	114
Malé pizzy .....	114
Šunkové roličky .....	114
Ovesné muffiny .....	115

<b><i>Sladké pohostění</i></b>	
Banánový koláč .....	115
Roládkový dort .....	115
Čokoládové ovesné hrudky .....	116
Kukuřičné hrudky .....	116
Rýžové hrudky .....	116
Jablečné dortíčky .....	116
Sladké špízy .....	117
Šátečky .....	117
Myšky .....	117
Jogurtové kostičky .....	117
Karamely z arašídového másla .....	118
Želatinové bonbony s překvapením .....	118
<b><i>Nápoje</i></b>	
<b><i>Fondítky</i></b>	
Pudinkové fondue .....	119
Karamelové fondue .....	119
Čokoládové fondue .....	119
Pomerančové fondue .....	119
<b>GRILOVÁNÍ A JINÁ HODOVÁNÍ MIMO DŮM .....</b>	<b>121</b>
<b>Desatero ke zdravějšímu grilování .....</b>	<b>122</b>
<b>Recepty .....</b>	<b>123</b>
<b><i>Marinády</i></b>	
Bylinková marináda .....	124
Citrusová marináda .....	124
Univerzální marináda .....	124
Indická marináda .....	124
Marináda na skopové .....	124
Steaková marináda .....	124
Rybí špízy .....	125
Avokádová omáčka .....	125
Koktejlková omáčka .....	125
Grilovaný plněný pstruh s listovým salátem .....	125
Barevné masové špízy .....	126
Kuřecí hadi s arašídovým dipem .....	126
Plněné pečené brambory .....	126
Jogurtová česneková náplň .....	127

Luštěninová náplň	127
Tuňáková náplň	127
Papriková náplň	127
Ředkvičkový salát	127
Domácí bábovičkový chléb	128
Domácí houstičky	128
Rybízové čatní	129
Okurkové tzatziky	130
Sladká omáčka	130
Smetanový dip	130
Zelený kari dip	130
Jogurtový dip s mátou	130
Hořčicový dip	130
Omáčka z ovčího syra	131
Dip z burských oříšků	131
Tvarohový dip s bazalkou	131
Kaviárový dip	131
Parmezánový dip	131
Pikantní dip z nivy	131
Tomatový dip (salsa)	131
Papriková omáčka	132
Avokádová omáčka s řeřichou	132
Lilkové pesto	132
<b>Nyní něco pro zastánce grilované zeleniny</b>	132
Bazalkové pesto	133
Tymiánový kus-kus	133
Grilovaná polenta	133
Plněné grilované rajče	133
Grilované kukuřičné klasy	134
Plněné grilované houby	134
Grilovaná cuketa a lilek s pikantní čepičkou	134
Plněné grilované papriky	134
<b>Něco sladkého na závěr</b>	135
Grilované banány	135
Ovocné špízy	135
Opékaná jablka	135
Exotický špíz	136
Plněné nektarinky a blumy	136

<b>NĚCO O VÝŽIVĚ A KREVNÍCH SKUPINÁCH</b> .....	137
<b>MÝTY, POVĚRY A NEJČASTĚJŠÍ DOTAZY</b> .....	147
<b>Houby v dětské výživě</b> .....	147
<b>Děti, brambory a hranolky</b> .....	148
<b>Ovoce a zelenina</b> .....	149
<b>Kečupy, hořčice a jiné pochutiny</b> .....	150
Domácí kečup .....	150
<b>Mléko a mléčné výrobky</b> .....	150
<b>Cereálie, zdravá výživa?</b> .....	151
<b>Alternativní stravování a jeho rizika</b> .....	152
<b>STRAŠÁK ZVANÝ „ÉČKA“</b> .....	153
<b>Literatura</b> .....	157

# ÚVOD

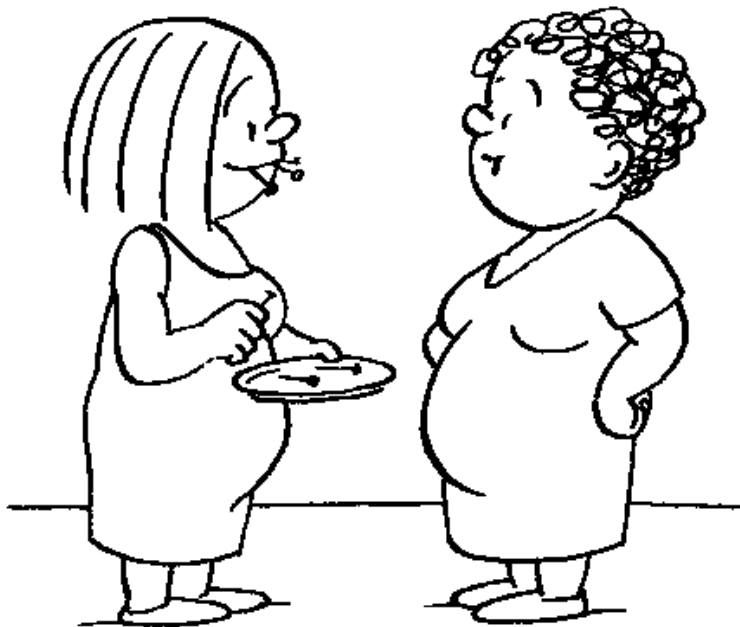
Právě držíte v ruce další knihu o výživě dětí. Dá se objektivně říci, že knih o výživě dětí a nejrůznějších dětských kuchařek byla napsána celá řada. Proč tedy další kuchařka? Nakladatelství Vyšehrad mě oslovilo s návrhem, abych napsala tuto knihu možná právě proto, že v mé osobě je spojeno více zkušeností. Cítím se totiž především matkou devítileté dcery, která je pro mne (a nejen v otázkách výživy) nepřekonatelnou inspirací, jsem snad i chvílemi fungující manželkou s teplou večerí a také soukromou dětskou a dorostovou lékařkou. I moji pacienti a jejich jedinečné děti jsou studnicí námětů na ne jednu kuchařskou knihu.

Pokud se týká mé odbornosti, jsem absolventkou 2. lékařské fakulty University Karlovy. Od mé promoce již uplynulo více než 10 let. Pracovala jsem na I. dětské klinice Fakultní nemocnice v Motole jako sekundární lékařka, což byla zkušenost jistě náročná, ale zároveň velice podstatná a poučná pro moji další praxi. Měla jsem možnost nahlédnout do oboru alergologického, gastroenterologického, nefrologického, později jsem na delší dobu zakotvila na oddělení kojenců. V rámci předatestační přípravy jsem stážovala na klinice dětské chirurgie Fakultní nemocnice v Motole. Zde jsem pracovala na JIP novorozenců a kojenců. Naším úkolem zde byla příprava a intenzivní péče o novorozence a kojence před a po náročných operacích vrozených vývojových vad převážně trávicího systému. Od roku 1996 do roku 1998 jsem pracovala jako asistent v ordinaci praktického lékaře pro děti a dorost na poliklinice v Praze 5. Po atestaci I. stupně z pediatrie jsem si za výrazné psychické a finanční pomoci svého manžela otevřela soukromou praxi na jižním okraji Prahy. Zde se denně setkávám s desítkami dětských pacientů, zdravých kojenců i batolat. Jsem pro ně (respektive pro jejich rodiče) poradkyní v otázkách výživy a kojení, inspirací v prvních pokusech uvařit svému dítěti něco zdravého a chutného. Tady společně s maminkami překonáváme úskalí kojení,

bolestí břicha, zavedení prvních příkrmů, správného pitného režimu nebo složení školní svačiny.

Pro mě byl návrh na napsání knihy o výživě výzvou a příležitostí publikovat v ucelené podobě to, co denně říkám a opakuji. Doufám, že se mi podařilo zaplnit mezeru mezi odbornými knihami o výživě a kuchařkami pro děti bez pohledu lékaře z terénní praxe.

## NEDOSTATEK ŽELEZA..?



### **Strava těhotné a kojící ženy**

#### **Těhotenství**

**Výživa těhotné ženy** je velice důležitá a často podceňovaná. Na počátku těhotenství jsme ještě zaměstnané a vytížené, proto nás často v prvních měsících těhotenství představa malého človíčka uvnitř příliš netrápí. Zvláště v prvních měsících, při ranních nevolnostech, je výživa tím posledním, na co myslíme. Ale právě stav výživy ženy v těhotenství výrazně ovlivňuje průběh těhotenství i konečnou porodní váhu miminka a jeho celkový zdravotní stav.



Ženy s podváhou častěji rodí děti s nízkou porodní hmotností. Také laktace je u takto oslabených maminek nižší a jejich nástup pozdější. Naopak ženy obézní mají vzhledem k dalším doprovodným problémům větší riziko předčasného porodu dítěte s velmi nízkou porodní hmotností.

Musíme si uvědomit, že devět měsíců si plod vesele roste a bere si vše, co potřebuje, neohlíží se na to, že mamince se odvápnují kosti a budou se jí ve větší míře kazit zuby nebo jí začnou více padat vlasy. Tento velmi ošklivě řečeno „parazitický“ přístup miminka trvá i v době kojení.

To, co bylo výše řečeno, samozřejmě nemá být antikoncepční řeč k nastávajícím maminkám, ale chci jen zdůraznit důležitost správné výživy jak v těhotenství, tak v období kojení včetně doplňování důležitých vitamínů a minerálů.

Začněme často diskutovanou otázkou:

### **Kolik má vlastně žena přibýt na váze během těhotenství?**

Žena s normální hmotností 11,5–16 kilogramů

Žena s podváhou 12,5–18 kilogramů

Žena s nadváhou 7–11,5 kilogramů

**Hmotnostní přírůstek** by se měl pohybovat okolo 0,4–0,5 kg týdně v posledních 30 týdnech těhotenství. To odpovídá zhruba 1,5–2 kg měsíčně za poslední 2 trimestry (6 měsíců). Jak vidíme, není zde počítáno s výraznými přírůstky během prvních 3 měsíců, kdy mnohé z vás bojují, aby alespoň nehubly.

### **PRVNÍ PŘÍZNAKY TĚHOTENSTVÍ**

1. Vynechá menstruace nebo je slabší než obvykle. Není to spolehlivé vodítko, vynechání menstruace může být způsobeno nemocí, vyčerpáním, stresem nebo dalšími vlivy. Také znám řadu šťastných maminek, které pravidelně krvácely do třetího měsíce těhotenství.
2. Prsy jsou zvětšené, bolestivé, citlivé.
3. Je vám slabo, na omdlení, častěji se točí hlava. Večer se cítíte unavená, usínáte neobvykle dříve.
4. V ústech řada žen popisuje podivnou kovovou chuť.
5. Pociťujete odpor např. k alkoholu, kouření, nebo naopak máte chuť na nejrůznější neobvyklé věci, aromatické, kyselé, sladké aj.

6. Přestane vám vonět váš nebo manželův parfém.
7. Máte nucení na zvracení nebo zvracíte – ráno i kdykoliv během dne.
8. Je zvýšená vaginální sekrece, často navštívíte svého gynekologa s podezřením na výtok.
9. Jste přecitlivělá, plačtivá, podrážděná. Důsledkem hormonálních změn vás rozpláče i argentinský televizní seriál.
10. Častější je i močení. I během telenovely si musíte osušit slzy a dojít na WC.

Pokud jste splnila alespoň 7 z 10 bodů, **gratuluji vám, jste těhotná!** Takže ať už máte radostnou událost před sebou nebo jste již zkušená matka (či otec), dozvíte se dále:

1. Jak se máte stravovat v těhotenství, když je vám nyní celý den špatně.
2. Napovím, jak správně kojít, když se správnou techniku kojení učíte vy i miminko.
3. Jak jíst při kojení, když má miminko koliku i po tři dny starém tvrdém rohlíku a čisté vodě.
4. Najdete zde návod na zavádění nemléčných příkrmů v době, kdy vám už kojení přestává fungovat a vyhovovat.
5. Zjistíte, že když překlenete hrozbu nejrůznějších potravinových alergií, čeká na vás nespokojený jedlík všeho jiného, než vámi uvařených zdravých pokrmů.
6. Budete bojovat s pitným režimem u dítěte, které vypije stěží 2 loky za celé dopoledne.
7. Dám vám návod na barevné zdravé svačiny školních dětí, které často dorazí domů s pečlivě zabalenou a tedy nedotčenou přesnídávkou.

#### **CO S RANNÍ NEVOLNOSTÍ?**

Na ranní nevolnosti se doporučují častější malé dávky jídla. Pokrmy by měly obsahovat snadno stravitelné sacharidy. Je důležité podávat mezi jídly malé množství tekutin. Vynechejte vše, co vám nedělá dobře, a stravujte se pouze tím, co vám nevolnost nepůsobí.

Výborné jsou z počátku banány, strouhané chlazené jablko, studený vodní meloun nebo hroznové víno. K pití jsou vhodné bylinkové čaje klidnicí žaludek (s obsahem heřmánku, fenyklu, pelyňku, meduňky a máty) nebo chlazené, méně sycené minerální vody. Množství

čaje omezujeme na dva šálky denně, tekutiny doplňujeme minerálkami a ovocnými šťávami podle chuti. Výborný je chlazený zelený, černý nebo rooibos čaj, můžeme i sladit podle chuti.

### **CO S PÁLENÍM ŽÁHY?**

Pálení žáhy je způsobeno v posledních měsících těhotenství vysokým stavem bránice a narůstajícím tlakem v břiše. Miminko má již málo prostoru, později i rádo kope právě do oblasti žaludku a žeber. Kyselý obsah žaludku se pak vrací zpět do jícnu a způsobuje nepříjemný pálivý pocit za hrudní kostí.

Na pálení žáhy pomáhají malé porce jídla v kratších časových intervalech, mátový čaj nebo žvýkání žvýkaček. Žvýkačky způsobují větší tvorbu zásaditých slin a jejich polykání přirozeně oplachuje podrážděný jícen od kyselých žaludečních šťáv. Také zvýšená poloha při spaní a odpočinku znesnadňuje zpětný návrat kyselého žaludečního obsahu a zmírňuje tlak dítěte na bránici. Při výrazných obtížích mohou pomoci léky, např. Tums, Maalox.

### **ZÁCPA – ČASTÝ PROBLÉM**

V druhé polovině těhotenství je častým steskem nastávajících maminek zácpa. Příčinou zácpy je snížená střevní pohyblivost, tlak zvětšené dělohy na střevo a menší pohybová aktivita žen. Snížený pohyb střev způsobuje i zhoršené vyprazdňování a větší tlak na cévy. To má vliv na vznik hemoroidů. Bolestivé zanícení hemoroidů celý problém uzavírá do kruhu.

Důležitým léčebným krokem u zácpy je pravidelný pitný i stravovací režim. Ve stravě nesmí chybět dostatečné množství vlákniny (zelenina, ovoce, cereálie), výborné jsou sušené plody hlavně švestky, hrušky, meruňky, fíky a neředěné ovocné šťávy, kompoty.

### **ENERGIE**

Samozřejmě že je nutno zvýšit energetický příjem budoucí matky, ale to neznamená jíst „za dva“. V průměru je nutné zvýšit kalorický příjem o 300 kcal/denně od ukončeného třetího měsíce těhotenství.

### **BÍLKOVINY**

Energetickou potřebu zvýšíme též vyšším přísunem bílkovin. Pro těhotnou ženu se celková denní potřeba bílkovin pohybuje okolo

60 g na den, což je o 10–16 g více ve srovnání s normálním jídelníčkem dospělé ženy. Zvýšit denní příjem bílkovin můžeme přidáním 2–3 hrnečků mléka (polotučného nebo nízkotučného) nebo 3 jogurtů či 250 ml acidofilního nebo jogurtového mléka.

## VITAMÍNY

**Kyselina listová** Již jste o ní jistě mnohokrát slyšela. Její nedostatek zvyšuje procento předčasných porodů a samovolných potratů. Nedostatek kyseliny listové také způsobuje vrozené vývojové vady centrálního nervového systému i další orgánové vady. Některé studie ukázaly, že ženy s nedostatkem kyseliny listové rodí 2 x častěji nedonošené děti nebo děti s nízkou porodní hmotností. Kdo je nejčastěji ohrožen nedostatkem kyseliny listové? Jsou to ženy, které před těhotenstvím užívaly antiepileptika (tzv. antagonisty kyseliny listové – např. valproáty). Často se setkáváme se sníženým vstřebáváním této kyseliny ze stravy u žen, které dlouhodobě užívají hormonální antikoncepci. Zvláště tyto ženy by měly být kyselinou listovou zásobeny ve větší míře již 3 měsíce před otěhotněním a v prvních měsících těhotenství. Tam, kde se jedná o plánované těhotenství, bychom měli zajistit denní příjem kyseliny listové 0,4–0,8 mg. Přírodním zdrojem kyseliny listové jsou listová zelenina (všechny druhy hlávkového salátu, pažitka, řapíkatý celer, petržel, řeřicha), luštěniny, obilné klíčky, cereálie, různé druhy ořechů a mandle, pomerančová šťáva, sója aj.

**Vitamín D** Zde není výraznější rozdíl ve spotřebě mezi ženou netěhotnou a těhotnou. Denní potřeba se stále pohybuje okolo 200 IU denně. Jiná situace je u žen s rozdílným typem stravování. Ohrožené nedostatkem vitamínu D jsou zejména vegetariánky a veganky. Doporučená dávka pro tyto ženy je dvojnásobná – tedy asi 400 IU denně.

**Vitamín A** Doporučená dávka je okolo 3700 IU denně a není potřeba ji v těhotenství zvyšovat. Vhodný je zvýšený přísun tzv. prekarotenoidů, které si tělo podle svých potřeb přetvoří na potřebný vitamín. Výhoda tzv. předstupně vitamínu A je ta, že ho nelze předávkovat. Jezte tedy meruňky, mrkev, vejce, listovou zeleninu, pijte mléko.

**Vitamín C** V průběhu těhotenství se pohybuje doporučené množství vitamínu C okolo 110–150 mg na den. Jedná se o vitamín rozpustný ve vodě, proto jej nelze předávkovat. Jeho přebytečné množství se z těla vyloučí močí. Vitamín C se společně s rutinem podílejí na pevnosti cévní stěny a je také vitamínem zlepšujícím obranyschopnost

organismu. Jeho zdrojem jsou zejména citrusové plody, šípky, černý a červený rybíz, paprika.

**Vitamín K** Vitamín K se podílí na tvorbě faktorů krevní srážlivosti. Jeho zvýšené množství v těhotenství není nutné a je stejné jako u netěhotné ženy. Jeho nedostatek u novorozenců je vyrovnán injekčně do svalů a dále v kapkách podávaných do 6. měsíce věku dítěte. Vitamín K je obsažen v čerstvé zelenině.

**Vitamín B12** Jedná se o vitamín, který se podílí na tvorbě červených krvinek a nervosvalové dráždivosti. Ženám je doporučováno množství 3,5 ug/denně, ženám vegetariánkám 20 ug/denně. Jeho zdroji jsou maso (zejména játra), vejce a mléko.

## MINERÁLY

**Železo** Minerál důležitý pro tvorbu červených krvinek. Jeho nedostatek je provázen chudokrevností. U těhotných žen je nutné alespoň zdvojnásobit denní spotřebu na 30 mg/den. U žen, u kterých je již v době těhotenství zjištěna chudokrevnost, je dávku nutné zvýšit adekvátně nedostatku. Je obsažen ve špenátu, borůvkách, brokolici a v červeném masu.

**Vápník** Tento minerál je nezbytný pro tvorbu kostí. Jeho denní potřeba se pohybuje mezi 1000–1300 mg/denně. Toto množství odpovídá asi 1 litru kravského mléka denně nebo 2 jogurtům.

**Jód** Při jeho závažném nedostatku trpí žena nedostatečnou funkcí štítné žlázy a dítě je ohrožené tzv. kretenismem. S tímto případem se již ve vyspělých zemích setkáváme velice zřídka. Častější jsou poruchy duševních funkcí dítěte, jeho zpomalený vývoj. U těhotné ženy je nutný doplněk jódu, neboť jeho denní přísun by se měl pohybovat okolo 200–250 ug/den. Velice důležité je i doplňování jódu do stravy kojící matky. Přírodním zdrojem jódu jsou samozřejmě ryby a mořské plody (jejich konzumace by neměla být menší než 3 x týdně, to však lze někdy velice obtížně zajistit), jódem je obohacována kuchyňská sůl, přírodním zdrojem jódu jsou i některé minerální vody (např. Hanácká kyselka).

**Zinek a měď** Jejich dávky zvyšujeme jen při zvýšeném příjmu železa, a to na 15 mg zinku a 2 mg mědi denně.

Tento dlouhý seznam vitamínů a minerálů a jejich doporučená denní množství za vás vyřeší užívání firemně vyráběných těhotenských

multivitaminových přípravků. Pouze v některých případech přidáváme k těmto vitamínům ještě železo (při výraznější chudokrevnosti) nebo jód (při problémech ze štítnou žlázou). Výjimku tvoří těhotné ženy s odlišným stravováním – vegetariánky, veganky, makrobiotičky nebo vyznavačky dělené stravy, u kterých je nutno přísuny vitamínů a minerálů upravit podle jejich individuálních stravovacích návyků.

### **JAK PŘÍSTUPOVAT K TĚHOTENSKÝM MULTIVITAMÍNOVÝM PREPARÁTŮM?**

Nechci zde srovnávat jednotlivé preparáty. Obecně lze říci, že výrobci těchto preparátů vědí, co těhotná žena potřebuje. Ale řadu věcí nechávají s důvěrou na racionální stravě budoucí maminky. Především přísuny kyseliny listové, železa, jódu i vápníku jsou na spodních hranicích doporučeného rozmezí. Vitamínu řady B je dostatek. Působení zvýšeného přísunu vitamínů B řady může způsobit větší růst plodu. Proto se v těhotenských poradnách často setkáváme s omezením přísunu multivitaminových přípravků v posledních třech měsících těhotenství. Naopak po porodu jsou doporučovány multivitaminové preparáty i s dalším obohacením (železo, jód aj. – viz dále).

### **A CO NEKONZUMOVAT?**

**Alkohol** Vliv zvýšené konzumace alkoholu během těhotenství na plod je dobře znám. Dítě má charakteristický vzhled, je celkově drobné, s malou hlavou, nízkým čelem, typickým postavením očí, tenkým horním rtem. Častější jsou vrozené srdeční vady, poruchy svalového napětí, neklid. Typické je snížené IQ podle stupně alkoholismu matky. U těžších forem na 66 bodů, u slabých forem na přibližně 90 bodů. Požívání alkoholu během těhotenství je spojováno s vyšším procentem samovolných potratů a porodů dětí s nízkou porodní hmotností.

**Kofein a tein** Během těhotenství je vhodné omezit příjem kofeinu i teinu (černý čaj). Nejvyšší doporučené množství je méně než 200 mg kofeinu denně, tj. dva šálky kávy. Kofein i tein vede ke zvýšení krevního tlaku a jeho zvýšený příjem (více jak 6 šálků kávy denně) může zvláště v posledních měsících těhotenství vyvolat předčasný porod nezralého dítěte, v lepším případě hučení v uších, pocení a návaly. Také dráždí žaludeční sliznici a překyseluje žaludek, což se může projevit častějším pálením žáhy a nevolností.

**Kouření** Kouření je samozřejmě škodlivé pro matku i plod. Nikotin zvyšuje krevní tlak, dochází k poruchám prokrvení placenty zúžením cév, k předčasným porodům nezralých dětí nebo k porodům dětí s nízkou porodní hmotností. Děti kuřáček trpí častěji onemocněním dýchacích cest, vyšší náchylností k alergiím. Tabákový kouř kromě nikotinu obsahuje i dehet, kysličník uhelnatý a kyanid.

**Alergie** V současné době se hodně diskutuje o vlivu potenciálních potravinových alergenů ve stravě těhotné ženy. Jsou to hlavně živočišné bílkoviny v podobě většího množství mléka (obsahující alergen – bílkovinu kravského mléka) a vajec. Vyřazování alergenních součástí ze stravy těhotné ženy je preferováno u zvýšeného rizika alergií (např. oba rodiče alergici, lupénka, astma, pylové alergie častěji zachycené v rodinách rodičů). Také ženy alergičky by měly plánovat těhotenství na období nejmenšího výskytu své alergie. Samozřejmě se vyvarujte potravin, na které jste alergické, nebo těch, na které máte podezření, že vám mohou alergické reakce vyvolat (ořechy, citrusy, čokoláda).

## Kojení

Zde bych ráda napsala pár slov ke stravovacím návykům kojících matek. V další kapitole se budeme zabývat správnou technikou kojení a miminkem vůbec. Strava kojící matky nepředstavuje pouze krátkodobý problém, neboť kojení, respektive mateřské mléko, je to nejlepší, co můžete svému dítěti dát **po dobu prvních šesti měsíců života**. Tvorba mléka vyžaduje mírně navýšit váš energetický příjem. Opět to ale neznamená jíst za dva.

### ENERGIE

Celkový energetický příjem by u kojící matky měl být alespoň 1800 kcal denně. Kojící matka by měla navýšit energetický příjem asi o 500 kcal oproti době, kdy nebyla těhotná. Průměrná denní potřeba energie i s výše uvedeným navýšením je 2300–2500 kcal/den. Vyvarujte se drastických diet po porodu. Optimální úbytek na váze, který neohroží produkci mléka pro vaše dítě, je 0,5 kg za týden. Při radikálních dietách dochází k vyplavování škodlivin rozpustných v tucích právě do mléka (např. těžké kovy, polychlorované bifenylly). Nechme si razant-

ní diety až na dobu po ukončeném kojení. Nebojte se, někdo se dostane na optimální váhu samovolně i bez přísných diet.

Pozor také na projímadla, dostávají se do mateřského mléka a mohou dítěti způsobovat střevní obtíže. Zácpu řešte jako v těhotenství dostatečným přísunem tekutin a vlákniny.

### **Příklad vašeho denního jídelníčku odpovídající asi 2600 kcal:**

Skládá se z  $\frac{2}{3}$  rostlinné a  $\frac{1}{3}$  živočišné stravy.

Snídaně: 2 krajíčky celozrnného chleba s máslem a 3 plátky sýra, jogurt, ovoce 150 g

Svačina: zelenina 100 g

Oběd: ryba 75 g a 3 středně velké brambory s máslem, jedna porce salátu 75 g

Svačina:  $\frac{1}{4}$  litru mléka, ovoce 100 g, 2 krajíčky chleba se sýrem, nebo müsli tyčinka

Večeře: 75 g drůbežího masa, těstoviny, 1 vejce, zelenina 100 g

Tekutiny: 2 litry (minerální vody, neslazený čaj, čaj pro kojící, ředěné ovocné a zeleninové šťávy) během dne.

### **TEKUTINY**

Jedná se o velice důležitý bod pro kojící matky. Množství vypitých tekutin by mělo být u kojící ženy **alespoň 2–3 litry denně**. V horkých dnech až 5 litrů denně! Pamatujte na to stále. Radím maminkám ráno si připravit příslušné množství na kuchyňskou linku a v poledne zhodnotit situaci. Tekutiny doplňujte ve formě minerálních vod, kojeneckých nesycených vod, ředěných ovocných a zeleninových šťáv, čaje nebo polotučného či nízkotučného mléka. Láhev s vodou berte s sebou i na vycházky s kočárkem, když miminko spí, máte čas doplnit tekutiny. Nedostatek tekutin se často projeví večerní bolestí hlavy a snížením laktace. Pokud máte pocit, že jsou prsy méně nalité a cítíte se unavená, vypijte 0,5–1 litr tekutiny najednou a běžte si chvíli lehnout spolu s miminkem. Uvidíte, jak za 30 minut pookřejete a prsy se nalijí.

U minerálních vod připomínám jen nebezpečí zvýšeného přísunu solí, který by neměl přesáhnout 3–5 g na den. Vynikající jsou bylinkové čaje, které jsou vyráběny přímo pro kojící matky. Mým oblíbeným je „Čaj pro kojící matky“ v nálevových sáčcích od firmy Leros, výborné jsou i „Fenyklové čaje pro kojenec“ také v sáčcích (firma Leros,



Hipp). Zde nejen doplňujete tekutiny bez zbytečného přísunu cukrů, ale zlepšujete i trávení a koliky vašeho dítěte. Věřte, že vám začnou časem i chutnat!

### **BÍLKOVINY**

Příjem bílkovin po dobu kojení zvyšujeme asi o 15 g denně. Tohoto příjmu docílíte 3 šálky nízkotučného mléka nebo 3 jogurty nebo 350 ml acidofilního či jogurtového mléka.

### **TUKY**

Tuky dodáváme nejlépe ve formě vícenasycených mastných kyselin (rybí tuk a rostlinné oleje). Denní přísun optimálního množství a složení tuků jsou 2 polévkové lžíce rostlinného oleje (např. ve formě zálivky na salát). Nezapomínejte 3 x týdně na ryby.

### **VITAMÍNY A MINERÁLY**

Situace je hodně podobná jako u těhotné ženy, proto zdůrazním jen některé důležité momenty. **Vápník** alespoň 2 g na den – je to dvojnásobek doporučené dávky pro dospělou ženu a **vitamín D** v denní dávce 400 IU. O **železu** jsme se už také zmínili u těhotných žen, kojící ženy by ho měly denně dostávat 15–20 mg. Dávkování upravujeme u chudokrevnosti. **Vitamín C** 150 mg denně, optimální přísun v podobě ovoce a zeleniny (jahody, citrusy, rybíz, paprika), nelze předávkovat. Jeho nedostatek vídáme právě u dětí plně kojených v období výlučně mléčném. Umělá mléka jsou již tímto vitamínem obohacována. **Jódu** není obsaženo dostatečné množství ani v těhotenských multivitaminových přípravcích (množství se pohybuje 100–150 ug v denní tabletě). Potřeba kojící ženy je 200–250 ug. Proto často kojícím ženám dodáváme ještě 100 ug v tabletě. **Vitamín B12** musíme dodávat zvláště kojícím ženám vegetariánkám v dávce asi 20 ug/den, tento vitamín je totiž součástí zejména živočišných potravin.

### **ZAKÁZANÉ „OVOCE“**

**Alkohol** Až 40 % vypitého alkoholu přechází do mateřského mléka a tím i do krve dítěte. Nelze jistě nic namítat proti příležitostně vypité sklence vína nebo piva. Pokud si chcete dopřát skleničku, je nejlepší čas po večerním kojení miminka. Množství by nemělo překročit 2 dcl vína nebo ¼ litru 10° piva.

**Černý čaj a káva** Zvýšená konzumace kofeinu i teinu působí nepříznivě na vývoj dítěte, způsobuje neklid, podrážděnost, poruchy spánku a bolesti břicha. 2–3 šálky kávy nebo černého čaje denně vaše miminko ale jistě neohrozí. Přesto si pamatujte, že kofein má močopudné účinky a dochází ke ztrátám tekutin, přidejte si tedy ke každému šálku kávy ještě 2 sklenice vody. Dopoledne je optimální dobou pro vypití kávy. Pokud pozorujete, že vaše dítě reaguje na kávu neklidem a nespavostí, dejte si raději zelený čaj nebo čaj rooibos.

**Kouření** Nikotin, odpovídající pěti matkou vykouřeným cigaretám denně, nepředstavuje pro dítě vážné ohrožení. Přesto může odmítat prs nebo je neklidné při kojení. Pokud je to nutné, kuřte po kojení, nikdy nekuřte v místnosti, kde je dítě a dobře větrejte. Myslete i na pasivní kouření vaše i vašeho miminka. Netolerujte návštěvy kuřáků, kteří si nedovedou v blízkosti miminka odepřít cigaretu. Je prokázané, že nikotin ovlivňuje hormonální sekreci nutnou pro kojení a prokazatelně snižuje produkci mléka. To je popsáno i při pasivním kouření při pobytech v zakouřených prostorách.

**Drogy a léky** Drogy jako marihuana, heroin nebo kokain jsou nepřístupné při kojení v jakémkoliv množství. Jejich užívání snižuje produkci mléka a také do něj přechází. Vyvolávají u dítěte klasické excitační nebo halucinační stavy, stejně jako abstinenční příznaky po jejich vysazení. Užíváte-li trvale léky, musí být vždy konzultovány s vaším lékařem.

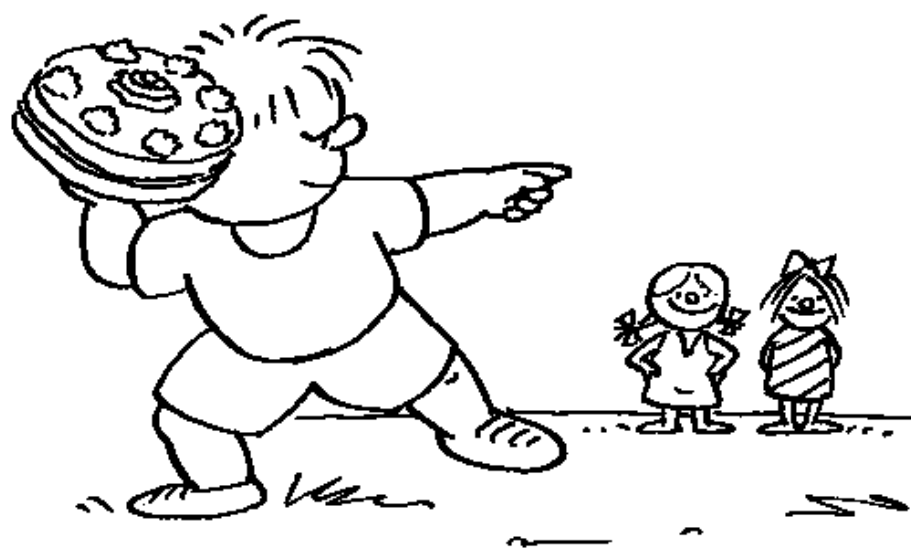
*Léky, které se absolutně neshlují s kojením*, jsou cytostatika, radiofarmaka, lithium, některé léky na štítnou žlázu a imunosupresiva. **Na uvážení** jsou některá antibiotika, sulfonamidy, chloramfenikol, estrogeny, diuretika, antiepileptika a léky se sedativním účinkem. **Léky bezpečné** v obvyklých dávkách jsou digoxin, inzulin, bronchodilatační léky, většina antihistaminik, analgetika jako paracetamol, ibuprofen a také většina antibiotik. Vždy již předem **konzultujte užívání léků** se svým gynekologem a také s dětským lékařem. Pokud se jedná o přechodnou léčbu, může vám pomoci váš dětský lékař překlenout období s náhradním mlékem a odstříkáváním. To se týká i nutných operačních výkonů, které nesnesou odkladu na pozdější dobu po odstavení dítěte.

**Alergeny** Při kojení se důsledně vyhybte potravinám, na které jste alergická. Často to bývají ořechy, vejce, kravské mléko, ryby, čokoláda. Nezkoušejte exotickou stravu, pokud máte již nějakou

potravinovou alergii. Sushi, tatarský biftek nebo fugu můžete vyzkoušet později.

**Koření** Do stravy kojící matky nepatří aromatické ostré koření (chilli, pepř, ostrá paprika, mnoho soli, česnek nebo cibule).

**Pozor!** Vyvarujte se i extrémního množství citrusů. U košťálovin jako je brokolice, květák nebo luštěniny (fazole, čočka, hrách) slévejte první vodu a pak teprve dovařte doměkka. Také houby jsou hůře stravitelné a mohou způsobit zažívací problémy vám i miminku.





## **Dětské oslavy**

Pořádání dětských oslav je nedílnou součástí vašeho mateřství. I když se tomu budete bránit a navrhovat uspořádání party v McDonaldu či jiných oblíbených podnikách, přesto přijde čas, kdy na vás dítě upře pohled a prosí o pořádání oslavy doma. A už začíná problém – kde, kdy, koho pozvat a nakonec i čím je pohostit.

### **ÚKOLY**

1. Sestavit seznam pozvaných.
2. Přizpůsobit čas, místo a pohoštění věkové skupině dětí.
3. Pozvat jen děti nebo i rodiče?
4. Pozvánky.
5. Sestavení jídelníčku, nákupní seznam.
6. Výzdoba a úpravy pro zdárný průběh oslavy, nákupní seznam pomůcek.
7. Rozvrhnutí oslavy, hry, organizace, zajištění dospělých pomocníků.

#### **AD 1. SEZNAM POZVANÝCH**

Je-li již dítě starší, dáme mu možnost vybrat si přátele na oslavu, korigujeme pouze počet – podle svých možností, počítejme i s tím, že někteří neprijdou. Můžeme dítěti doporučit množství pozvaných přátel. U menších dětí (1–3 letých) je lépe zvát na oslavu i maminky, minimálně proto, že si každá maminka hlídá svoji ratolest.

#### **AD 2. A 3. ČAS, MÍSTO A DOBA KONÁNÍ A KOHO POZVAT**

Čas samozřejmě přizpůsobujeme věku oslavence a přátel. Batolata zveme na dopolední oslavy s maminkami – vhodné je pozvání na kávu, čaj a dortík při příležitosti oslavy 1., 2., 3. narozenin. Místo konání je závislé na našich prostorových možnostech. Dětský pokojík, zahradní party, piknik v přírodě, pronajatý prostor atd. Doba konání u malých dětí by měla být maximálně 2 hodiny, nespolečejme na to, že si takto staré děti budou spolu hrát. Většinou to dopadá tak, že se dohadují o hračky vašeho dítěte, které se vzteká a nechce je půjčit. Pro malé děti doporučuji maximálně 6 hostů s doprovodem. Počítáme i s pohoštěním pro maminky (káva, čaj, sušenky, víno, dort atd.). U oslav předškolních a školních dětí počítáme alespoň s částečným programem. Vhodné jsou zahradní oslavy s bojovkou, soutěže, kouzelnická čísla nebo karneval s maskami. Nezapomeneme na drobné ceny a odměny pro soutěžící. Nikdy nedávejme svému dítěti dárky během jeho dětské oslavy. Dítě dáreček nejenže neocení, ale může se to stát důvodem hádky a narušení oslavy.

#### **AD 4. POZVÁNKY**

Na pozvánce na oslavu narozenin záleží stejně jako na organizaci nebo pohoštění. Nemusíme graficky vymýšlet složité pozvánky, stačí nápad. Pozvánka může být napsaná na sfouknutém balóнку zalepeném do obálky, čas a den nebo místo může být zašifrováno v tajence křížovky, nebo pozvánka může být psána neviditelným inkoustem (mlékem nebo citronovou šťávou – písmo se objeví nahřátím papíru), může být také tematicky laděná k oslavě. Nezapomeňme předat nebo poslat pozvánky s dostatečným odstupem. Měla by obsahovat datum, čas a místo konání, předpokládaný konec, telefonní spojení, na které mohou potvrdit hosté svoji účast, eventuálně techniku vyzvednutí, odvozu a organizace oslavy.

## **AD 5. NÁKUPNÍ SEZNAM A SESTAVENÍ JÍDELNÍČKU**

Nikdy nepodceňujte své hosty. Mějte v zásobě připravené i další pochutinky, které je možno rychle dodělat při nedostatku pohoštění – popcorn, tyčinky, cornflakes, zmrzlinu. Děti jsou neustále v pohybu a vyhládne jim, mějme také dostatek pití. Jídelníček sestavíme ze sladkých i slaných věcí, vyhneme se věcem nebezpečným – párátkům, napichovátkům, horkým nápojům, oříškům, tvrdým bonbonům, rozbitným talířkům a skleničkám. Také volíme potraviny a pokrmy, které se nekazí a jsou tepelně zpracované. Pro malé děti nejsou vhodné obložené mísy, fondue nebo bowle. Větším dětem naopak můžeme přípravou fondíků poskytnout i zábavu a zpestření. Na dětskou oslavu stačí menu ze 2–4 slaných jídel a 2–4 sladkostí včetně narozeninového dortu. Počítejme alespoň s dvěma druhy nápojů.

## **Ad 6. VÝZDOBA**

Na dětskou oslavu volíme barevné papírové ubrusy, talířky a pohárky na jedno použití. Výborným nápadem je podpis dítěte nebo přidělení značky na svou barvu pohárku. Důležité je i přizpůsobení pokoje na oslavu, udělejme dětem prostor na hru. Vyčleníme jídelní část a zbytek ponecháme na hru a soutěže. Atmosféru mohou podtrhnout fáborky, girlandy, flitry, čepičky nebo nafukovací balonky.

## **Ad 7. PROGRAM OSLAVY, HRY, SOUTĚŽE**

Velice důležitá je pomoc dospělých při organizaci oslavy. Objektivně musím říci, že to není doména tatínků. Oslavme si narozeniny dítěte v kruhu rodinném jindy, ale nenuťme manžela k účasti na dětské party ani v přestrojení za šaška nebo kouzelníka. Velice rádi a ochotně nám pomohou maminky pozvaných dětí. Připravme si několik her nebo soutěží. V první řadě necháme děti předat drobné dárky, které přinesly. Pak pomůžeme rozeběhnout zábavu nějakou hrou, tancem či soutěží. Je milé, když si pozvané děti odnesou z oslavy nějakou drobnost, kterou vyhrají. Také výslužka z oslavy je dobrý nápad, stačí jen kousek dortu. Po krátké hře můžeme připravit dort a sfouknutí svíček. Pro starší děti můžeme nachystat bojovku, cestu odvahy do sklepa, diskotéku nebo třeba soutěž o superstar či módní přehlídku. Výbornou zábavou jsou tematické karnevalové oslavy. Jsou ale náročnější na přípravu, také pozvánky musí obsahovat téma a připomenutí masky, měly by být předány ještě s větším předstihem než normálně – alespoň 2 týdny před oslavou.

## ■ SLANÉ POHOŠTĚNÍ



### Dětské minipizzy – šneci

*2 listová těsta, 150 g žampionů, 200 g vařené šunky, 2–3 rajčata, 1 cibule, 200 g strouhaného sýra, 200 g zakysané smetany, sůl, pepř, oregano*

Pokrájíme cibuli, žampiony, šunku, rajčata. Smícháme se strouhaným sýrem, zakysanou smetanou a dochutíme. Rozválíme listová těsta a rozvrstvíme hmotu. Zavineme a krájíme asi na 1 cm silné plátky, které klademe naplocho na plech. Pečeme v troubě vyhřáté na 200 °C dozlatova. Před pečením již ničím nepotíráme, klademe na plech dál od sebe – šneci při pečení nabývají na objemu.

### Slané bonbonky

*3 listová těsta, 250 g šunky v celku, 250 g eidamu (ementálu, goudy), 2 lžíce sezamových nebo jiných semínek, 1 vejce*

Z těsta vyválíme plát a rozkrájíme jej na čtverce rádylkem nebo nožem. Na střed každého čtverce umístíme šunku nebo sýr, zavineme a okraje zatočíme jako u bonbonů. Povrch potřeme rozšlehaným vejcem a sypeme semínky. Pečeme v troubě na 200 °C dozlatova.

### Jiní šneci

*2 listová těsta, 100 g šunky, 150 g ananasu z kompotu, 100 g strouhaného sýra*

Postupujeme stejně jako u předchozích šneků, povrch těsta poklademe šunkou, ananasek nebo broskvemi a posypeme sýrem. Zatočíme, nakrájíme a klademe na plech.

### Masové kuličky

*250 g mletého masa, 1 cibule, 3 lžíce kukuřice, 1 vejce, 100 g žitné nebo špaldové mouky, 1 stroužek česneku, sůl, majoránka, sezamová semínka, mleté klíčky, strouhanka*

Maso smícháme s vejcem, moukou, kukuřicí, pokrájenou cibulkou a dochutíme. Ze směsi tvoříme kuličky velikosti asi 2 cm, které obalujeme v sezamovém semínku nebo v drcených klíčcích. Kuličky poskládáme na vymazaný pečicí papír a pečeme dozlatova při teplotě 220 °C.

Podáváme s oblíbeným dipem (viz grilovací část) nebo s kečupem.



## **Ricottové kuličky**

*250 g ricotty nebo lučiny, 100 g posekané šunky, 100 g najemno strouhaného sýra, sůl, pepř, 1 stroužek česneku, sekané bylinky nebo strouhané ořechy na obalení*

Všechny přísady smícháme a tvoříme z hmoty kuličky, které obalujeme v sekaných bylinkách nebo ořechách.

## **Rybí paštika**

*250 g lososa, 250 g tresky nebo štiky, 250 g měkkého sýra (ricotta, žervé, lučina), 500 ml smetany nebo plnotučného mléka, 150 g krabího masa, 150 g vyloupaných krevet, sůl, pepř, 5 plátků želatiny, bylinky, kopr*

Připravujeme den předem. Želatinu namočíme a necháme nabobtnat. Ryby pokrájíme na kousky a orestujeme na pánvi. Část kousků odložíme stranou. Zbytek rozmixujeme se smetanou, sýrem a kořením. Vmícháme pokrájené krabí maso, krevety a kousky ryb. Želatinu zahřejeme, nevaříme a vmícháme do směsi. Formu na biskupský chlebiček vyložíme potravinovou fólií a naplníme rybí hmotou. Necháme v chladu do druhého dne.

## **Kuřecí hadi s arašídovou omáčkou**

*500 g kuřecího masa, 1 lžíce oleje, 1 lžíce medu, 1 lžíce sójové omáčky, 1 lžička hořčice, 1 lžíce bílého jogurtu*

*Arašídová omáčka: 5 lžic arašídového másla, 1–2 lžíce sójové omáčky, 2 lžíce hnědého cukru, 2–4 lžíce horké vody*

Kuře omyjeme a nakrájíme na 1 cm silné nudličky. Naložíme do marinády z hořčice, sójové omáčky, medu a jogurtu a necháme marinovat. Mezitím připravíme arašídovou omáčku. Všechny přísady zahřejeme v kastrůlku a mícháme, dokud se nespojí. Pak kuřecí nudličky propíchneme špejlí a poskládáme na vymazaný plech. Pečeme v předehřáté troubě s grilem asi 5–10 minut. Hotové poléváme na talíři arašídovou omáčkou.

## **Kuřecí nugety**

*4 porce kuřecích prsíček, 150 g strouhaného sýra (eidam, parmezán),  
100 g strouhané housky, 1 lžička oregana, 1 lžička bazalky,  
100 g rozehřátého másla*

Kuře omyjeme, osušíme a pokrájíme na asi 3 cm kousky. Kousky kuřete namáčíme v rozehřátém másle a obalujeme ve směsi strouhan-  
ky, sýra a bylinek. Skládáme do pekáčku a pečeme při 200 °C asi 15  
minut.

## **Sýrové tyčinky**

*250 g másla, 500 g hladké mouky (může být 1/3 žitné nebo špaldové),  
500 g strouhaného tvrdého sýra, sezamová semínka, sůl*

Přísady smícháme v těsto, vyválíme a rádýlkem nebo nožem nakrá-  
jíme na tyčinky. Posypeme sezamovým semínkem a pečeme dozlatova  
v mírně rozehřáté troubě asi na 150 °C.

## **Zeleninové jednohubky**

*1 salátová okurka, 2 papriky, 5 cherry rajčátek, vlašské ořechy, arašidy,  
1 lučina, 100 g šunky, 100 g strouhaného sýra, pažitka, sůl*

Okurky nakrájíme na kolečka, papriky očistíme a pokrájíme na  
kostky. Z lučiny, šunky, sýra a koření umícháme pastu a plníme při-  
pravenou zeleninu. Na povrchu ozdobíme na čtvrtinu rozříznutým  
cherry rajčátkem nebo ořechem.

## **Závitky z pitta chleba**

*1 balení pitta chleba, 100 g plátkované šunky, 150 g plátkovaného sýra,  
2 rajčata, 1 bílý jogurt, 250 ml zakysané smetany, 1 stroužek česneku,  
sůl, 1/2 lžičky hořčice, 1/2 pórků, 1 cibule*

Pitta chléb rozdělíme na polovinu, v dělení pokračujeme až na  
poloviční půlměsíčky. Na každý kousek položíme šunku, sýr a rajčata  
dochucená solí a česnekem, která smícháme se smetanou. Posypeme  
pórkem pokrájeným na tenká kolečka a zavineme. Do závitků lze  
přidat i vařené pokrájené kuře, dochutíme hořčičným jogurtem a ci-  
bulí. Závitky můžeme převázat provázkem z pórků nebo pažitkou.

## **Plněná vecka**

*1 vecka nebo větší bageta, 500 g tvarohu nebo smetanového sýra, 1 šalotka, 100 g šunky, 100 g kyselých okurek, 100 g strouhaného sýra, 4 lžíce sekaných zelených bylinek (petrželka, pažitka, bazalka, libeček, oregano), 6 plátků želatiny*

Sýr smícháme s ostatními přísadami. Želatínu necháme nabobtnat v trošce vody, lehce ji zahřejeme, nevaříme a vmícháme do ochuceného sýra. Veku vydlabeme a plníme sýrem. Necháme vychladit a pak krájíme na 1cm silné plátky a obložíme čerstvou zeleninou.

## **Palačinková roláda se sýrovou náplní**

*1 červená paprika, 4 vejce, 500 ml mléka, 200 g hladké mouky, sůl, 1 lžíce másla, 1 lžíce oleje, 100 g vařené šunky, 100 g eidamu, zelené bylinky na ozdobu*

Vejce rozšleháme v mléce, přidáme mouku a těsto dochutíme. Máslo a olej rozehřejeme na pánvi, vlijeme na ni těsto a necháme ztuhnout. Předehřejeme troubu na 200 °C. Na palačinku rozložíme šunku, eidam a na nudličky pokrájenou papriku. Zavineme, roládku dáme do ohnivzdorné misky a zapečeme asi 5 minut. Palačinkovou roládu nakrájíme na plátky a zdobíme zelenými bylinkami.

## **Teplé toastíky se šunkou**

*2 rajčata, ½ salátové okurky, 4 krajíce toastového tmavého chleba, 100 g bylinkového sýra, 4 plátky šunky, 4 plátky sýra, ½ vaničky řeřichy*

Rajčata a okurku omyjeme a pokrájíme na plátky. Troubu předehřejeme na 175 °C. Krajíce toastového chleba potřeme bylinkovým sýrem a rozkrojíme úhlopříčně tak, že budeme mít 8 trojúhelníkových toastů. Toasty obložíme šunkou, plátky okurky, rajčat a navrchu posypeme sýrem. Vyrovnáme je na plech a zapékáme asi 10 minut. Ještě teplé sypeme řeřichou a hned podáváme.

## **Rajčatové bábovičky s mozzarelou**

*400 g rajčat nebo velká krabička nakládaných rajčat Valfruta,  
4 plátky želatiny, 1 lžíce rajčatového pyré, 1 lžička balzamikového octa,  
1 lžička cukru, 5–6 lístků bazalky, sůl, mozzarella, 1 listový salát,  
trocha oleje na vymazání*

Želatinu namočíme a necháme nabobtnat. Rajčata omyjeme, pokrájíme na kusy a rozmixujeme, propasírujeme sítem na hladkou hmotu. Ochutíme solí, cukrem, octem a přidáme rajčatové pyré. Bazalku posekáme najemno a vmícháme do rajské hmoty. Želatinu rozpustíme, mírně nahřejeme, ale nevaříme. Vmícháme do hmoty. Formičky vytřeme olejem, na dno poklademe plátky mozzarely a zalijeme želé. Vychladíme, formičky ponoříme do horké vody a pak želé vyklopíme a bábovičky obložíme listovým salátem.

## **Malé pizzy**

*100 g hladké mouky, 1 vejce, 1 polévková lžíce mléka, 25 g másla,  
25 g strouhaného sýra (čedar, gouda), ½ lžičky kypřicího prášku,  
½ lžičky hořčice, sladká paprika*

*Rajčatová poleva: 1 cibule, ½ lžičky hnědého cukru, 1 lžíce másla,  
200 g rajčatového pyré (Valfruta)*

*Na zdobení: sýr, mozzarella, kukuřice, papriky, šunka, kolečka salámu,  
cibule, kousky ananasu, olivy, pórek, plátky žampionů*

Z mouky s kypřicím práškem, másla, strouhaného sýra, vejce a mléka promícháme těsto, dochutíme kořením. Vytvoříme 10 kuliček, které roztlačíme na plechu na placičky a propícháme vidličkou. V hrnci rozpustíme máslo a orestujeme pokrájenou cibulku, přidáme rajčatové pyré, dosladíme a dosolíme podle chuti a krátce podusíme. Směsí potřeme každou placičku a navrchu zdobíme šunkou, sýry, olivami, žampiony, paprikou atd. Troubu zahřejeme na 180 °C a pečeme asi 20 minut.

## **Šunkové roličky**

*10 plátků šunky, 10 krabích tyčinek, 1 lžíce kečupu, 10 plátků sýra,  
bylinkový sýr*

Plátky šunky potřeme kečupem, položíme na ně sýr a krabí tyčinku a zatočíme. Každou roličku ještě přepůlíme a poskládáme do misky. Velice krátce zapečeme, aby se vrstvy spojily. Vychladlé poskládáme na

misku a na povrchu zdobíme bylinkovým sýrem, můžeme posypat strouhanými ořechy.

## **Ovesné muffiny**

*100 g šunky, 100 g kukuřice, 100 g strouhaného sýra, 100 g strouhané mrkve, 200 g ovesných vloček, 2½ lžičky kypřicího prášku, ½ lžičky jedlé sody, 1 vejce, 40 ml oleje, 250 g zakysané smetany*

Přísady spojíme v těsto, kterým plníme papírové košíčky ve formě na muffiny. Troubu předehřejeme na 175 °C a pečeme asi 30 minut.

## ■ SLADKÉ POHOŠTĚNÍ ■ ■ ■

### **Banánový koláč**

*2½ hrnku polohrubé mouky, 1 hrnek hnědého cukru, 1 prášek do pečiva, 2 vejce, 1½ hrnku oleje, 2 nakrájené banány, 3 strouhaná jablka, ořechy, rozinky*

Vejce utřeme s cukrem a olejem do pěny, přidáme mouku s práškem do pečiva a vše spojíme v těsto. Nakonec vmícháme ovoce, ořechy a rozinky. Pečeme asi 15–20 minut při 180 °C. Ještě vlažné pokrájíme na kostičky, poléváme čokoládovou polevou nebo potíráme medem s rozpuštěným máslem.

### **Roládkový dort**

*2 balíčky piškotové rolády s džemem, 480 g kompotovaných broskví, meruněk, mražených jahod, borůvek (podle náplně rolády), 60 g hnědého cukru, 250 ml šťávy z kompotu nebo džusu, 10 plátek želatiny, 500 ml smetany*

Hlubokou misku vyložíme potravinovou fólií a na celé dno i okraje naskládáme asi 1 cm silné plátky piškotové rolády. Broskve nebo jiné ovoce necháme okapat, 1/3 nakrájíme a odložíme stranou, zbytek rozmixujeme na pyré. Ovočné pyré smícháme s cukrem a šťávou a přidáme nabobtnanou želatinu. Krátce zahřejeme. Smetanu ušleháme, vmícháme kusové ovoce a po zchladnutí i ovocnou směs. Směsí naplníme roládkový důlek, povrch uhladíme. Navrch poskládáme zbylé roládky a dáme chladit alespoň 3 hodiny. Pak dort vyklopíme na talíř a podáváme.

## **Čokoládové ovesné hrudky**

*40 papírových košíčků, 2 hrnky hnědého cukru, 125 ml mléka, 3 lžíce kakaa, 125 g másla, 3 hrnky ovesných vloček, 200 g kokosu, 100 g posekaných sušených meruněk*

Cukr, mléko, kakao a máslo zahřejeme. Mícháme, dokud se přísady nespojí a cukr nerozpustí. Potom zvýšíme teplotu a přivedeme k varu, vmícháme vločky, kokos a meruňky a odstavíme. Do košíčků lžící vykrajujeme z hmoty hrudky a necháme ztuhnout.

## **Kukuřičné hrudky**

*500 g kukuřičných lupínků, 100 g másla, 3 lžíce medu, 2 lžíce hnědého cukru, 2 lžíce strouhaných mandlí, pokrájené sušené švestky, jablka, datle, fíky, rozinky, 25 ks papírových košíčků*

Máslo, med a cukr zahřejeme a stejným způsobem jako v předchozím receptu přivedeme k varu. Poté vmícháme kukuřičné lupínky a ovoce. Lžící vytváříme do košíčků hrudky a necháme ztuhnout.

## **Rýžové hrudky**

*750 g burizonů, 3 lžíce kakaa, 3 lžíce rozinek, 200 g másla nebo margarínu, 200 g strouhaného kokosu, strouhaná čokoláda, 10 pěnových bonbonů (marshmallow), 25 kusů papírových košíčků*

Tuk rozeřejeme a spojíme všechny přísady, uvedeme k varu a nakonec vmícháme pokrájené pěnové bonbony. Tvoříme hrudky do košíčků a dáme ztuhnout.

## **Jablečné dortíčky**

*1 kg očištěných a strouhaných jablek, 2 lžíce hnědého cukru, 2 balíčky vanilkového pudinku, šťáva z jednoho citronu, hrst červeného rybízu nebo borůvek (mohou být i zmrazené), piškoty, malé místičky nebo větší papírové košíčky*

Jablka oloupeme a nastrouháme, smícháme s cukrem a podlijeme vodou tak, aby vzniklo řídké pyrė. 2 vanilkové pudinky rozmícháme ve 3/4 litru vody a vlijeme do pyrė. Vaříme jako pudink asi 2–3 minuty. Dochutíme citronovou šťávou. Košíčky narovnáme do muffinového plechu a do každého dáme 1 piškot. Zalijeme horkým jablečným pyrė a ozdobíme vrstvou rybízu nebo jiného drobného ovoce. Ukončíme vrstvičkou pyrė a dáme ztuhnout.

## Sladké špízy

*10 jahod, 2 banány, ½ žlutého melounu, 1 medové kiwi, 5 kyselých želatinových rybiček, 5 ks pěnových bonbonů*

Na špejle střídavě napícháme ovoce a bonbonky a poskládáme na talířek. Pozor na ostré špejle. Hotové můžeme postříkat čokoládovou polevou.

## Šátečky

*1 balíček listového těsta, domácí džem (rybízový, jahodový, meruňkový), 250 g moučkového cukru, 4 balíčky vanilinového cukru*

Těsto rozválíme a rádylkem vytvoříme čtverce asi 4 x 4 cm. Do středu dáme trochu džemu a cípy pevně spojíme. Klademe na pečicí papír a pečeme při teplotě 200 °C dorůžova. Po částečném zchladnutí obalujeme ve směsi moučkového a vanilinového cukru.

## Myšky

*250 g měkkého tvarohu, 250 g polohrubé mouky, 3 lžíce hnědého cukru, 1 prášek do pečiva, 10 lžic mléka, 4 vejce, olej na smažení*

Utřeme vejce s cukrem, přidáme tvaroh, mouku a mléko. Vznikne hustší těsto. Na plotně rozpálíme v hrnku vyšší vrstvu oleje a lžičkou vykrajujeme malé nočky. Smažíme dozlatova, teplé myšky obalujeme v moučkovém cukru smíchaném s vanilinovým. ½ myšek můžeme obalit ve směsi moučkového cukru se skořicovým.

## Jogurtové kostičky

*125 g másla, 500 g bílého jogurtu, 4 vejce, 200 g hnědého cukru, 1 vanilinový cukr, 500 g dětské krupičky, 1 prášek do pečiva*  
Poleva: *šťáva z 1–2 citronů, 125 ml vody, 125 g hnědého cukru*

Máslo utřeme do pěny s 200 g cukru a vejci, přidáme jogurt, krupičku a kypřicí prášek. Troubu předehřejeme na 180 °C a formu 25 x 25 cm vyložíme pečicím papírem. Naplníme těstem a pečeme asi 45 minut. Mezitím připravíme polevu: Zahřejeme 125 ml vody, přidáme 125 g cukru a šťávu z citronů a vaříme asi 2 minuty dohladka. Horkou polevou přelijeme upečený moučník. Nakrájíme na malé kostičky, povrch můžeme sypat kokosem nebo čokoládovou rýží.

## **Karamely z arašídového másla**

*500 g hnědého cukru, 180 ml mléka, 2 lžice melasy nebo medu,  
3–4 lžice arašídového másla, 2–3 lžice sekaných nesolených arašídů  
nebo mandlí*

Připravíme formu na koláč 20 x 20 cm, vyložíme potravinovou fólií, potřeme máslem nebo olejem. Cukr, mléko a med zahřejeme, až se rozpustí všechen cukr. Zmírníme teplotu a vaříme 20 minut. Do vlažné směsi přimícháme arašídové máslo a sekané oříšky nebo mandle. Vlijeme do formy a necháme ztuhnout. Z hmoty krájíme malé kostičky jako karamely.

## **Želatinové bonbony s překvapením**

*500 ml pomerančového nebo jiného džusu, 2 lžice hnědého cukru,  
balíček želatinových medvídků, 30 papírových košíčků, 6–8 plátků želatiny*

Želatinu dáme nabobtnat do malého množství vody. Džus s cukrem zahřejeme, nevaříme a vmícháme želatinu. Košíčky vložíme do muffinové formy a nalijeme do nich želé. Do každého košíčku vložíme 1 medvídko nebo oříšek. Dáme ztuhnout.

Recepty na muffiny najdete ve svačtinové části, určitě jsou také dobrým druhem pohoštění na narozeninové party.

## ■ NÁPOJE ■ ■ ■

V kapitole o pitném režimu najdete náměty na míchané nápoje pro děti, bowle, barevné ledíky aj. Také můžeme připravit domácí zmrzliny z džusu a kusového ovoce nebo z mléka, jogurtu a ovoce. Na zmrzliny se dají koupit i speciální formičky, ale můžeme použít i kelímky od jogurtu a po hodině do nich v mrazáku zapíchneme tyčku nebo lžičku a domrazíme.

## ■ FONDÍKY ■ ■ ■

Na sladké fondue potřebujeme speciální hrnec se spodním ohřevem a krém, do kterého budou děti namáčet kousky ovoce, sušenky nebo marshmallow.

Samozřejmě fondíky musíme připravovat s dětmi, nedoporučuji pro děti mladší 10 let.



## **Pudinkové fondue**

*250 ml mléka, ½ balíčku vanilkového pudinku, 250 ml šťávy z kompotu nebo džusu, 1 lžíce rumu*

Ovocnou šťávu smícháme s pudinkem, nakonec vmícháme horké mléko s rumem, rozmícháme dohladka a krátce povaříme. Do směsi namáčíme ovoce (kiwi, meruňky, ananas, broskve, pomeranče) aj. pochutiny.

## **Karamelové fondue**

*100 g hnědého cukru, 1 lžíce másla, 250 ml šlehačky*

Na plotýnce mícháme máslo s cukrem a necháme zkaramelizovat. Pak přilijeme 250 ml šlehačky. Do karamelové polevy namáčíme kousky banánů, jablek, hrušek.

## **Čokoládové fondue**

*300 ml šlehačky, 1 vanilkový lusk, 150 g tmavé čokolády, 150 g světlé čokoládové polevy*

Šlehačku uvedeme do varu, vydlabeme do ni vanilkový lusk, přidáme čokoládu a polevu. Na namáčení jsou vhodné jahody, broskve, hrozno, piškoty, višně a třešně.

## **Pomerančové fondue**

*375 ml pomerančové šťávy, 2–3 lžíce hnědého cukru nebo medu, 1 lžíce škrobové moučky, 2 lžíce citronové šťávy, cukr*

Pomerančovou šťávu uvedeme do varu, přidáme cukr a vaříme. Vzdle smícháme citronovou šťávu se škrobem, zmírníme teplotu a opatrně vmícháme a zahustíme. K namáčení jsou vhodná jablka, hrušky, banán, kompotované broskve, piškoty.

Podobně lze připravit i zábavné slané fondue ve vývaru. Ve vývaru můžeme připravovat na tenké plátky pokrájená masa, krevety a jiné plody moře, zeleninu a uzeniny. Připravíme zeleninový nebo masový vývar, přidáme povařit stroužek česneku, cibuli, bobkový list a nové koření. Můžeme dát i 1 lžici sójové omáčky. Nakonec každému dítěti nalijeme do misek silný vývar. Nebudete věřit, kolik vařené brokolice, baby karotky, květáku děti snědí. K fondue připravte pečivo a různé dipy z kapitoly o grilování. Nezapomeneme na salát.