

## BAŠTA (NEJEN) PRO MIMINKA

O důležitosti kojení nikdo nepochybuje. Mateřské mléko představuje pro miminko jedinečný zdroj energie i důležitých stavebních látek a prvních šest měsíců života mrňoušek nepotřebuje nic jiného. Časem se mléko stává jen doplňkem, ale nemělo by se z jídelníčku vytratit. Pokud už kojení nedostačuje, trh nabízí pestrý výběr náhradních výživ, jejichž složení odpovídá nutričním potřebám dané věkové kategorie a mohou drobečka doprovázet až do školky.

getického příjmu, z čehož jen asi deset procent připadá na problematické živočišné tuky.

### Cukr kolem dokola

Sladkosti útočí na mlsné jazýčky ze všech stran (reklamu nevyjímaje) a jen málokdo jejich vábení odolá. Jedinou obranou proti sacharidové závislosti je důsledná výchova od neútlejšího dětství. Jestliže dítěti budete odmalčka opakovat, že bonbony, čokolády, tyčinky či dortíky jsou jen pochutiny určené k výjimečné příležitosti, nikoliv potravina každodenní potřeby, bude se tímto pravidlem řídit i v dalších letech.

Pozor na sladké limonády. Přemíra cukru v nich způsobuje nejen obezitu, ale i zubní kaz. Obsahují také vysoké množství nebezpečných barviv. Nejlépe pokryje pitný režim voda,

ovocný či bylinkový čaj. A protože dítě by za den mělo vypít jeden a půl litru tekutiny, měli byste mu láhev s pitím přibalit ke svačině do školního batohu.

### Rodinný stůl

Vztah k jídlu má člověk částečně zakódovaný v genetické výbavě, ale stravovací návyky ovlivňuje i rodinný model. Pokud chcete, aby vaše dítě dodržovalo zásady zdravé výživy, nemůžete ráno vypít rychlé kafe na stojáka a ratolest nutit sprádat mlsli. Najděte si čas usednout společně ke stolu. Nezískáte tím jen kontrolu nad skladbou stravy svého potomka, ale z rodinné večere či nedělního oběda se stane skvělá příležitost popovídat si. A takových chvílek je v dnešní uspěchané době proklatě málo, tak proč nespojit příjemné s užitečným? ●

## START DO NOVÉHO DNE

Na snídani při odchodu za povinnostmi nezbyvá čas, a tak první jídlo dětí bývá svačina. Zajímavý projekt Snídaně do školek ([www.snidanedoskolek.cz](http://www.snidanedoskolek.cz)) se snaží prosadit do ranního jídelníčku nejmenších větší podíl cereálií. S osvětou můžete začít už doma. Na webu [www.mixit.cz](http://www.mixit.cz) si namícháte směs, která vyhovuje nutričním potřebám malých i velkých.



## Připravit to správné jídlo pro Vaše maličké není vůbec hračka

10 g bílkovin, 8 mg železa, 70 g sacharidů...\*



### A proto jsou tu Hami příkrmy:

- ✓ představují kompletní a vyvážené jídlo
- ✓ jsou vyrobeny z pečlivě kontrolovaných surovin
- ✓ zaručují nízký obsah sodíku (jsou bez přidané soli)\*\*

S Hami prospívám, proto se usmívám

