

# Průvodce domácí dětskou výživou



Uživatelská  
příručka, tipy  
a další!



**nutribullet**  
BABY®

# Obsah

- 03 **Důležitá ochranná opatření**
- 09 **Co dostanete**
- 10 **Používání produktu nutribullet Baby®**
  - 13 Příprava dávky
- 14 **3 stupňové jídlo pro malé děti**
- 16 **Co potřebuji?**
- 18 **Upozornění na alergie**
- 26 **Odkazy**

## Důležitá ochranná opatření a varování

Pro vaši bezpečnost si před použitím produktu nutribullet Baby® pečlivě přečtete všechny pokyny.

### Tyto pokyny uschovejte!

#### OBECNÉ BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE

- Je-li spotřebič používán dětmi nebo v jejich blízkosti, je nutný přísný dohled. Šňůru uchovávejte mimo dosah dětí.
- **NIKDY NENECHÁVEJTE PŘÍSTROJ NUTRIBULLET BABY® BEZ DOZORU, POKUD JE V PROVOZU.**
- Nepoužívejte produkt nutribullet Baby® k jinému než určenému použití.
- Nepoužívejte v exteriérech.
- Vždy používejte produkt nutribullet Baby® na čistém, rovném, tvrdém a suchém povrchu.
- Pokud se produkt nutribullet Baby® porouchá, upadne nebo jakkoliv poškodí, přerušete používání a kontaktujte zákaznický servis pro další pomoc.

#### TEPLTNÍ A TLAKOVÁ BEZPEČNOST

Do žádné z uzavřených

mixovacích nádob nekládejte před mixováním horké přísady.

#### VAROVÁNÍ!

Kvůli teplu uvolněnému z ingrediencí se může zvýšit tlak v uzavřené nádobě, což může vést k vymrštění ingrediencí a následnému zranění osob nebo věcným škodám. Začněte s ingrediencemi o chladné nebo pokojové teplotě (21 °C nebo méně).

- **Nikdy nenechávejte spotřebič běžet déle než jednu minutu bez přerušení.** Při provozu motoru po dobu delší než jedna minuta může dojít k (I) trvalému poškození motoru a (II) zahřátí a stlačení přísad v důsledku tření rotujících lopatek, což může vést ke zranění osob nebo poškození majetku. Pokud motor přestane fungovat, odpojte základnu motoru a nechte ji vychladnout po dobu několika hodin, než se ji pokusíte znovu použít. Váš spotřebič nutribullet Baby® je vybaven

vnitřním tepelným jističem, který vypne motor, pokud se přehřeje. Základna motoru se resetuje, jakmile tepelný jistič vychladne.

- **Nikdy nemixujte tekutiny sycené oxidem uhličitým nebo šumivé ingredience (např. jedlou sodu, prášek do pečiva, droždí, těsto na koláče atd.).** Kvůli nahromaděnému tlaku uvolněných plynů může dojít k prasknutí nádoby a následnému zranění osob nebo věcným škodám.
- Žádnou ze součástí produktu nutribullet Baby® (nádoby, víčka, nože, základnu motoru) neohřívejte v mikrovlnné troubě a nikdy neohřívejte v mikrovlnné troubě uzavřenou nádobku.

## BEZPEČNÁ PRÁCE S DÁVKOVACÍ MÍSOU / NÁDOBKOU

- Vždy dávkovací nádobu používejte s pevně nasazeným víkem.
- Nikdy nekládejte potraviny do dávkovací mísy ručně, pokud je spotřebič nutribullet Baby® v provozu. Pro přidání přísad vyjměte dávkovací mísu ze základny motoru.
- Nikdy nepoužívejte spotřebič nutribullet Baby® bez potravin nebo tekutého

obsahu v nádobce nebo dávkovací míse.

- Nepokoušejte se překonat blokovací mechanismus.

## BEZPEČNÁ PRÁCE S NÁDOBKOU S NASTAVENÍM DATA

- Skladovací nádoby s nastavením data nepoužívejte ke zmrazování potravin. Ke zmrazování potravin používejte nádoby vhodné do mrazničky.
- Nádoby s nastavením data nenaplňujte více než ze 2/3.

## BEZPEČNOST NOŽE

Nože jsou ostré. Zacházejte s nimi opatrně.

### VAROVÁNÍ!

**ZABRAŇTE KONTAKTU S POHYBLIVÝMI SOUČÁSTMI!** Během mixování potravin udržujte ruce a náčiní mimo dávkovací mísu a dosah nožů, abyste snížili riziko vážného poranění. **K polohování potravin lze použít špachtli nebo nástroje, ale pouze pokud není spotřebič v provozu.**

Nikdy nepoužívejte ruce ani nástroje ke stlačení tlačítek aktivátoru, pokud je základna motoru připojena k síti.

- Abyste snížili riziko poranění,

ujistěte se, že je extrakční nůž pevně našroubován na nízkém šálku nebo dávkovací míse, než jej nasadíte na motorovou základnu a začnete spotřebič používat.

- Extrakční nůž nikdy neukládejte na základnu motoru bez připojeného šálku nebo nádoby.

## PÉČE O TĚSNĚNÍ

- Každý extrakční nůž je opatřen silikonovým těsněním, které po nasazení na nádoby vzduchotěsně těsní. Před každým použitím a také po něm zkontrolujte, zda je těsnění zcela usazeno v extrakčním noži. Nikdy se nepokoušejte těsnění z nože odstranit.
- **Při pokusu o odstranění těsnění může dojít k trvalému poškození konfigurace lopatek a následným netěsnostem.** Pokud se těsnění časem uvolní nebo poškodí, přestaňte extrakční nůž používat a kontaktujte zákaznický servis, který jej vymění.

## ELEKTRICKÁ BEZPEČNOST

### VAROVÁNÍ!

Nepoužívejte tento výrobek v místech s odlišnými elektrickými specifikacemi nebo typy zástrček. • Nepoužívejte tento spotřebič s jakýmkoliv typem

zástrčkového adaptéru nebo zařízení pro převod napětí, protože by mohlo dojít k elektrickému zkratu, požáru, úrazu elektrickým proudem, zranění osob nebo poškození výrobku.

- Nepoužívejte jiné nástavce než ty, které jsou součástí balení spotřebiče nutribullet Baby®, a to včetně zavařovacích sklenic, protože by mohlo dojít k požáru, úrazu elektrickým proudem, zranění osob nebo poškození výrobku a ke ztrátě záruky na spotřebič.
- Abyste předešli riziku úrazu elektrickým proudem, nikdy neponožujte kabel, zástrčku ani základnu motoru do vody ani jiných kapalin.
- Spotřebič nutribullet Baby® vždy **ODPOJTE**, když se nepoužívá nebo **PŘED** montáží, demontáží, výměnou příslušenství nebo čištěním. Nepokoušejte se s přístrojem nutribullet Baby® manipulovat, dokud se všechny části nepřestanou pohybovat.
- Nedovolte, aby šňůra visela přes okraj stolu nebo pultu. Netahejte za napájecí kabel ani s ním nekroutě a zabraňte jeho poškození. • Nedovolte, aby se kabel dotýkal horkých povrchů včetně sporáku.

## ČIŠTĚNÍ SPOTŘEBIČE NUTRIBULLET BABY®

Před prvním použitím a po každém použití dodržujte níže uvedené pokyny k čištění.

Čištění spotřebiče nutribullet Baby® je snadné. Jednoduše položte kterýkoliv z dílů (kromě motorové základny) na horní regál myčky nádobí nebo jej umyjte v ruce teplou mýdlovou vodou a opláchněte.

### VAROVÁNÍ!

Nevystavujte extrakční čepele a další plastové díly extrémním a rychlým změnám teploty, jako je sterilizace ve vroucí vodě nebo v páře, protože by mohlo dojít k deformaci nebo poškození plastu.

Při mytí nožů **SE NEPOKOUŠEJTE** sejmout těsnicí kroužek.

## ČIŠTĚNÍ ZÁKLADNY MOTORU SPOTŘEBIČE NUTRIBULLET BABY®

### VAROVÁNÍ!

**Základna motoru** obecně nevyžaduje velké čištění, ale pokud nejsou nádoby a nože během mixování těsně uzavřeny, může dojít k úniku tekutin do základny a ovládacích tlačítek.

Čištění základny motoru:

- **KROK 1: ODPOJTE** základnu motoru.
- **KROK 2:** Vlhkým hadrem ořete vnitřní i vnější stranu **ZÁKLADNY MOTORU**.

### VAROVÁNÍ!

Nikdy neponožte základnu motoru do vody ani ji nevkládejte do myčky nádobí. Před čištěním vždy vytáhněte zástrčku ze zásuvky.

## ČIŠTĚNÍ ULPĚLÝCH NEČISTOT

- Pro uvolnění suchých, přilepených přísad z nádobek spotřebiče nutribullet Baby® naplňte nádobku do poloviny mýdlovou vodou, otočte nožem a mixujte na základně motoru po dobu 10–20 sekund. Otočením sejměte nůž, vylijte vodu, lehce jej vydrhněte a opláchněte, abyste odstranili všechny zbylé nečistoty.

**! Tyto pokyny  
• uschovejte!**



# Rozsah dodávky



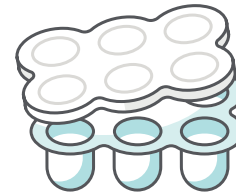
3 kusy dávkovací  
misky



základna motoru



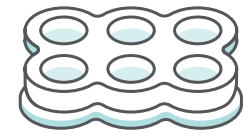
extrakční nůž



lehce vyklopitelná  
nízká miska do  
mrazničky s víkem



6 nádobek na  
uskladnění  
s číselníkem pro  
označení data



podnos na  
vyzkoušení tipů



nízký šálek



uzavíratelné víko  
stay-fresh



# Používání spotřebiče nutribullet Baby®

## Používání dávkovací misky



1

Našroubujte **extrakční nůž** na **dávkovací misku** a ujistěte se, že je utěsněná.



2

Sejměte **víko dávkovací misky** a dolijte tekutinu podle výběru a vložte zcela vychlazené jídlo. Ujistěte se, že byly odstraněny veškeré slupky, jádřince, pecky nebo stopky. Nepřekračujte čáru MAX.



3

Vraťte víko zpět na **dávkovací misku** a umístěte sestavu **dávkovací misky** na **základnu motoru**. Zatlačte dolů a otáčejte po směru hodinových ručiček pro zapnutí motoru. Míchejte, dokud jídlo nedosáhne požadované konzistence.



4

Otočte **dávkovací miskou** proti směru hodinových ručiček, aby se motor odpojil a zvedl se ze **základny motoru**. Pýré přelijte lžící do misky a ihned si ho vychutnejte nebo uschovejte na později.

## Použití nízkého šálku



1

Přidejte tekutinu podle výběru a zcela vychlazené jídlo do **nízkého šálku** a ujistěte se, že byly odstraněny veškeré slupky, jádřince, pecky nebo stopky. Nepřekračujte čáru MAX.



2

Našroubujte **extrakční nůž** na **nízký šálek** a ujistěte se, že je utěsněn.



3

Umístěte sestavu **nízkého šálku** na **základnu motoru**. Zatlačte dolů a otáčejte po směru hodinových ručiček pro zapnutí motoru. Míchejte, dokud jídlo nedosáhne požadované konzistence.



4

Otočte sestavu **nízkého šálku** proti směru hodinových ručiček, aby se motor odpojil a zvedl se ze **základny motoru**. Pýré přelijte lžící do hrníčku a ihned si ho vychutnejte nebo uschovejte na později.

! **VŽDY** při výrobě a přípravě domácí dětské stravy používejte čisté ruce, čisté kuchyňské náčiní, čistý povrch, čisté nádobí atd.

! **NIKDY** nemíchejte horké, perlivé nebo s unikajícími bublinkami ingredience nebo tekutiny v utěsněném nízkém šálku, mohl by se natlakovat a vést ke zranění osob.

## Uskladnění



### Krátkodobé skladování

Pomocí lžičce naplňte pyré do **nádobek na uskladnění s číselníkem pro označení data** pro krátkodobé uskladnění v chladničce.

**!** POZNÁMKA: Zchlazené potraviny musí být spotřebovány do 2 dní. Zmrazené potraviny jsou dobré po dobu až 3 měsíců.



### Dlouhodobé skladování

Naberte pyré lžičkou do **snadno vyklopitelného táčku na zmrazení**, zaklapněte víčko a uložte do mrazničky.

## Příprava dávky

Nyní můžete skutečně využít všech výhod, které spotřebič nutriBullet Baby® poskytuje, a během několika minut připravit několik příchutí čerstvé dětské stravy! **Zde je návod, jak to udělat:**

- 1 Vyberte si váš týdenní jídelní lístek podle toho, co vaše dítě již snáší, a nová jídla, která budete zavádět. Všechny tolerované potraviny uvařte nebo uvařte v páře tak, aby se vařily současně. Nové jídlo musí být připraveno zvlášť, aby se zabránilo křížové kontaminaci v případě alergické reakce.
- 2 Zatímco se vaří tvrdší ingredience, ingredience pyré, které nevyžadují vaření, jako je banán, avokádo nebo meloun. Ujistěte se, abyste ovoce a zeleninu podle toho umyli, oloupali, odsemenili/vyjádřili a mezi mícháním umyli vaši dávkovací misku. Ponechejte uvařené ingredience zcela vychladnout a pak je smíchejte s tekutinou (mateřské mléko, sunar nebo voda) na požadovanou texturu a konzistenci.
- 3 Dejte do chladničky jídlo, které plánujete podávat v příštích dvou dnech buď v nízkém šálku nebo v šálcích na uskladnění. Pro sledování data přípravy používejte číselník s datem. Pro zmrazení pyré po dobu až 3 měsíců používejte vyklápěcí podnos do mrazničky.

**Zkontrolujte těsnění před každým použitím, abyste se ujistili, že je kompletně usazené v čepeli extraktoru. Při pokusu o odstranění těsnění může dojít k trvalému poškození konfigurace lopatek a následným netěsnostem. Pokud se těsnění časem uvolní nebo poškodí, kontaktujte zákaznický servis pro výměnu extrakčního nože na webu [nutribullet.com](http://nutribullet.com).**

**Nespouštějte motor najednou po dobu více než jedné minuty, protože by to mohlo způsobit (i) trvalé poškození motoru a (ii) zahřát a natlakovat ingredience prostřednictvím tření z rotačních čepelí, což by mohlo mít za následek zranění osoby nebo poškození majetku. Pokud motor přestane fungovat, odpojte základnu motoru a nechte ji vychladnout po dobu několika hodin, než se ji pokusíte znovu použít. Váš spotřebič nutriBullet Baby® má vnitřní tepelnou brzdou, která vypne motor, pokud se přehřívá. Základna motoru se resetuje, když tepelná brzda vychladne.**

# 3 fáze dětské výživy

! Protože každé dítě se vyvíjí rozdílně, je důležité, abyste si nejdříve promluvili s vaším pediatrem, abyste dokázali učinit informované rozhodnutí o tom, která jídla jsou pro vaše malé dítě vhodná v jeho stádiu vývoje. Pokud jste nějakým způsobem znepokojeni jídelními návyky vašeho dítěte, poraďte se s vaším pediatrem.

## Fáze 1

Perfektní pyrė: 6–8 měsíců



Pokud si zvolíte představit pevnou stravu před 6 měsíci věku, navrhuje, abyste se poradili s vaším pediatrem a ujistili se, že vaše dítě vykazuje známky podrobně uvedené níže:

- Známky, že vaše malé dítě je připraveno ke stádiu 1 zahrnují:
- Dítě váží minimálně 6 kg a zdvojnásobilo svoji porodní hmotnost.
- Dítě dokáže sedět vzpřímeně s podporou a má schopnost „vám nahnutím sdělit“, že chce další jídlo.
- Dítě dobře ovládá hlavu.
- Dítě se dokáže odvrátit, aby oznámilo, že čas jídla skončil.
- Dítě nevytlačuje jídlo jazykem (vytlačovací reflex) a dokáže posunout jídlo do zadní části úst a polknout.

[1, 2, 3, 4]

Stupeň 1 představuje vašemu malému dítěti řadu hladkých, řídkých pyrė, aby si zažívací systém zvykl na pevné jídlo. Většina malých dětí začíná s tímto stádiem ve věku mezi 6. až 8 měsíci, ale mohou být připraveny již dříve od 4 měsíců nebo později od 10 měsíců.

## Stupeň 2

Chutné textury: 9–12 měsíců



Jak vaše dítě roste a vyvíjí silnější polykačkovou dovednost, stane se hladovější a bude se více zajímat o jídlo. V tomto stádiu si vaše dítě může přát vyzkoušet prostě všechno, tak buďte kreativní!

Pamatujte na to, abyste vždy sledovali příklad vašeho dítěte, když představujete nová jídla. Buďte jemní a nenuťte vaše dítě, aby jedlo cokoli, co nechce. Pokud to nejde dobře, jednoduše udělejte přestávku a zkuste to znovu za týden. Samostatné krmení je velkou částí stupně 2, kde můžete začít nabízet věkově vhodné potraviny prstem, nechat dítě držet lžičku a podávat hustější jídla v misce.

## Stupeň 3

Mini jídla: Od 12 měsíců



Stupeň 3 rozšiřuje seznam vývojově vhodných jídel vašeho dítěte. Abyste zabránili vybíravým jídelním návykům, nabízejte širokou řadu textur a chutí. Pokud je určité jídlo odmítáno, nepřestaňte ho vašemu dítěti podávat. Neustálé zahrnování nových typů jídla na talíř vašeho dítěte povede k tomu, že se s ním lépe seznámí a sníží úzkost kolem doby krmení. Většinou dětí trvá přibližně 5 až 10 opakovaných podání k tomu, aby začali mít nové jídlo rády, takže s opakováním a trpělivostí si vaše dítě pravděpodobně rozšíří svoje nadšení.



# Co potřebuji?

## Přístroj na přípravu jídla v páře nebo kastrolky z nerezové oceli s napařovacím košíkem.

S výjimkou přirozeně měkkých jídel, jako jsou banány a avokáda, většina jídel potřebuje předtím, než nich uděláme kaši, povařit v páře. Pořídte si do vaší kuchyně napařovací košík, pokud již jeden nemáte.

## Lehce naklonitelné dětské sedadlo nebo vysokou židli.

Každá rodina má jedinečné potřeby, takže je důležité najít vysokou židli, která vám vyhovuje, ať je to připojitelná židle, která se připojí k jakékoliv jídelní židli, nebo vyšší židle v úrovni očí. Ať zvolíte jakoukoliv, **bezpečnost a zajištění jsou při krmení vašeho dítěte vždy hlavními prioritami.**

## Podlahová rohožka nebo prostírání.

Když dojde na krmení vašeho dítěte, očekávejte neočekávané a buďte připraveni. **Létání kaše je obvyklé, když vaše dítě začíná s pevným jídlem.** Abyste minimalizovali nepořádek, pokryjte vaši podlahu rohožkou

nebo prostíráním. Je to snadnější, než čistit hadicí celou kuchyň!

## Plastové bryndáčky s velkou kapsou k zachycení jídla a ukápnutých tekutin.

Mokré ingredience často látkovými bryndáčky prosakují a dostanou se na oblečení dítěte. Pro pokročilou ochranu před rozlitím zkuste **vodě odolné plastové nebo silikonové bryndáčky**, které zachytí nebezpečné stříkance a kousky bez toho, aby je absorbovaly.

## Kuchyňské potřeby příznivé pro děti

Abyste vaše dítě krmili bezpečně, je důležité, abyste měli ty správné nástroje. Ujistěte se, že veškeré potřeby, talířky a misky jsou bez BPA (Bisfenolu A) a ftalátu. **Dětské lžičky a vidličky by měly být vyrobeny ze silikonu, bambusu, přírodního dřeva nebo nerezové oceli a měly by být vybaveny držadlem s jemným uchopením.** Pokud podáváte teplá jídla, nezapomeňte jídlo ochutnat, abyste se ujistili, že není pro vaše dítě příliš horké a aby si dítě nepopálilo ústa. Ujistěte se, že misky a talířky jsou vybaveny přísavným dnem, aby kaše nelétala!



# Upozornění na alergie

Kojenci a malé děti často zažívají alergie. K potravinové alergii dochází, když imunitní systém těla reaguje na určitou potravinu, protože ji považuje za nebezpečnou nebo škodlivou, a spouští symptomy, které mohou mít mírný až závažný rozsah (viz **Známky alergické reakce** na straně 19). Zatímco děti často z alergií na mléko, vejce, sóju a pšenici vyrostou, alergie na arašídy, ořechy, ryby a měkkýše budou pravděpodobněji trvalé [5].

**Určité potraviny mohou u malých dětí způsobit alergickou reakci**, proto alespoň v prvním roce krmení doporučujeme zůstat opatrní. Aktuální směrnice doporučují zavádění alergických potravin, když vaše dítě začíná jíst kašovitá jídla (přibl. od 6 měsíců). Důkazy ukázaly, že zavedení těchto potravin může skutečně zvýšit riziko dítěte k rozvinutí nějaké potravinové alergie. Mějte na mysli, že se u dítěte může vyvinout alergická odpověď vždy, i při počátečním vystavení. Malé děti vyžadují neustálé sledování, protože jsou vystaveny novým potravinám během těchto raných stádií.

Je také důležité pamatovat na to, že každé malé dítě je jiné. Zvažte vaši rodinnou historii alergických reakcí na potraviny, protože to může hrát určitý faktor. **Před zavedením nějaké potraviny je životně zásadní poradit se s vaším pediatrem, zejména těch, u kterých je známé, že vyvolávají alergické reakce.**

**Zavádění nových potravin doporučujeme jednou za čas a brzy během dne**, abyste mohli v případě alergické reakce kontaktovat vašeho pediatra během běžných pracovních hodin.

## Zavádění vysoce alergenních potravin

Povšimněte si prosím, že zavedení vysoce alergických potravin je osobní věcí pro konzultování s vaším pediatrem. Pokud vaše malé dítě již vykazuje známky potravinové alergie, nebo pokud má některý sourozenec alergii na arašídy [6], může vás pediatr odeslat k alergologovi na testování a osobní poučení.

### Hlavní potravinové alergeny:

- kravské mléko
- vajíčko
- sója
- pšenice
- arašídy
- stromové ořechy
- ryba
- měkkýši

## Příznaky alergické reakce

### Středně závažné až mírné reakce

Snadněji se identifikuje u dětí a dospělých, kteří dokáží vyjádřit slovně, že je něco špatně.

**Obtížněji se identifikuje u malých dětí.**

#### POZOR NA:

- kopřivka nebo kopřivkové pupeny
- otok rtů, obličej nebo očí.
- brnění v ústech
- bolesti břicha nebo zvracení

### Závažné reakce

Mohou být smrtelné a vyžadují okamžitou lékařskou pozornost.

#### **IHNED VYHLEDEJTE LÉKAŘSKOU POMOC - BEZODKLADNĚ**

.Pamatujte, že tyto symptomy se obtížně identifikují u každého, zejména u malých dětí a dětí, tak si dávejte pozor při zavádění podávání nových potravin vašemu dítěti [7, 8, 9].

#### POZOR NA:

- obtížné/hlučné dýchání
- otok jazyka
- otok nebo svírání v krku
- potíže s mluvením a/nebo chraptavý hlas
- sípání nebo úporný kašel
- přetrvávající závratě nebo kolaps
- bledá kůže, křečovitě pohyby

**!** POZNÁMKA: I malá alergická reakce může být první známkou závažné reakce. V případě jakýchkoliv známek alergické reakce zavolejte vašemu pediatrovi!

**!** POZNÁMKA: Ujistěte se, abyste si potvrdili diagnózu některé potravinové alergie s vaším pediatrem, abyste zabránili zbytečným omezením pro vás a vaše malé dítě.

# Potravinová intolerance

Potravinová intolerance se někdy plete s potravinovou alergií, protože dokáže vyvolat podobné symptomy, jako je bolest břicha a průjem. **Zatímco potravinové alergie** jsou imunitní reakce na proteiny nacházející se v potravinách, jako je mléko, ořechy a ryby, **potravinové intolerance** jsou reakcí na neschopnost těla trávit určitý druh potravy.

Lidé jsou nejpravděpodobněji **intolerantní** na laktózu, která se nachází v mléčných produktech. Podle Státního institutu zdraví je většina lidí intolerantní na laktózu. 95% asiátů, 60–80% afroameričanů, 80–100% amerických indiánů a 50–80% hispánců [10].

Zatímco potravinová intolerance se týká symptomů a není nebezpečná jako potravinová alergie, je důležité vyhodnotit všechny symptomy s vaším lékařem a poskytnout vašemu dítěti lékařskou pozornost, kterou potřebuje.

- Malé děti mají větší riziko nemocí spojených s potravinami než starší děti a zdraví dospělí. Je zásadní dodržovat zásady potravinové bezpečnosti.
- Při výrobě domácí dětské stravy je nesmírně důležitá čistota. Vždy používejte čisté ruce, čisté kuchyňské nádobí, čistý povrch (povrchy) na přípravu, čisté kastrolky/ pánve apod., když vyrábíte a připravujete domácí jídlo pro malé děti.
- Ujistěte se, aby potraviny vařené v páře nebo ohřívané potraviny byly před přidáním krátkého šálku nebo dávkovací misky zcela zchlazeny a aby byly odstraněny slupky, jadřince, pecky nebo stopky.

 **POZNÁMKA:** Informace obsažené v naší příručce nenahrazují pravidelnou péči o dítě. Vždy se poraďte s vaším pediatrem ohledně potravinové bezpečnosti, výživy a krmení vašeho dítěte.

## Čeho se vyvarovat

### Nebezpečí udušení

- syrová tvrdá zelenina
- velké kousky ovoce
- lepkavé nebo tvrdé potraviny (popcorn, cukrovinky, tvrdé bonbony atd.).
- celé ořechy, malé i velké

### Škodlivé bakterie a spory


- **Nepasterizované mléčné výrobky** nejsou ošetřeny tak, aby byly zničeny škodlivé bakterie, a proto jsou pro nezralý imunitní systém nebezpečné.
- **Med** obsahuje spory, které mohou v nevyvinutém imunitním systému způsobit otravu botulotoxinem, vzácnou a extrémně závažnou nemoc.

### Potraviny v plechovkách, které jsou...

- prošlé
- bez štítku
- promáčklé, zrezivělé, vypouklé nebo netěsné.

### Přidané složky

- sůl nebo cukr

 **POZNÁMKA:** Podle Americké akademie pediatriů zkuste nepodávat šňávu, dokud je dítě batole. Pokud zavádíte šňávu, počkejte do 6–9 měsíců a spotřebu omezte na 120–180 ml. Nezavádějte nápoje slazené cukrem". [11]



# Stupeň 1

## Perfektní pyré 6-8 měsíců

**Kvalitně smíchaná zelenina a ovoce pro výživné, zdravé kaše - první představení tuhého jídla vašeho dítěte.**

**POZNÁMKA:** Abyste vyrobili hustější pyré, snižte tekutinu na 1 čajovou lžičku, přidejte 1 čajovou lžičku najednou, dokud nedosáhnete požadované konzistence.

## Fáze 1 trvá 6-8 týdnů.

Stupeň 1 zavádí velmi jednoduché, řídké kaše s ně více než dvěma ingrediencemi. Nová jídla by měla být zaváděna podle 4-denního harmonogramu, což znamená, že zavádíte jedno nové jídlo najednou každé čtyři dny. To je zásadní pro sledování jakýchkoliv alergických reakcí na konkrétní jídlo.

### Zavádění chutí

První „pevné“ jídlo dítěte bude ve skutečnosti řídká, jednosložková kaše. Pro vytvoření kaše, která je příslušné konzistence, kašovitá jídla s mateřským mlékem, připraveným sunarem nebo vodou

### Pravidlo „Počkání 4 dny“

Při zavádění nových jídel je velmi důležité dodržovat pravidlo „Počkání 4 dny“: zavádějte nové jídlo nové jídlo najednou každé čtyři dny. Například pokud vaše dítě vyzkoušelo v pondělí

avokádo, počkejte do pátku, než zavedete sladké brambory. Tímto způsobem můžete sledovat podivné reakce, vyrážky nebo hovínka, které se objeví hned po problematickém jídle. Nové potraviny zavádějte pouze ráno nebo brzy odpoledne pro případ, že byste museli dosáhnout vašeho pediatra. Je dobré kombinovat nové jídlo s jakýmkoliv jídlom o kterém víte, že je dítě již toleruje.

### Během stádia 1 zahušťujte konzistenci.

Jak se vaše dítě více seznámí s jedením, postupně zahušťujte konzistenci jídel tím, že zamícháte méně tekutiny (mateřské mléko, připravený sunar nebo voda). Nechte vaše dítě, aby vás samo navádělo jak.

**Každé dítě se vyvíjí jinak, proto je důležité hovořit s vaším pediatrem, abyste mohli učinit informovaná rozhodnutí o tom, jaká jídla jsou vhodná specificky pro vaše dítě. Pokud jste nějakým způsobem znepokojeni jídelními návyky vašeho dítěte, poraďte se s vaším pediatrem.**



# Odkazy

- [1] <https://hgic.clemson.edu/factsheet/introducing-solid-foods-to-infants/>
- [2] <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Working-Together-Breastfeeding-and-Solid-Foods.aspx>
- [3] <https://ohioline.osu.edu/factsheet/MOB-4>
- [4] <https://www.foodsafety.gov/people-at-risk/children-under-five>
- [5] <https://www.foodallergy.org/about-fare/blog/who-is-likely-to-outgrow-a-food-allergy>
- [6] [www.llli.org/faq/firstfoods.html](http://www.llli.org/faq/firstfoods.html)
- [7] [www.webmd.com/parenting/baby/introducing-new-foods#2-4](http://www.webmd.com/parenting/baby/introducing-new-foods#2-4)
- [8] [www.schn.health.nsw.gov.au/parents-and-carers/fact-sheets/allergy-fruit-and-vegetable-allergy](http://www.schn.health.nsw.gov.au/parents-and-carers/fact-sheets/allergy-fruit-and-vegetable-allergy)
- [9] [www.kidswithfoodallergies.org/page/whats-the-big-deal-about-food-allergies.aspx](http://www.kidswithfoodallergies.org/page/whats-the-big-deal-about-food-allergies.aspx)
- [10] <https://ghr.nlm.nih.gov/condition/lactose-intolerance#statistics>
- [11] <https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/ HALF-Implementation-Guide/Age-Specific-Content/Pages/Infant-Food-and-Feeding.aspx>

## CS/ Vysvětlení značení



**CZ/** Toto označení znamená, že by tento výrobek neměl být v celé EU likvidován společně s ostatním domácím odpadem. Zabraňte možným ekologickým škodám nebo poškození zdraví osob v důsledku nekontrolované likvidace odpadu; zodpovědně odpad recyklujte, a podporujte tak udržitelné opětovné využívání materiálových zdrojů. Chcete-li vrátit použité zařízení, použijte systém pro vrácení a vyzvednutí nebo se obraťte na prodejce, u kterého byl výrobek zakoupen. Prodejce může tento výrobek odvézt k ekologické recyklaci.



**CZ/** Tento výrobek je v souladu s evropským nařízením č. 1935/2004 o materiálech a předmětech určených pro styk s potravinami.

# nutribullet

## BABY®



Capital Brands Distribution, LLC, Los Angeles, CA 90025 | [www.nutribullet.com](http://www.nutribullet.com)  
Všechna práva vyhrazena.

nutribullet® a logo nutribullet® jsou obchodními značkami společnosti CapBran Holdings, LLC zaregistrované v USA a po celém světě. Copyright 2021

210924\_NBY-1893