

Príručka pri príprave domácej detskej stravy



Príručka
používateľa,
tipy a rady!



nutribullet
BABY®

Obsah

- 03 Dôležité bezpečnostné opatrenia
- 09 Čo dostanete
- 10 Ako používať nutribullet Baby®
 - 13 Príprava dávky
- 14 3 etapy detskej výživy
- 16 Čo potrebujem?
- 18 Upozornenia na alergie
- 26 Referencie

Dôležité bezpečnostné opatrenia a upozornenia

V záujme svojej bezpečnosti si pred použitím svojho nutribullet Baby® pozorne prečítajte všetky pokyny.

Túto príručku si odložte!

VŠEOBECNÉ BEZPEČNOSTNÉ INFORMÁCIE

- Keď spotrebič používajú deti alebo sa používa v ich blízkosti, vyžaduje sa veľká pozornosť. Elektrický napájací kábel uchovávajte mimo dosahu detí.
- **NUTRIBULLET BABY® NIKDY NENECHÁVAJTE POČAS POUŽÍVANIA BEZ DOZORU.**
- nutribullet Baby® nepoužívajte na iné než určené použitie.
- Nepoužívajte vonku.
- Svoj spotrebič nutribullet Baby® vždy používajte na čistom, plochom, tvrdom a suchom povrchu.
- Ak sa na spotrebiči nutribullet Baby® vyskytnú nejaké poruchy alebo ak spotrebič spadol alebo sa nejakým spôsobom poškodil, prestaňte ho používať a kontaktujte servis pre zákazníkov, kde vám poskytnú ďalšiu pomoc.

BEZPEČNOSŤ V PRÍTOMNOSTI TEPLA A TLAKU

Do žiadnej z uzavretých nádob

na miešanie nekladajte pred mixovaním žiadne horúce suroviny.

VAROVANIE!

Teplo uvoľnené zo surovín môže spôsobiť zvýšenie tlaku v utesenenej nádobe, následkom čoho môže byť vystreknutie surovín a osobné úrazy alebo poškodenie majetku. Začnite s mixovaním studených surovín alebo surovín pri izbovej teplote (21 °C alebo menej).

- **Nikdy nenechávajte motor zapnutý nepretržite dlhšie než jednu minútu.** Ak ostane motor nepretržite zapnutý dlhšie než jednu minútu, môže to (i) spôsobiť nenapraviteľné poškodenie motora a (ii) zohriatie surovín, ako aj zvýšenie tlaku v nádobe v dôsledku trenia otáčajúcich sa čepelí, čo môže viesť k osobným úrazom alebo materiálnym škodám. Ak motor prestane fungovať, odpojte základňu motora a pred ďalším pokusom o použitie ju nechajte niekoľko hodín chladnúť. Váš nutribullet Baby® je vybavený vnútornou teplotnou poistkou, ktorá pri prehriatí motor vypne. Základňa s motorom sa po vychladnutí poistky zresetuje.

- **Nikdy nemixujte kvapaliny sýtené oxidom uhličitým ani suroviny produkujúce plyny (teda sódu bikarbónu, prášok do pečiva, droždie, cesto na koláč a pod.).** Tlak vytváraný uvoľňovanými plynmi môže spôsobiť prasknutie misky a následné zranenie osoby alebo materiálne škody.

- Žiadny komponent spotrebiča Baby® (misky, veká, nože, základňa s motorom) ani utesnenú misku nevkladajte do mikrovlnnej rúry.

BEZPEČNOSŤ SÚVISIACA S MISKOU/POHÁROM

- Dávkovacia misku vždy používajte so správne nasadeným vekom.
- Potraviny nikdy nevkladajte do dávkovacej misky rukami, kým je spotrebič nutribullet Baby® zapnutý. Pred pridaním surovín do dávkovacej misky zložte misku zo základne s motorom.
- nutribullet Baby® nikdy nezapínajte, ak v pohári alebo miske nie sú žiadne potraviny alebo kvapalina.
- Nepokúšajte sa vyradiť blokovací mechanizmus.

BEZPEČNOSŤ SKLADOVACÍCH TĚGLIKOV S OZNAČENÍM DÁTUMU

- Nepoužívajte poháre na skladovanie so štítkami na označenie dátumu na zmrazovanie potravín. Na zmrazovanie potravín použite vhodné nádoby.

- Poháre na skladovanie so štítkami na označenie dátumu naplňajte maximálne do 2/3.

BEZPEČNOSŤ SÚVISIACA S NOŽMI

Nože sú ostré. Manipulujte s nimi opatrne.

VAROVANIE!

VYHÝBAJTE SA KONTAKTU S POHYBUJÚCIMI SA DIEĽMI!

Počas mixovania sa rukami ani pomôckami nepribližujte k dávkovacej miske ani k nožu, aby sa znížilo riziko osobného zranenia. **Na miešanie potravín môžete použiť špachtľu alebo pomôcky, ale iba vtedy, keď je spotrebič vypnutý.**

Na stláčanie aktivačných tlačidiel, kým je základňa s motorom zapojená do elektrickej siete, nepoužívajte ruky ani pomôcky.

- Aby ste znížili riziko osobných úrazov, pred nasadením misiek na základňu s motorom a zapnutím spotrebiča sa uistite, že mixovací nôž je bezpečne zaskrutkovaný na pohár alebo misku.
- Mixovacie nože nikdy neskladujte pripevnené k základni motora, pokiaľ nie je pripojená aj miska alebo nádoba.

STAROSTLIVOSŤ O TESNENIE

- Do každého mixovacieho noža je zabudované silikónové tesnenie, ktoré po nasadení na misku zaručuje vzduchotesné utesnenie. Pred každým použitím

a po použití skontrolujte tesnenie, či správne dosadá na mixovací nôž. Nikdy sa nepokúšajte odpojiť tesnenie od noža.

- **Pokus o vybratie tesnenia by mohlo natrvalo poškodiť zostavu nožov a spôsobiť úniky kvapaliny.** Ak by sa tesnenie časom uvoľnilo alebo poškodilo, prestaňte mixovací nôž používať a objednajte si náhradný diel v technickom servise.

ELEKTRICKÁ BEZPEČNOSŤ

VAROVANIE!

Tento spotrebič nepoužívajte na miestach s iným typom elektrického napájania alebo s inými druhmi zástrčky. Nepoužívajte ho so žiadnym typom adaptéra zástrčky ani so zariadením na zmenu napätia, pretože môžu spôsobiť požiar, skrat, požiar, zásah elektrickým prúdom, osobné zranenie alebo materiálne škody.

- Nepoužívajte iné nadstavce okrem príslušenstva dodaného pre spotrebič nutribullet Baby®, vrátane pohárov na zaváranie, pretože môžu spôsobiť požiar, úraz elektrickým prúdom, zranenie osôb alebo poškodenie produktu a spôsobia stratu nároku na záruku na výrobok.
- Aby ste zabránili riziku zásahu elektrickým prúdom, nikdy neponárajte elektrický kábel, zástrčku ani základňu s motorom do vody ani iných kvapalín.
- Vždy **VYTIAHNITE ZÁSTRČKU** nutribullet Baby® zo zásuvky elektrickej siete, keď spotrebič

nepoužívate alebo **PRED** montážou, odmontovaním dielov, výmenou príslušenstva alebo čistením. So spotrebičom nutribullet Baby® sa nepokúšajte manipulovať, kým sa všetky diely nezastavia.

- Nedovoľte, aby elektrický kábel visel cez okraj stola alebo blízko nejakej hrany. Elektrický napájací kábel nikdy neťahajte, neskrúcajte ani nepoškodzuje. Nedovoľte, aby sa elektrický napájací kábel dotýkal horúcich povrchov vrátane varnej dosky a rúry.

ČISTENIE NUTRIBULLET BABY®

Pred prvým a po každom použití vždy dodržiavajte nasledujúce pokyny.

Čistenie spotrebiča nutribullet Baby® je jednoduché. Jednoducho vložte diely (okrem základne s motorom) do HORNÉHO KOŠA umývačky riadu alebo ich umyte ručne teplou vodou so saponátom a opláchnite ich.

VAROVANIE!

Mixovací nôž ani iné plastové diely nevystavujte extrémnym a rýchlym zmenám teploty, ako pri sterilizácii vo vriacej vode alebo pri naparovaní, pretože by sa diely mohli zdeformovať alebo by sa mohol poškodiť plast.

Pri umývaní mixovacích nožov sa **NEPOKÚŠAJTE** vybrať ich tesniaci prsteneč.

ČISTENIE MOTOROVEJ ZÁKLADNE NUTRIBULLET BABY®

VAROVANIE!

Základňa s motorom si zvyčajne nevyžaduje namáhavé čistenie, pozornosť treba venovať iba kvapalinám, ktoré by mohli vniknúť do základne, a aktivačným tlačidlám, ak misky a nože nie sú počas mixovania tesne utiahnuté.

Čistenie základne s motorom:

- **KROK 1: VYTIAHNITE ZÁSTRČKU** základne s motorom zo zásuvky elektrickej siete.
- **KROK 2:** Na pouštievanie vnútra a vonkajška **ZÁKLADNE S MOTOROM** použite navlhčenú handričku.

VAROVANIE!

Nikdy neponárajte základňu s motorom do vody ani ju nevkładajte do umývačky riadu. Pred čistením spotrebiča vždy vyťahnite zástrčku zo zásuvky elektrickej siete.

ČISTENIE NEPODDAJNÝCH ŠKVRŇ

- Na uvoľnenie zasušených nepoddajných zvyškov surovín z misiek nutribullet Baby® naplňte misku do polovice vodou so saponátom, nasadte nôž a nechajte mixovať na základni s motorom 10 – 20 sekúnd. Nože odskrutkujte, vodu vylejte, potom očistite špongiou a opláchnite, aby ste odstránili aj zvyšky nečistôt.

**! Túto príručku
si odložte!**





Čo dostanete



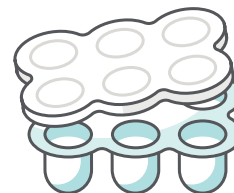
3-dielna
dávkovacia miska



základňa
s motorom



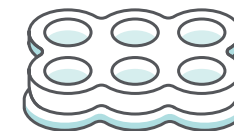
mixovací nôž



zmrazovací podnos
easy-pop s vekom



6 kusov skladova-
cích téglíkov s ozna-
čením dátumu



podnos proti
prevráteniu



malá miska



tesniace viečko na
udržanie čerstvosti

Ako používať nutribullet Baby®

Používanie dávkovacej misky



1

Pootočte **mixovací nôž** na **dávkovacej miske**, čím sa zaistí jeho utesnenie.



2

Odoberte **veko dávkovacej misky**, vlejte do nej želatú kvapalinu a pridajte úplne vychladnuté potraviny, pričom sa uistíte, že sú odstránené všetky šupky, jadrá, stopky, kôstky a jadrovníky. Nepresahuje značku **MAX**.



3

Nasadte veko späť na **dávkovaciú misku** a nasadte zostavu **dávkovacej misky** na **základňu s motorom**. Zatlačte a pootočte doprava, aby sa zapojila k motoru. Mixujte, kým jedlo nedosiahne želatú konzistenciu.



4

Pootočte zostavu **dávkovacej misky** proti smeru hodinových ručičiek, aby sa miska odpojila od motora a odoberte ju od **základne s motorom**. Preložte pyré lopatkou do misky a ihneď si ho vychutnajte alebo ho odložte na neskôr.

! Pri príprave domácej detskej stravy majte **VŽDY** čisté ruky, používajte čisté kuchynské pomôcky, čisté pracovné povrchy, čisté hrnce a panvice a pod.

Používanie malej misky



1

Do **malej misky** prilejte želatú kvapalinu a vložte úplne vychladnuté potraviny, pričom sa uistíte, že sú odstránené všetky šupky, jadrá, stopky, kôstky a jadrovníky. Nepresahuje značku **MAX**.



2

Pootočte mixovací nôž na **malú misku**, čím sa zaistí jeho utesnenie.



3

Umiestnite zostavu **malej misky** na **základňu s motorom**. Zatlačte a pootočte doprava, aby sa zapojila k motoru. Mixujte, kým jedlo nedosiahne želatú konzistenciu.



4

Pootočte zostavu **malej misky** proti smeru hodinových ručičiek, aby sa miska odpojila od motora a odoberte ju od **základne s motorom**. Preložte pyré lopatkou do misky a ihneď si ho vychutnajte alebo ho odložte na neskôr.

! **NIKDY** nemixujte horúce suroviny, suroviny s oxidom uhličitým alebo šumivé kvapaliny, ani kvapaliny v utesnených malých pohárikoch, v ktorých by sa mohol vytvoriť vysoký tlak a byť príčinou zranení.

Skladovanie



Krátkodobé uskladnenie

Preložte pyrú do **skladovacích téglikov s označením dátumu**, aby ste ho uložili na krátku dobu v chladničke.

! POZNÁMKA: Jedlá uskladnené v chladničke sa musia skonzumovať do 2 dní. Zmrazené potraviny vydržia až 3 mesiace.



Dlhodobé uskladnenie

Preložte pyrú lyžicou do **zmrazovacieho podnosu easy pop**, nasadte jeho veko a odložte do mrazničky.

Príprava dávky

Teraz nastáva čas, aby ste skutočne využili všetky výhody, ktoré vám ponúka nutriBullet Baby®, a pripravili pestrú detskú stravu už za pár minút! **Tu je návod:**

- 1 Vyberte si týždenné menu podľa toho, ktoré jedlá vaše dieťa znáša dobre, ale pridajte aj nové jedlá. Uvarte a naparte všetky tolerované potraviny spolu, aby ste ich mohli pripraviť naraz. Nové jedná treba pripraviť samostatne, aby sa v prípade alergickej reakcie predišlo krížovej kontaminácii.
- 3 Jedlá, ktoré chcete podávať do dvoch dní, vychladte v malej miske alebo v skladovacích téglikoch. Tégliky označte dátumom prípravy, aby ste mohli sledovať ich spotrebu. Na zmrazenie pyrú použite zmrazovací podnos Easy-Pop, vydrží tak až 3 mesiace.

Pred každým použitím sa uistite o správnom dosadnutí tesnenia mixovacieho noža. Pokus o odstránenie tesnenia môže natrvalo poškodiť konfiguráciu noža a spôsobiť úniky kvapaliny. Ak by sa tesnenie časom uvoľnilo alebo poškodilo, o náhradu mixovacieho noža požiadajte servis pre zákazníkov na stránkach nutribullet.com.

Nenechajte motor bežať dlhšie než jednu minútu nepretržite, pretože by mohol (i) spôsobiť trvalé poškodenie motora a (ii) trením rotujúcich nožov zahriať a zvýšiť tlak surovín, čo by mohlo spôsobiť zranenie osôb alebo škody na majetku. Ak motor prestane fungovať, odpojte základňu motora a pred ďalším pokusom o použitie ju nechajte niekoľko hodín chladnúť. Váš nutriBullet Baby® je vybavený vnútornou teplotnou poistkou, ktorá pri prehriatí motor vypne. Základňa motora sa po ochladení teplotnej poistky zresetuje.

3 etapy detskej výživy

! Vzhľadom na to, že sa každé dieťa vyvíja inak, je dôležité najskôr sa poradiť so svojim pediatrom, aby ste mohli robiť zodpovedné rozhodnutia, ktoré jedlá sú vhodné pre vaše dieťa v jeho štádiu vývoja. Pokiaľ by ste sa kedykoľvek zaujímali o stravovacie návyky dieťaťa, poraďte sa so svojim pediatrom.

1. etapa

Veľmi jemné pyrė: 6 – 8 mesiacov



V 1. etape podávajte svojmu dieťaťu ponuku hladkých, ľahkých pyrė, aby si zažívací systém zvykal postupne na tuhú stravu. Väčšina detí začína s touto etapou v 6. až 8. mesiaci, ale môžu byť pripravené na takúto stravu už v 4. mesiaci alebo až v 10. mesiaci.

Ak sa rozhodnete podávať dieťaťu tuhú stravu pred 6. mesiacom, odporúčame vám poradiť sa s detským lekárom a uistiť sa, že vaše dieťa dosiahlo všetky nasledujúce znaky vývoja.

Medzi znaky, že je vaše dieťa pripravené na 1. etapu, patria:

- Dieťa váži aspoň 6 kg alebo sa jeho hmotnosť od narodenia zdvojnásobila.
- Dieťa dokáže sedieť vzpriamene s podperou a dokáže sa predkloniť (aby vám dalo najavo, že chce viac jedla).
- Dieťa dokáže dobre ovládať hlavičku.
- Dieťa sa dokáže odvrátiť, aby naznačilo, že dojedlo.
- Dieťa jedlo nevytláča jazykom (reflex vytlačania), ale dokáže ho posunúť do zadnej časti ústnej dutiny a prehltnúť.

[1, 2, 3, 4]

2. etapa

Chutné kaše: 9 – 12 mesiacov



Postupným rastom a rozvíjaním schopností prehĺtania bude dieťa častejšie hladné a bude sa viac zaujímať o jedlo. V tejto fáze má dieťa vôľu vyskúšať a ochutnať takmer všetko, preto pracujte s fantáziou!

Pri ponúkaní nových jedál sa vždy riadte inštinktom svojich detí. Láskavosť nadovšetko, preto nenúťte dieťa, aby jedlo niečo, čo skutočne odmieta. Ak to nejde podobrotky, jednoducho si urobte prestávku a skúste znovu o týždeň. Súčasťou 2. etapy je samostatné jedenie, takže práve tu môžete začať dieťaťu ponúkať jednohubky vhodné pre jeho vek, nechať dieťa držať lyžicu a podávať hustejšie jedlá v miske.

3. etapa

Jedlá s malými kúskami: od 12 mesiacov



V 3. etape sa rozširuje zoznam jedál vhodných pre vývoj dieťaťa. Ak chcete predísť tomu, že bude dieťa priberčivé, ponúkajte dieťaťu jedlá s rôznou konzistenciou a rôznych chutí. Ak dieťa niektoré jedlá odmieta alebo ignoruje, neprestávajte ho dieťaťu podávať. Nepretržité predkladanie nového druhu jedla vášmu dieťaťu spôsobí, že sa s ním lepšie zoznami a zmenšia sa obavy dieťaťa v čase kŕmenia. Väčšine detí treba jedlo predložiť priemerne 5 až 10-krát, aby sa im nové jedlo začalo páčiť, preto opakovaním a trpezlivosťou sa zvyšuje pravdepodobnosť, že sa chute dieťaťa rozšíria.

Čo potrebujem?

Naparovač alebo antikorové nádoby so sitkom varenie v pare.

S výnimkou prirodzene mäkkých jedál, ako sú banány a avokádo, je potrebné väčšinu potravín pred prípravou pyré uvariť v pare. Ak vo svojej kuchyni ešte nemáte naparovací sitko, zabezpečte si ho.

Mierne naklonená detská sedačka alebo vysoká stolička.

Každá rodina má svoje jedinečné potreby, preto je dôležité nájsť vhodnú stoličku, či už ide o sedačku, ktorá sa pripája ku jedálenskej stoličke, alebo špeciálnu vysokú detskú stoličku, aby bolo dieťa vo výške vašich očí. Ktorúkoľvek stoličku si vyberiete, **na prvom mieste pri kŕmení detí je vždy bezpečnosť.**

Podlahová rohož alebo podložka.

Keď začínate kŕmiť dieťa, očakávajúce neočakávané a pripravte sa. **Keď začnete dieťa kŕmiť pevnou stravou, pyré môže lietať na všetky strany.** Ak chcete, aby bol neporiadok čo najmenší, chráňte podlahu správnou rohožou alebo podložkou. Je oveľa jednoduchšie očistiť rohož ako upratať celú kuchyňu!

Plastové podbradníky s veľkým vreckom na zachytávanie jedla a kvapiek pyré.

Plátenné podbradníky, aj odev dieťaťa, sa kvapalnými zvyškami jedla často premočia. Na vyššiu ochranu pred rozliatím vyskúšajte **nepremokavé plastové alebo silikónové podbradníky**, ktoré zachytávajú vyšlechnuté tekuté jedlá a kúsky bez toho, aby ich absorbovali.

Detský príbor a pomôcky.

Aby sa dieťa mohlo nakŕmiť bezpečne, je veľmi dôležité mať k dispozícii správne pomôcky. Uistite sa, že sú žiadne pomôcky, taniere ani misky neobsahujú BPA ani ftaláty. **Detské lyžičky a vidličky by mali byť vyrobené zo silikónu, bambusu, prírodného dreva alebo nehrzdavejúcej ocele a mali by mať mäkkú rukoväť.** Pri podávaní teplých jedál jedlo určite vyskúšajte, aby ste zaistili, že nebude pre vaše dieťa príliš teplé, a aby ste zabránili popáleniu úst dieťaťa. Zaistíte, aby mali misky a taniere na dne prísavky, aby ste zabránili lietaniu pyré!



Upozornenia na alergie

Dojčatá a deti zvyčajne trpia alergiami. Potravinová alergia sa prejavuje, keď imunitný systém tela reaguje na určitú potravinu, akoby bola nebezpečná alebo škodlivá, a vyvoláva príznaky, ktoré môžu byť mierne až závažné (pozri **Príznaky alergickej reakcie** na strane 19). Zatiaľ čo deti z alergie na mlieko, vajcia, sóju a pšenicu často vyrastú, alergie na arašidy, orechy, ryby a mäkkýše sú pravdepodobnejšie trvalé [5].

Niektoré potraviny môžu spôsobiť u detí alergické reakcie, preto vám odporúčame pozorovať dieťa minimálne počas prvého roku kŕmenia. Súčasné usmernenia odporúčajú začať podávať alergénne potraviny, keď dieťa začne konzumovať jedlá z pyré (~6 mesiacov). Dôkazy ukazujú, že oneskorenie podania takýchto potravín môže u dieťaťa v skutočnosti zvýšiť riziko vzniku potravinovej alergie. Nezabudnite, že u dieťaťa sa môže vyvinúť alergická reakcia kedykoľvek, dokonca aj po počiatočnom vystavení. Dojčatá vyžadujú neustále sledovanie, pretože sú v týchto počiatočných fázach vystavené novým potravinám.

Okrem toho treba pamätať, že každé dieťa je iné. Zvážte aj anamnézu alergických reakcií na jedlo vo vašej rodine, pretože to môže hrať dôležitú úlohu. **Pred prvým podaním nejakých potravín, najmä takých, o ktorých je známe, že vyvolávajú alergické reakcie, je nevyhnutné poradiť sa s pediatrom.**

Nové jedlá vám odporúčame zavádzať postupne, po jednom a radšej na začiatku dňa, aby ste v prípade alergickej reakcie mohli kontaktovať pediatra počas bežných ordinačných hodín.

Zavádzanie veľmi alergénnych potravín.

Upozorňujeme, že rozhodnutie o zavedení veľmi alergénnych potravín je osobným rozhodnutím, ktoré treba urobiť po porade s pediatrom. Ak sa u vášho dieťaťa už vyskytujú príznaky potravinovej alergie, alebo ak má súrodenec alergiu na arašidy [6], váš pediater vám môže odporučiť návštevu u alergológa, ktorý urobí potrebné skúšky a poradí vám.

Najhoršie potravinové alergény:

- kravské mlieko
- vajíčka
- sója
- pšenica
- arašidy
- orechy
- ryby
- mäkkýše

Príznaky alergickej reakcie

Slabé až mierne reakcie

Lahšie sa identifikujú u detí a dospelých, ktorí dokážu povedať, čo nie je v poriadku. **Tažšie sa identifikuje u detí.**

DÁVAJTE POZOR NA PREJAVY AKO:

- žihľavka alebo kožné vyrážky
- opuch pier, tváre, alebo očí
- stŕpnutie v ústach
- bolesť brucha alebo zvracanie

Vážne reakcie

Môžu byť smrteľné a vyžadujú si okamžitú lekársku pomoc. **OKAMŽITE VYHLADAJTE LEKÁRSKU POMOC – NEODKLADAJTE TO.** Nezabudnite, že tieto príznaky je ťažké rozpoznať u kohokoľvek, najmä u dojčiat a detí, preto buďte pri zavádzaní nových jedál pre svoje dieťa dávajte veľký pozor [7, 8, 9].

DÁVAJTE POZOR NA PREJAVY AKO:

- ťažké/hlasné dýchanie
- opuch jazyka
- opuch alebo zúženie v hrdle
- problémy s rozprávaním a/alebo chraplavý hlas
- sipot alebo pretrvávajúci kašeľ
- pretrvávajúci závrat alebo kolaps
- zblednutie, trhavé pohyby



POZNÁMKA: Aj slabá alergická reakcia môže byť prvým príznakom závažnej reakcie. Pri akomkoľvek náznaku alergickej reakcie sa poraďte so svojim pediatrom!



POZNÁMKA: Nezabudnite potvrdiť diagnózu potravinovej alergie u svojho pediatra, aby ste sa vyhli zbytočným diétnym obmedzeniam pre vás a svoje dieťa.


Potravinová intolerancia

Potravinová intolerancia sa niekedy zamieňa za potravinovú alergiu, pretože sa u nej môžu prejaviť podobné príznaky, ako je zvracanie, bolesti brucha a hnačky. **Zatiaľ čo potravinové alergie sú imunitné reakcie** na proteíny nachádzajúce sa v potravinách ako mlieko, orechy a ryby, **potravinové intolerancie** sú reakciou na neschopnosť tela stráviť určitý druh potravín.

Ľudia najčastejšie netolerujú **laktózu**, ktorá sa nachádza v mliečnych výrobkoch. Podľa údajov Národných inštitútov zdravia väčšina ľudí netoleruje laktózu: 95 % Ázijcov, 60 – 80 % Afroameričanov, 80 – 100 % Indiánov a 50 – 80 % obyvateľov Latinskej Ameriky [10].

Napriek tomu, že potravinová intolerancia a s ňou súvisiace príznaky nie sú také nebezpečné ako potravinové alergie, je dôležité, aby pediater vyšetril všetky príznaky a poskytol dieťaťu lekársku pomoc, akú potrebuje.

- U dojčiat existuje vyššie riziko chorôb súvisiacich s potravinami než u starších detí a zdravých dospelých. Je veľmi dôležité dodržiavať bezpečné postupy prípravy jedál.
- Čistota je pri príprave domácej detskej stravy mimoriadne dôležitá. Pri príprave domácej detskej stravy majte vždy čisté ruky, používajte čisté kuchynské pomôcky, čisté pracovné povrchy, čisté hrnce a panvice a pod.
- Pred vložením do malej alebo dávkovacej misky sa uistite, či sú naparené alebo ohriate jedlá úplne vychladnuté a či sú odstránené šupky, jadrá, kôstky alebo stonky.

 **POZNÁMKA:** Informácie v našej príručke nenahrádzajú bežnú starostlivosť o dieťa. O bezpečnosti potravín, výžive a kŕmení svojho dieťaťa sa vždy poraďte so svojím pediatrom.

Čomu sa treba vyhýbať

Nebezpečenstvo udusenía

- surová, tvrdá zelenina
- veľké kúsky ovocia
- lepkavé alebo tvrdé jedlá (pukance, turecký med, tvrdé cukríky a pod.)
- celé orechy, malé aj veľké

Škodlivé baktérie a spóry


- **Nepasterizované mliečne produkty** nie sú ošetrené postupom, pri ktorom by sa zničili škodlivé baktérie, preto sú pre nezrelý imunitný systém nebezpečné.
- **Med** obsahuje spóry, ktoré by mohli v nezrelom tráviacom systéme spôsobiť botulizmus, zriedkavé a mimoriadne vážne ochorenie.

Potraviny v konzervách, ktoré sú...

- po uplynutí doby trvanlivosti
- bez etikety
- poškodené, hrdzavé, vyduté alebo netesné

Pridané suroviny

- soľ alebo cukor

 **POZNÁMKA:** Podľa Americkej pediatrickej akadémie platí: „Pokúste sa vyhnúť podávaniu šťavy, kým novorodenec nebude batolaťom. Ak ste začali dojčaťu podávať šťavu, počkajte 6 – 9 mesiacov a jej spotrebu obmedzte na 120 – 180 ml. Vyhnite sa podávaniu sladených nápojov.“ [11]



1. etapa

Veľmi jemné pyré 6 – 8 mesiacov

Zelenina a ovocie jemne rozmixované na výživné a zdravé pyré – prvé tuhé jedlo vášho dieťaťa.

POZNÁMKA: ak chcete pripraviť tuhšie pyré, zredukujte množstvo kvapaliny na 1 polievkovú lyžicu, ak chcete pripraviť redšie pyré, pridajte kvapalinu po lyžiciach, kým nedosiahnete želatnú konzistenciu.

1. etapa bude trvať 6 – týždňov.

V 1. etape sa podávajú veľmi jednoduché, riedke pyrė z maximálne dvoch surovín. Nové jedlá treba zavádzať v 4-dňových intervaloch, čo znamená, že vždy podajte iba jedno nové jedlo každé štyri dni. Toto je kritické pre sledovanie akýchkoľvek alergických reakcií na nejaké konkrétne jedlo.

Zavádzanie iných chutí

Prvým „tuhým“ jedlom je v skutočnosti riedke pyrė pripravené z jednej suroviny. Na prípravu pyrė vhodnej konzistencie použite materské mlieko, dojčenské mlieko alebo vodu.

Pravidlo „4-dňového odstupu“

Pri zavádzaní nových potravín je veľmi dôležité riadiť sa pravidlom „4-dňového odstupu“: zavádzanie nových potravín po jednej, vždy v intervale štyroch dní. Napríklad, ak vaše dieťa v pondelok vyskúšalo avokádo, počkajte do

piatku, až potom mu dajte bataty. Takto môžete sledovať akékoľvek nezvyčajné reakcie, vyrážky alebo stolicu, ktoré by sa objavili po požití problematického jedla. Nové jedlá podávajte dieťaťu iba ráno alebo skoro popoludní, aby by ste sa mohli poradiť so svojim pediatrom. Nové jedlo môžete skombinovať s akýmkoľvek jedlom, o ktorom viete, že ho vaše dieťa dobre znáša.

Počas 1. etapy pripravujte vždy hustejšie jedlá

Postupne, ako si bude vaše dieťa zvykať na jedenie, jedlá zahusťujte zmiešaním s menším množstvom kvapaliny (materské mlieko, dojčenské mlieko alebo voda). Nechajte, aby sa dieťa riadilo inštinktom.

Každé dieťa sa vyvíja inak, preto je dôležité najskôr sa poradiť so svojim pediatrom, aby ste mohli robiť zodpovedné rozhodnutia, ktoré jedlá sú vhodné pre vaše dieťa v jeho štádiu vývoja. Pokiaľ by ste sa kedykoľvek zaujímali o stravovacie návyky dieťaťa, poraďte sa so svojim pediatrom.

Referencie

- [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
- [7] 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
- [9] 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>

SK/ Vysvetlenie označení



SK/ Toto označenie znamená, že sa spotrebič v celej EÚ nesmie likvidovať spolu s komunálnym odpadom. Aby sa zabránilo škodám na životnom prostredí alebo ohrozeniu ľudského zdravia, spotrebič zodpovedne recyklujte, aby bolo možné zhodnotiť druhotné suroviny. Pri recyklácii spotrebiča využite služby zberných stredísk alebo kontaktujte predajcu v obchode, kde ste spotrebič kúpili. Predajca môže výrobok prevziať a zaistiť bezpečnú recykláciu.



SK/ Tento výrobok spĺňa požiadavky európskeho Nariadenia č. 1935/2004 o materiáloch a predmetoch určených na styk s potravinami.

nutribullet

BABY®



Capital Brands Distribution, LLC, Los Angeles, CA 90025 | www.nutribullet.com
Všetky práva vyhradené
nutribullet® a logo nutribullet® sú obchodné známky spoločnosti CapBran
Holdings, LLC zaregistrovanej v USA a vo svete. Vlastnícke práva 2021

210924_NBY-1893