



Rosteme s chutí!

**Průvodce výživou dětí
od narození do tří let.**

Obsah jídelníčku

Milá maminko,

právě prožíváte jedno z nejkrásnějších životních období. Staráte se o své dítě a těšíte se z pokroků, které dělá každý den. K jeho zdravému růstu a vývoji neodmyslitelně patří kvalitní strava.

Ideálním a nejpřirozenějším způsobem výživy kojence, zejména v prvních 6 měsících, je kojení. Mateřské mléko svým optimálním složením živin poskytuje vašemu dítěti vše potřebné. Zároveň je lehce stravitelné a obsahuje důležité obranné látky, které chrání dítě před nežádoucími infekcemi a alergiemi. Kojení také utváří a posiluje váš vzájemný vztah. Pokud z jakéhokoli důvodu nemůžete kojit, nemějte obavy a po domluvě se svým pediatrem vyberte nejvhodnější kojenecké mléko.

Na následujících stránkách najdete mnoho cenných rad a informací, které vám s jídelníčkem vašeho miminka pomohou. Postupně vás seznámíme s výběrem správných potravin, s dobou a způsobem, kdy a jak je zařazovat, a také vás upozorníme, čeho se vyvarovat. Doufáme, že tyto řádky budou pro vás užitečnou pomůckou.

Přejeme vám i vašemu dítěti šťastný start do nové životní etapy.

Váš Sunar

O správné výživě	3-4
Úvod	5
Výživa pro děti od narození do 4. měsíce	6-9
Výživa pro děti od 4. do 6. měsíce	10-11
Výživa pro děti od 6. do 8. měsíce	12-14
Výživa dětí od 8. do 12. měsíce	15
Zavádění příkrmů podle stáří dítěte	16-17
Jak připravit a zavádět nemléčné příkrmy	18-21
Výživa dětí od 1 do 3 let	22-26
Slovníček pojmů	27
Pozor na obezitu	28-29
Dítě s rizikem vzniku alergie	30-33
Rady a zajímavosti	34-35
Výživa pro těhotné a kojící	36-37
Přehled portfolia	38-45
Základní informace o výrobcích	46-58

O správné výživě

Během prvních měsíců života dítěte je nejlepší a nejvyváženější stravou mateřské mléko. Zdravé donošené dítě může být výhradně kojeno do konce 6. měsíce věku. Pokud vaše strava a životní styl odpovídají všem zásadám pro kojící matky, můžete si být jistá, že dítěti poskytujete to nejlepší, co právě potřebuje.

V případě, že nemůžete kojit (např. ze zdravotních důvodů), nabízí značka Sunar ucelený sortiment náhradní mléčné kojenecké výživy. Zhruba od půl roku již mateřské mléko nestačí, a proto je nutné kromě kojení začít přikrmovat a postupně doplňovat mléčné dávky zeleninovými, masovými a ovocnými příkrmy, kašemi a dalšími výrobky dětské výživy.

Dětská strava by měla být především pestrá, zdravá a přiměřená věku dítěte. Dbejte na to, aby suroviny byly nejvyšší kvality, zařazujte do jídelníčku dostatek ovoce a zeleniny a dávejte přednost potravinám,

kteří odpovídají hygienickým a ekologickým normám. Podávejte potraviny pestré chuti, neboť chuť je důležitým kritériem pro rozvoj správných stravovacích návyků.

Výběr vám usnadní příkrmy z portfolia Sunar, které vašemu dítěti zabezpečí přísun vlákniny, vitaminů, minerálních látek a dalších potřebných složek. Všechny výrobky jsou přísně kontrolovány, čímž je zabezpečena jejich vysoká kvalita a zdravotní nezávadnost.



Jednou z klíčových složek mateřského mléka je mléčný tuk, jehož každá kapka je obalena tzv. lipoproteinovou membránou – **MFGM** (Milk Fat Globule Membrane). Tato složka je nově podle vzoru mateřského mléka součástí mléčného tuku prémiové kojenecké mléčné výživy Sunar Premium.

Výrobky značky Sunar splňují tyto podmínky

- Obsahují jen výběrové suroviny z ekologicky nezávadných oblastí. Suroviny jsou pečlivě vybírány a pravidelně kontrolovány.
- Vyrábějí se za velmi přísných hygienických podmínek moderními výrobními postupy s využitím špičkové technologie na světové úrovni.
- Vytvářejí se podle nejnovějších poznatků vědy a výzkumu.
- Neustále se zdokonalují.
- Při vývoji výrobků je kladen důraz především na chuť jako základní předpoklad pro vytvoření správných stravovacích návyků.
- Výrobky sledují nejnovější trendy v požadavcích na výživu dítěte:
 - přítomností lipoproteinové membrány MFGM,
 - přítomností beta-palmitátu,
 - zastoupením oligosacharidů (prebiotická vláknina),
 - přítomností LCP tuků,
 - zvýšeným obsahem vápníku a vitamínu D pro správný růst a vývoj kostí,
 - přítomností mléčného tuku, který je nositelem lahodné mléčné chuti,
 - vyváženým poměrem živin, který odpovídá potřebám dítěte věkové kategorie, která je uvedena na obalu výrobku,
 - složením výrobků, které odpovídá doporučenému pořadí v zavádění vhodných potravin do jídelníčku dítěte.



Úvod

Důležité zásady správné výživy

- Kojte co nejdéle, ideálně plných 6 měsíců.
 - Pokračujte v kojení i po zavedení nemléčných příkrmů.
 - Odborníci nedoporučují podávat neupravené kravské mléko během prvních dvou let života.
 - Do pokrmů nepřidávejte kuchařskou sůl.
 - Jednou připravené mléko či pokrm již znovu neohřívejte a nepodávejte.
 - Nemléčné příkrmy nepodávejte kojencům mladším 17 týdnů.
 - Kaše či jiná jídla, která obsahují lepek, nepodávejte dětem mladším 17 týdnů. V malém množství by se kojené dítě mělo setkat s lepkem mezi 17. a 26. týdnem života.
 - Vždy přesně dodržujte návod k přípravě a nepřekračujte stanovené dávkování.
- Certifikovaná mléčná výživa má upravené složení a odpovídá nárokům jednotlivých věkových období (viz tabulka) a je vhodné ji podávat i po prvním roce života.
- Při přípravě pokrmů dbejte na vhodný výběr kvalitních surovin.
 - Ovočné či jiné pokrmy a šťavy nepřislazujte.

Pokud se ve vaší rodině vyskytly alergie, poraďte se s lékařem o možnosti použití hypoalergenních mléčných i nemléčných výrobků. Více informací k rizikům alergií naleznete na stranách 30-33.

Obsah základních živin, minerálních látek a stopových prvků v 1 litru mateřského a kravského mléka

	Sodík (mg)	Draslík (mg)	Chloridy (mg)	Vápník (mg)	Fosfor (mg)	Hořčík (mg)	Zinek (µg)	Železo (µg)	Měď (µg)
Mateřské mléko	180	525	420	280	140	35	1200	300	250
Kravské mléko	480	1570	1020	1200	920	120	3500	460	100
	Bílkoviny (g)		Tuky (g)		Sacharidy (g)		Energie (kcal)		
Mateřské mléko	10		39		72		680		
Kravské mléko	33		38		47		680		

Zdroj: Výživa v dětském věku, Nakladatelství H & H, 2003.

Výživa dětí od narození do 4. měsíce

Kojení

Nejpřirozenější výživou novorozence a kojence je mateřské mléko.

Kojení poskytuje dítěti všechny potřebné živiny. Podle doporučení WHO (Světová zdravotnická organizace) je pro dítě nejvhodnější výhradně kojení po dobu prvních 6 měsíců jeho života.

Výhody kojení

Krátkodobé

- Interakce matka-dítě.
- Optimální výživové složení.

Dlouhodobé

- Ochrana proti civilizačním nemocem (diabetes, hypertenze).
- Nižší výskyt akutních zánětů středouší, infekcí dýchacích cest a průjmu.
- Ochrana před SIDS (syndrom náhlého úmrtí dítěte).
- Ochrana proti alergiím (atopický ekzém).
- Nižší výskyt obezity v dospělosti.
- Vyšší inteligence kojenech dětí.



Výhradně kojení je doporučováno po dobu 6 měsíců. Kojenci je poskytováno mateřské mléko dle jeho chuti. Jestliže dítěti kojení nestačí (neprospívání, pití v hodinových intervalech, celodenní pláč), je možné začít dokrmem náhradní mléčné výživy před ukončeným 6. měsícem.

Pokud nemůžete kojit (např. ze zdravotních důvodů), podávejte svému dítětku do ukončeného 6. měsíce počáteční kojeneckou výživu, jejíž složení je přizpůsobeno potřebám nejmenších miminek. Jejich imunitní systém a trávení jsou ještě nezralé, a proto vyžadují náhradní kojenecké mléko, které je co nejvíce podobné mateřskému mléku. Moderní výrobky počáteční mléčné výživy obsahují exkluzivní kombinaci živin, ze sacharidů obsahují pouze mléčný cukr – laktózu, důležitý je i obsah omega 3 polynenasycených mastných kyselin tzv. DHA, která je do veškeré kojenecké výživy přidávána v souladu se zákonem.

Nedílnou součástí kojenecké mléčné výživy by měl být i mléčný tuk a to podle vzoru mateřského mléka. Bohužel, tato složka je u řady kojeneckých mlék často nahrazována pouze rostlinnými oleji. V mléčném tuku je obsažena i lipoproteinová membrána označovaná jako MFGM, která obsahuje více než 190 bioaktivních látek.

Jak často krmit a kolik toho podávat?

Kolik mléka má kojenec vypít?

Do půl roku kojené miminko nepotřebuje jiné tekutiny než mléko. Kojit první měsíce je možné dle chuti dítěte, snažte se ale postupně vnést do krmení jakýsi řád a pravidelnost. Přispěje to k větší pohodě dítěte. Bude méně plakat a lépe spát. Pokud váš potomek prospívá, určitě mu toho dáváte dost a nezabývejte se vážením a zjišťováním, kolik mléka dítě vypilo. Pokud tomu tak není, doporučujeme spíše se poradit s vaším pediatrem.

Kojenci na náhradní mléčné výživě podáváme mléko v 7 denních dávkách s delší noční pauzou, kterou postupně prodlužujeme podle tolerance dítěte. Dítě má denně vypít asi 1/6 své hmotnosti, což je 150–180 ml tekutin na 1 kg hmotnosti v prvních měsících života. Děti jsou různí jedlíci a opět je vhodnější se řídit tím, zda miminko prospívá.

Výživa dětí od narození do 4. měsíce

Jak poznám, že dostává moc mléka?

Jestli se miminko pravidelně přepíjí, nejpravděpodobněji bude po každé dávce ublinkávat nebo občas i zvracet větší množství potravy. Pediatr vás při prohlídce v poradně upozorní, že jeho hmotnost stoupá více, než je žádoucí.

Jak poznám, že dostává málo mléka?

Jestliže jeho příjem odpovídá údajům v tabulce, je málo pravděpodobné, že mu jídlo nestačí. U kojených miminek často nevíme, kolik toho pije, tam je hodnocení složitější. Ani častý pláč nemusí znamenat, že je hladové. Nebo naopak i při menším příjmu může být úplně klidné. Důležité je především prospívání dítěte. Pravidelně navštěvujte poradnu a se svými pochybami se svěřte pediatrovi nebo laktační poradkyni.

Potřeba vypitého mléka dle věku dítěte*

4. až 9. den	100–120 ml/kg/den	rozděleno alespoň v 7 dávkách po 2,5–4 hodinách dle chuti dítěte
10. den až 3. měsíc	150–160 ml/kg/den	rozděleno do 7 dávek po 3 hodinách
4. měsíc až 6. měsíc	150–160 ml/kg/den	rozděleno do 6 dávek s noční pauzou**
6. měsíc až 8. měsíc	500–700 ml/den	rozděleno do 2–3 dávek (dítě jí nemléčné příkrmy a pije jiné tekutiny)
8. měsíc až 12. měsíc	500–600 ml/den	rozděleno do 2 dávek (dítě jí touhou stravu a pije jiné tekutiny)
12. měsíc až 3. rok života	300–500 ml/den	v 1–2 dávkách denně

* Hodnoty jsou orientační, o přesné potřebě svého dítěte se poraďte s pediatrem.

** Za předpokladu plné mléčné výživy. Pokud dítě jí nemléčné příkrmy a pije tekutiny, jeho potřeba vypitého mléka klesá.



Upozornění:

Zavádění nemléčných příkrmů před 4. měsícem věku vede k rizikům, jako je přetížení organismu, ale i k vyššímu výskytu alergií a civilizačních nemocí v dospělosti.

Slovníček pojmů

MFGM je lipoproteinová membrána obalující každou kapku mléčného tuku, který je přirozenou součástí mateřského mléka. Obsahuje aktivní složky (sfingomyelin, cholesterol, gangliosidy a mnoho dalších), které přispívají k lepšímu vývoji kojenče.

Nukleotidy jsou stavebními jednotkami nukleových kyselin, které jsou nositeli genetické informace. Mateřské mléko obsahuje množství nukleotidů, v průběhu kojení a postupem věku dítěte jejich množství klesá.

LCP tuky jsou přirozenou složkou mateřského mléka a mají významný vliv na zdravý vývoj jedince. Jsou tvořeny polyenovými mastnými kyselinami s dlouhým uhlíkovým řetězcem. Organismus si je nedokáže sám vytvořit, proto je nutné je v dostatečném množství přijímat stravou. Mají klíčový vliv na vývoj mozku a zraku kojenče. Patří sem např. polynenasycené mastné kyseliny DHA a ARA.

Železo zajišťuje přenos kyslíku k buňkám a především se uplatňuje při stavbě červených krvinek. Rovněž má pozitivní vliv na správné fungování imunitního systému. Nedostatek železa je nejčastějším výživovým nedostatkem u starších kojenčů a batolat. Může vznikat únava, poruchy psychomotorického vývoje, častější nemocnost v důsledku nedostatku železa a chudokrevnosti. Najdeme je v mase, žloutku a v celozrnných pokrmech. Vstřebávání železa podpoříte konzumací potravin obsahujících vitamin C.

Mléčná výživa Sunar je obohacena o řadu pro dítě potřebných látek včetně výše uvedených: MFGM, nukleotidy, LCP tuky (DHA a ARA), železo, které přispívá ke správné krevtvořbě a další minerální látky a vitaminy.

Výživa pro děti od 4. do 6. měsíce

Kojené děti

Pro kojená miminka se nic nemění. Pokud miminko prospívá a stačí mu kojení v 3 až 4hodinových intervalech, pokračuje se ve výhradním kojení 6–7x denně do ukončeného 6. měsíce věku.

Žádné další příkrmy nejsou ještě nutné, kojeneckou vodu podávejte pouze v parných letních dnech, při horečce anebo při průjmu.

Kojené děti vyžadují obvykle častější krmení než kojenci na náhradní mléčné výživě.

Pro většinu kojených dětí představuje kojení optimální výživu do 6. měsíce věku. Předpokladem je, že dítě prospívá a matka i dítě si kojení užívají. Jestliže kojeneček dosáhne hmotnosti kolem 7–8 kg, často se stává, že kojení nestačí, dítě je vyžaduje v hodinových intervalech i v noci. Nemusíte se bát zavést nemléčný příkrm podle chuti dítěte: zeleninový příkrm, různé druhy ovoce, posléze i nemléčnou kaši. Nejdůležitější pro ochranu proti alergiím a civilizačním nemocem je nadále pokračovat v kojení i po zavedení nemléčných příkrmů.

V případě zavedení nemléčných příkrmů v našich podmínkách postupujeme tak, že jako první zavádíme zeleninový příkrm, posléze i s přidavkem masa v čase oběda.

Nejnovější výzkumy ukázaly, že odkládání lepku až po 8. měsíci, nebo dokonce po roce není výhodou. Naopak zavedení malého množství lepku v období mezi 4. až 7. měsícem života je prevencí proti alergii na lepek a celiakii.

V praxi to lze aplikovat tak, že nezavádíme lepek v příkrmech jako poslední, ale do masozeleninového příkrmu přidáváme postupně i minimální množství světlé jíšky nebo rozdrčenou dětskou sušenku do podávaného ovoce. Případně připravíme 1x týdně malé množství obilné kaše.

Nekojené děti

Pokračujte v podávání počáteční kojenecké mléčné výživy. Krmte 6x denně dávkou 120–150 ml mléka, podle chuti a tolerance miminka. Postupy, jak zavádět a připravovat nemléčné příkrmy, najdete na straně 17 a dále.

V parných letních dnech, při horečce nebo průjmu lze i v tomto případě podat kojeneckou vodu.

Podrobné povídání o výživě kojence s rizikem alergie naleznete na stranách 30–33.

Slovníček pojmů

Vitamin D je nezbytný pro správný růst kostí a zubů, zejména v ranném dětství. Má vliv na vstřebávání a využití vápníku a fosforu z potravy, přispívá k udržení normální funkce imunitního systému a zabezpečuje správnou funkci svalů.

Nedostatkem vitamínu D trpí kojenci, malé děti a staří lidé, proto se doporučuje podávat ho kojencům do jednoho roku denně ve formě kapek a pokračovat v jeho podávání v zimních měsících i v batolecím věku.

Zdrojem vitamínu D jsou zejména mořské ryby, menší množství ho obsahují vejce, maso, mléko a máslo. Vitamin D je zastoupen ve veškeré mléčné výživě Sunar pro kojence i batolata.

Doplňky vitamínů:

Vitamin D v dávce 500 mezinárodních jednotek denně (1 kapka Vigantolu) pro donošené kojence do 1 roku života. Lze doporučit podávání i v zimních měsících druhého a třetího roku života.

Příklad produktů z jednotlivých kategorií:



Sunar Premium 2



Sunar První kaše rýžová nemléčná



Sunar Banánová kaše mléčná rýžová na dobrou noc



Sunar BIO 100 % ovoce jablko, jahoda, borůvka



Sunar BIO 100 % ovoce Dýně, brokolice, brambory, olivový olej



Sunar 100% ovoce Ručičky Meruňka a jablko

Kompletní portfolio výrobků najdete na str. 38–44.

Výživa dětí od 6. do 8. měsíce

Kojená miminka

V jídelníčku dochází k velkým změnám. Kojení postupně nahrazují příkrmy podávané lžičkou.

Od ukončeného 6. měsíce již samotné mateřské mléko nestačí. I pro kojená miminka začíná období, kdy je nutno zavádět nemléčné příkrmy. Se zaváděním příkrmů se doporučuje začít v době, kdy maminka ještě kojí.

Stravu je vhodné rozdělit do 6 denních dávek, přičemž kojení je obvyklé ráno a večer před spaním.

Některé děti mohou ještě zpočátku vyžadovat jedno kojení i v noci a přechodně i po nemléčné dávce přes den. Hlavně v letních měsících můžete žízeň přes den uhasit kojeneckou vodou, dětským čajem anebo naředěnou šťávou v maximálním množství 150 ml za den. Kojené děti nejčastěji začnou pít tekutiny přímo z hrnku. Nezapomeňte, že je to období, kdy mají děti ochutnat postupně širokou škálu nemléčných potravin (ovoce, zeleninu, různé druhy masa, různé kaše a jiné potraviny s obsahem lepku).

Vzor jídelníčku kojeného miminka

Snídaně	mateřské mléko
Přesnídávka	ovocný příkrm Sunar
Oběd	masozeleninový příkrm Sunar
Svačina	mateřské mléko
Večeře	mateřské mléko nebo rýžová, kukuřičná či krupicová kaše s obsahem lepku, např. Sunar banánová kaše na dobrou noc
Druhá večeře	mateřské mléko

Mezi chody kojenecká voda, neslazený čaj, rozpustné nápoje Sunar nebo max. 150 ml ovocné šťávy. Kojení přizpůsobte potřebám a chuti dítěte.

Nekojená miminka

Již od ukončeného 4. měsíce je možné miminku podávat nemléčné příkrmy. Postupně podle tolerance a chuti miminka zvyšujte počet nemléčných dávek. Doporučujeme začít se zeleninou a masozeleninovým příkrmem a pokračovat ovocem nebo obilnou kaší. Množství a různé druhy ovoce, zeleniny a masa postupně zvyšujte podle chuti dítěte a uče je přijímat vodu nebo čaj. Snažte se nemléčné dávky neukončovat podáním mléka. Podávané

nemléčné příkrmy by měly mít konzistenci hladkého pyrě. Zaváděné příkrmy u zdravého dítěte i u dítěte s rizikem alergie jsou stejné, lze zavádět všechny příkrmy, u rizikového dítěte ale striktně dodržujte několikadenní interval, kdy podáváte jednu novou potravinu a sledujete eventuální projevy alergie (viz str. 29 až 32). S přechodem na nemléčnou stravu můžete počáteční kojeneckou mléčnou výživu za pokračovací. Dítě jí 5–6x denně, z toho alespoň dvě mléčné dávky 180–200 ml.

Vzor jídelníčku nekojeného miminka

Snídaně	Sunar Premium 2
Přesnídávka	ovocný příkrm Sunar, dětské sušenky Sunar
Oběd	masozeleninový příkrm Sunar
Svačina	Sunar Premium 2
Večeře	Sunar Premium 2 nebo rýžová, kukuřičná, bramborová kaše, Sunar krupicová vanilková kaše mléčná na dobrou noc nebo Sunar krupicová medová kaše mléčná na dobrou noc nebo jiné obilné kaše Sunar
Druhá večeře	Sunar Premium 2

Mezi chody kojenecká voda, neslazený čaj, rozpustné nápoje Sunar nebo max. 150 ml ovocné šťávy.

Výživa dětí od 6. do 8. měsíce

od uk. 6. měsíce

Kojenecká mléka Sunar již od počátku výroby obsahují plnotučné mléko (zdroj mléčného tuku). Mléčný tuk je druhou nejzastoupenější složkou mateřského mléka a bohužel ho nenajdete ve složení každé náhradní mléčné výživy. Sunar Premium je naše nejlepší receptura s ještě vyšším obsahem mléčného tuku s lipoproteinovou membránou MFGM, která je zdrojem řady biologicky aktivních imuno-modulačních látek. Je bez palmového oleje a v praktické znovu-uzavíratelné dóze. Se Sunarem Premium nemusíte dělat kompromisy a vaše děti ho budou milovat.

Plnotučné
mléko
s MFGM

Slovníček pojmů

Vitamin C je pro lidský organismus velice důležitý. Přispívá k udržení normální funkce nervového a imunitního systému a energetického metabolismu. Rovněž také přispívá k účinnějšímu vstřebávání železa, vápníku a fosforu. Je obsažen především v ovoci a zelenině. Hlavními zdroji vitamínu C jsou citrusové plody, černý rybíz, paprika, jahody, rajčata, brokolice, brambory a zelí. Vitamin C je například obsažen v mléčné výživě Sunar a cereálních kaších Sunar.

Příklad produktů z jednotlivých kategorií:



Sunar
BIO 2



Sunar
Premium 2



Sunar
Complex 2



Sunar Krupicová
medová kaše na
dobrou noc



Sunar
Ovocná kaše
s 8 cereáliemi



Sunar BIO
Moje první krupka



Sunar BIO
Zelenina, telecí maso,
olivový olej



Sunar Ovocná
kašička jahoda, banán,
ovesné vločky



Sunar Hotové jídlo
Rýže s kuřecím
masem a zeleninou

Kompletní portfolio výrobků najdete na str. 38–44.

Výživa dětí od 8. do 12. měsíce

od uk. **8.** měsíce

Období smíšené stravy – tzv. plné kojenecké stravy

Dítě se stravuje obvykle 5x denně. Miminko by mělo denně sníst dvě mléčné dávky, masozeleninový příkrm, ovocný příkrm i cereální kaši. Dítě dále kojte nebo mu podávejte pokračovací kojeneckou mléčnou výživu. Nemléčné příkrmy se postupně mění z konzistence pyré na jídlo s malými měkkými kousky. Dítě by mělo u jídla sedět v židličky a pravděpodobně chce jíst samo. Jestliže jste podávala Sunar Premium 2 nebo Sunar Complex 2, díky jeho vyváženému obsahu živin a dobré sytící schopnosti můžete pokračovat v jeho podáváníí do

jednoho roku a po roce přejít na Sunar Premium 3 nebo Sunar Complex 3. Vybírat můžete z mléčné varianty nebo z příchutí banán či vanilka.

V období podávání pevné stravy se u dítěte zvyšuje potřeba příjmu tekutin. Dítě by mělo vypít kromě mléka ještě asi 200–500 ml tekutin. Při žízní podávejte kojeneckou vodu, slabý dětský čaj nebo část tekutin nahradte ředěnou ovocnou šťávou.

Vzor jídelníčku

Snídaně	Sunar Premium 2
Přesnídávka	ovocný příkrm Sunar, např. jablko, banány, dětské sušenky Sunar
Oběd	masozeleninový příkrm Sunar
Svačina	chléb, pečivo s rostlinným tukem, ovoce nebo zelenina nebo Sunar Premium 2
Večeře	rýžová, kukuřičná, bramborová kaše, obilné kaše, jakékoli kaše Sunar a příkrmy

Mezi chody kojenecká voda, neslazený čaj, rozpustné nápoje Sunar nebo max. 150 ml ovocné šťávy. Kojené děti mohou vyžadovat kojení i v noci.

Zavádění příkrmů podle stáří dítěte

Stáří dítěte v měsících

1	2	3	4	5	6	7	8
výhradní kojení počáteční kojenecká výživa*						kojení pokračovací kojenecká	

zelenina (mrkev, cuketa, dýně, petržel, brokolice,

maso (libové hovězí, krůtí, králíčí, tel

obiloviny (pšenice, oves, žito, ječmen,

ovoce (jablka, banán, hrušky, švestky,

kvalitní rostlinné oleje (řepkový, oliv

zelenina (rajče, okurka,

ovoce (meloun, rybíz, a

bílý jogurt, máslo

žloutek

bylinky

rybí maso

zelenina (rů



9

10

11

12

od 1 roku

výživa***brambory, pastinák)****ecí, vepřové)****rýže, kukuřice, amarant, pohanka)****meruňky, broskve, mango, maliny, borůvky)****ový, slunečnicový, lněný a další)****kedlubna, špenát, celer)****ngrešt, třešně, višně, mirabelky, hroznové víno, kiwi)****žičková kapusta, kapusta, pórek, zelené fazolky, hrášek, květák, kedlubna)****luštěniny****kefír, kysané mléčné nápoje****kojení****batolecí mléčná výživa*****celá vejce****tvářoh, tvrdý sýr, tvarohové krémy neslazené, čerstvý sýr (žervé)**

* Kojení je pro kojence nejlepší způsob výživy a mělo by být vždy upřednostněno před náhradní výživou. V případě, že kojení není možné, lze na základě doporučení lékaře přejít na vhodnou náhradní mléčnou výživu. Náhradní mléčná výživa patří mezi potraviny pro zvláštní výživu. Způsob přípravy, dávkování a další informace o výrobcích Sunar najdete na www.sunar.cz.

Jak připravit a zavádět nemléčné příkrmy

Nemléčné příkrmy zavádíme od ukončeného 4. měsíce, u plně kojonych prospívajících miminek po 6. měsíci. Tradičně jako první zavádíme zeleninový příkrm. Dítě ho akceptuje lépe, než když zavedeme nejdříve sladké chutě. Není však chybou začít dle chuti dítěte nebo místních zvyklostí rýžovou či kukuřičnou kaší nebo i ovocným pyré.

Zeleninový příkrm vařte z jednoho druhu zeleniny a podávejte ho k obědu, ze začátku ve formě předkrmu, později jako samostatný chod. Postupně použijte různé druhy zeleniny a v průběhu 2-3 týdnů změňte na masozeleninový příkrm.

Maso podávejte 5-6x týdně, místo masa lze později zvolit jednou týdně i vařený vaječný žloutek. Nejvhodnější maso je drůbeží, králíčí a jehněčí.

Starším kojencům podáváme 1x týdně i mořské ryby – losos, tuňák, treska. U alergiků se jejich podávání rovněž nevyhýbáme, sledujeme ale pozorněji, zda nevzniknou nežádoucí projevy. Ze zeleniny jsou vhodné dýně, mrkev, cuketa, brokolice, brambory a špenát. Polévku nebo hustší příkrm můžete obohatit půlkou kávové lžičky kvalitního rostlinného oleje. Do příkrmu můžete přidat i moka lžičku světlé jíšky. Je potřeba dodržovat výběr jakostní zeleniny (pozor na dusičnany v karotce a ostatní zelenině!) a také hygienické zásady přípravy jídla. **Vybírejte bio zeleninu, ale z ověřených zdrojů**

a čerstvou. Pro maminky, které chtějí čas strávený vařením věnovat svému miminku, mohou využít širokou nabídku nejružnějších hotových příkrmů ve skleničkách, které jsou dostupné i v BIO kvalitě. U takových výrobků je zaručena vysoká kvalita a zdravotní nezávadnost, neboť se na ně vztahují velmi přísné legislativní požadavky. Díky tomu patří tyto výrobky nejbezpečnější kategorii potravin. Ať již vaříte doma nebo používáte hotové příkrmy ve skleničkách či kapsičkách platí, že se již jednou uvařené a ohřáté jídlo znovu nepodává. Důvodem je zajištění zdravotní bezpečnosti podávaného jídla. **Uvařenou porci již znovu neohřívejte a nepodávejte.**

Dalším zaváděným příkrmem je tzv. **ovocně-mléčný** příkrm, který zařazujeme ke svačině. Podávejte nejdříve jen jeden druh ovoce, zpočátku, zejména u dětí z alergických rodin, v podobě vařeného ovoce (hrušky, jablka, švestky, meruňky a banány) nebo v podobě mixovaného ovocného pyré. Kolem ukončeného 7. měsíce stačí ovoce rozmačkat. Nový druh ovoce zavádějte až po 3-4 dnech. Nepřislazujte! Postupně nahradte nevařeným ovocem a k ovocnému pyré můžete přidat i 1 sušenku. Kolem 9. měsíce i neslazený bílý jogurt. S přibývajícím věkem můžete zavádět nové chutě v podobě dalších druhů ovoce a zeleniny.

Lepek ve stravě kojenců

Není nutné obilnou kaši zavádět jako poslední přírtek. Při včasnějším podání se lépe navodí tolerance vůči podávanému lepku a pravděpodobnost vzniku alergií a celiakie je nižší. Kaši podávejte večer. Ze střídání kaší rýžovou, kukuřičnou a obilnou, pro starší kojence je velmi vhodná i kaše jáhlová nebo pohanková. Obilná kaše je nejen zdrojem energie, ale i vlákniny, vitaminů skupiny B a minerálních látek. Průmyslově vyráběné mléčné kaše se připravují jen přidáním vody, obsahují již kojeneckou mléčnou výživu (mléko). U nemléčných kaší, které jsou určeny

pro kojená miminka a pro děti s rizikem vzniku alergie, lze k přípravě použít kromě kojenecké vody i různé druhy mléka – mateřské mléko, hypoalergenní mléko apod. Kaše můžete podávat s ovocem nebo se zeleninou, kolem 9. měsíce i s jogurtem. Výzkumy posledních let ukázaly, že riziko alergie a celiakie je menší, pokud se malé množství lepku zavádí mezi uk. 4. až 7. měsícem (sušenka do ovoce, občas obilná kaše, jiška do zeleninové polévky). Výhodou je, když maminka v tomto období kojí.

Tvaroh zavádějte z důvodu vysokého obsahu bílkovin až po prvním roce života.



Jak připravit a zavádět nemléčné příkrmy

Strava s kousky

Kdy a co? Předpokladem je, že dítě, kterému už narostly první zoubky, je schopno samo sedět, umí jíst bez problémů lžičkou a je schopno podanou stravu rozkusat. Potraviny již nemixujete, ale ovoce a vařenou zeleninu rozmačkejte vidličkou a maso nakrájejte na drobné kousky. Dítě by už mělo jíst 5x denně. Ráno obvykle snídá mléko, svačí ovocné pyré s jogurtem, k obědu má masozeleninovou polévku nebo brambory, rýži nebo těstoviny s kousky masa a zeleninou. K odpolední svačině má opět mléko a večer obilnou kaši s ovocem anebo se zeleninou. Kojené děti začínají s kousky o něco později. Podávejte jídlo častěji a v menších porcích. Není ale vhodné odkládat pevnou stravu až na dobu po jejich prvních narozeninách, často pak můžou odmítat jíst nerozmělněné kousky potravy.

Chci papat sám!

Kolem 10.-12. měsíce se dítě při krmení snaží spolupracovat. Chce si osahat jídlo, jehož kousek už umí uchopit mezi palec a ukazováček, a nejraději by se krmilo samo, což ale ještě není možné.

V tomto období nabídněte dítěti, aby si dávalo do pusy maličké kousky jídla. Vhodné jsou kousky měkkého ovoce (banány, hrušky, meruňky, švestky) nebo vařené zeleniny (kardus, brambor).

Slovníček pojmů

Vitaminy skup. B jsou rozpustné ve vodě. Nejdůležitější z řady jsou vitaminy B₁, B₂, B₆ a B₁₂. Napomáhají ke správné funkci a zachování energetického metabolismu, ke správné tvorbě červených krvinek a současně přispívají k normální funkci nervového systému. Vitaminy B₆ a B₁₂ rovněž přispívají ke správné funkci imunitního systému. Nejlepším zdrojem jsou celozrnné potraviny, obilné klíčky, droždí, listová zelenina a především u vitamínu B₁₂ játra. Tyto potraviny jsou postupně zařazovány do jídelníčku dítěte dle vhodného věku či doporučení pediatra. **Vitaminy řady B jsou zastoupeny ve veškeré mléčné výživě Sunar.**



Dále také rozvařené těstoviny, kousky masa nebo rohlík s máslem. Podávané kousky by však neměly být větší nežli plod třešně. Dítě by u jídla mělo sedět, aby nedošlo ke vdechnutí potravy. Připravte se na vyšší spotřebu šatstva a bryndáčků, ale oběma to určitě přinese hodně zábavy.

Rada odborníka

Co určitě ne! Pozor! Dítěti rozhodně nepodáváme žádné tvrdé kousky, jako jsou např. jádra ořechů, nevařená mrkev, popcorn, bobule – celé borůvky, rybíz, brusinky. Hrozí nebezpečí vdechnutí či udušení. Do roka nepodáváme čerstvý med, hlavně kvůli obsahu botulotoxinu.

Příklad produktů z jednotlivých kategorií:



Sunar
BIO 2



Sunar
Premium 2



Sunar
Complex 2



Sunar Ovocná kaše
s 8 cereáliemi
nemléčná



Sunar Krupicová
vanilková kaše
na dobrou noc



Sunar Malinová
kaše rýžová



Sunar BIO
Zelenina, kuřecí
maso, rýže,
olivový olej



Sunar BIO
Batáty, hovězí
maso, čočka



Sunar Do ručičky
100 % ovoce
hruška a jablko



Sunar BIO
100 % ovoce
a zeleniny jablko,
banán, mrkev



Sunar Ovocná
kašička hruška,
meruňka,
ovesné vločky



Sunar Hotové
jídlo kusus
s kuřecím masem
a zeleninou



Sunar
Rozpuštěný
nápoj
malinový

Kompletní portfolio výrobků najdete na str. 38-44.

Výživa dětí od 1 do 3 let

Batole je dítě ve věku od 1 do 3 let. Stravu podávejte v pěti denních dávkách. V tomto období se složení stravy podobá stravě dospělých s postupným zařazováním jednotlivých potravin. Formují se i stravovací návyky. Proto dbejte na dodržování zásad zdravé výživy i stolování. Strava má být pestrá, energeticky bohatá, chutná, rozmanitá a výživná. Měla by obsahovat alespoň 300–500 ml plnotučného mléka (např. Sunar) a další dvě porce mléčných výrobků, ať už v kombinaci s cereáliemi či ovocem. Batole už překonalo období prudkého růstu a i jeho chuť k jídlu je v porovnání s kojencem menší.

Je důležité klást důraz na vzhled jídla a připravovat „barevné“, vkusné menu s použitím různých druhů ovoce a zeleniny. Zapojte dítě do přípravy jídla.

Maso podávejte denně, obvykle k obědu a občas navíc i v kombinaci s pečivem ke svačině či k večeři. Dvakrát týdně zařazujte do jídelníčku vejce, alespoň jednou týdně ryby. Nesmí se zapomínat ani na luštěniny, které jsou zdrojem rostlinných bílkovin, minerálních látek a vitaminů. Tekutiny dodávejte ve formě vody, čaje, částečně ovocných šťáv. I v tomto období je vhodné pokračovat v podávání náhradní mléčné výživy (Sunar Premium 3). Díky obsahu vitamínu D, fosforu a vápníku podporuje zdravý vývoj kostí i zoubků.

Upozornění:

Do stravy batolete nepatří uzeniny, slané pochutiny, spíše výjimečně párky. Podávaná šunka by měla být s co nejnižším obsahem soli.

Vzor jídelníčku batolete

Snídaně	pečivo s margarínem či máslem, sýr, šunka nebo zelenina + 150 ml Sunar Premium 3
Přesnídávka	jogurt s cereáliemi nebo s ovocem + voda nebo 125 ml ovocné šťávy + sušenky Sunar
Oběd	zeleninová polévka, maso s přílohou a zeleninou
Svačina	maso s bramborem či rýží, kompot nebo salát + 125 ml čaje Sunar
Večeře	obilná, bramborová nebo zeleninová polévka nebo těstoviny s masem, vajíčkem nebo sýrem + 125 ml Sunar Premium 3

Mezi chody kojenecká voda, neslazený čaj, rozpustné nápoje Sunar nebo max. 150 ml ovocné šťávy. Kojené děti mohou ještě vyžadovat kojení i v noci.

Proč je mléko pro batolata důležité?

Ve věku 1–3 let by dítě mělo vypít denně 300–500 ml mléka – tedy dvě sklenky.

Mléko dodává především vápník pro stavbu kostí a zubů. Denní potřeba vápníku batolete je 500 mg.

70 % vápníku ze stravy pochází z mléka a 20 % z mléčných výrobků (jogurty, sýry, tvaroh). Dostupnost vápníku z mléka je několikanásobně vyšší než z cereálií, luštěnin a ze sóji. Mléko je zdrojem plnohodnotných bílkovin a zdrojem tuku pro zabezpečení zdravého vývoje a růstu. Do 2–3 let podávejte dětem výhradně plnotučné mléko. Pro tento věk jsou zcela nevhodná nízkotučná mléka. Výjimkou jsou děti s obezitou, vysokým cholesterolem anebo z rodin s vysokým cholesterolem či s vysokým rizikem onemocnění srdce a cév. V těchto případech je potřeba se poradit s pediatrem.

Obyčejné kravské mléko ale není pro tak malé děti zcela vhodné z důvodu vysokého obsahu bílkovin, které zatěžují ještě ne úplně vyzrálé ledviny dětí. Kravské mléko také neobsahuje dostatek vitamínů a některých minerálních látek. Zejména děti, které nejsou velcí jedlíci a zároveň pijí hodně mléka nebo odmítají maso, by měly dostávat tzv. batolecí mléka, která jsou vyrobena přesně pro potřeby malých dětí. Vyznačují se nižším obsahem bílkovin, obsahují potřebné vitaminy a minerální látky, které přispívají ke správnému růstu a vývoji

děti. Jsou ideálním zdrojem vápníku, který je důležitý pro normální růst kostí, železa, které přispívá k normální funkci imunitního systému, a vitamínu D, který je společně s vápníkem důležitý nejen pro správný vývoj a růst kostí, ale přispívá i ke správné funkci imunitního systému. Tato mléka jsou také obohacena o prospěšné omega 3 mastné kyseliny, takže by v jídelníčku batolete rozhodně neměla chybět.

Neupravenému kravskému mléku chybí:

- esenciální mastné kyseliny (kyselina linolová, kyselina alfa-linolenová),
- dostatečný obsah železa, následkem nízkého obsahu může dojít k postupnému rozvoji chudokrevnosti (snížení krvetočvorby),
- kontrolované hladiny jódu,
- dostatečné hladiny většiny vitamínů, zejména vitamínů C a B₁₂.



Výživa dětí od 1 do 3 let

Nevhodné stravovací návyky

- Solení potravin dětem se nedoporučuje pro nadměrné zatěžování ledvin a následné riziko vysokého krevního tlaku.
- Přislažování potravin představuje velkou „potravinovou past“. Děti si zvyknou na chuť sladkého a budou ji v dalším životě vyžadovat. Navíc rafinovaný cukr negativně ovlivňuje vstřebávání vápníku a ostatních minerálních látek a další jeho oběti jsou dětské zoubky.
- Pamlsky typu hranolků, chipsů a hamburgerů dítěti dodávají nadměrné množství soli a energie ve formě nežádoucích nasycených tuků. Vznikají potravinové návyky, které již nelze odstranit. Nadměrné a pravidelné požívání takových pamlsků vede k následné obezitě.
- Rizikové pro děti v batolecím věku je i požívání malých tvrdých kousků. Nedostatečná koordinace při polykání a neustálý pohyb dítěte představují riziko vdechnutí potravy. Proto se dětem nedoporučuje jíst burské oříšky, kousky ořechů, popcorn apod.
- Je potřebné ještě zmínit „mýtus“ o užitečnosti 100% džusů. Kojenci a batolata by neměli namísto vody konzumovat džusy v koncentrované formě. Vysokým obsahem cukrů falešně zasycují a vedou k neprospívání nebo jsou naopak zdrojem prázdné energie a mohou vést k dětské obezitě.
- Jídelníček batolata má být podstatně pestřejší, dítěti podávejte různé druhy ovoce a zeleniny. Je prokázáno, že druh stravy, kterou si dítě v tomto věku osvojí, bude vyhledávat i v pozdějším věku. Jednostranná, málo rozmanitá strava může být i zdrojem nedostatečného přísunu některých živin.
- Důležité je také dbát na správné stolování a stravovací návyky. Strava má být nejen pestrá, ale také pro dítě zajímavě upravená, barevná a především chutná. Vedeme batole k jídlu za stolem, v dětské židliče, nikoli „za pochodu“. Učíme je jíst jídlo jako rituál, jako chod podávaný v určitém čase, a pokud to lze, využijeme i možnosti rodinného oběda nebo večeře jako vzoru pro budoucí stravovací návyky.



Příklad produktů z jednotlivých kategorií:



Sunar
BIO 3



Sunar
Premium 3



Sunar
Complex 3



Sunar BIO Špagety,
hovzí maso,
boloňská omáčka



Sunar Cool
Hruška, mango,
banán



Sunar BIO Křupky
Mrkvová kolečka



Sunar BIO
Křupky Mini
farma jahoda



Sunar
Pšeničkové
sušenky



Sunar Prstýnky
s příchutí jablko

Kompletní portfolio výrobků najdete na str. 38-44.

Výživa dětí od 1 do 3 let

od uk. **24.** měsíce

Batole po 2. roce života už roste pomaleji než kojeneček. Potřeba jídla je tedy relativně menší, až se vám někdy může zdát, že dítě najednou nejí. Navíc je to období, kdy svůj názor na jídlo už dítě projeví zcela jednoznačně a může se objevovat i negativismus – odmítání, přirozené pro tento věk, když dítě do jídla nutíme. Je však velmi důležité zabezpečit mu i v tomto věku především kvalitu – menší porce kvalitního jídla. Dostatek vápníku zabezpečí dostatek mléčných produktů, železo a plnohodnotné bílkoviny získá například z masa. Dostatek vlákniny a vitamínů v odpovídajícím množství zajistí ovoce a zelenina. Batole preferuje sladkou chuť. Nepodlehnete ale jeho požadavkům na úkor ostatních jídel. Zejména sladké džusíky mezi jídly mohou jeho chuť k jídlu ještě snížit. Strava má být pestrá, nápaditá, 5x denně, s respektováním zásady 300–500 ml mléka každý den. Dítě rádo jí samo, ale stále platí, že mu nenabízíme tvrdé kousky jako oříšky a popcorn.



Sunar nabízí mléčnou výživu také pro děti od 2 let, mléko Sunar Complex 4, které dodává kontrolovanou hladinu vitamínů a stopových prvků.



Slovníček pojmů

Kyselina listová pomáhá jako růstový faktor, podílí se na procesu dělení buněk a přispívá ke správné krevtvorbě. Velmi důležitý je dostatečný přísun kyseliny listové u těhotných žen, jelikož přispívá k růstu embryonálních tkání během těhotenství. Při nedostatku se častěji vyskytují potraty a defekty centrálního nervového systému a rozštěpové vady nervového systému novorozenců. Nejbohatším zdrojem jsou játra, tmavě zelená listová zelenina, fazole a obiloviny. **Kyselina listová je zastoupena například v nápoji pro těhotné a kojící matky Sunar Gravimilk a v kojenecké mléčné výživě Sunar Premium a Sunar Complex.**

Nenasycené mastné kyseliny (omega 3 a omega 6) jsou přirozenou složkou mateřského mléka a mají důležitou roli při vývoji dítěte. Jsou tvořeny polyenovými mastnými kyselinami s dlouhým uhlíkovým řetězcem. Organismus si je nedokáže sám vytvořit, proto je nutné je v dostatečném množství přijímat stravou.

Nukleotidy jsou stavebními jednotkami nukleových kyselin, které jsou nositeli genetické informace. Mateřské mléko obsahuje významné množství nukleotidů, v průběhu kojení a postupem věku dítěte jejich množství klesá. Nukleotidy jsou podle vzoru mateřského mléka přidávány i do náhradní mléčné výživy Sunar Premium a Sunar Complex.

Vitamin C je pro lidský organismus velice důležitý. Přispívá k udržení normální funkce nervového a imunitního systému a energetického metabolismu. Rovněž přispívá k normálnímu vstřebávání železa, vápníku a fosforu. Je obsažen především v ovoci a zelenině. Hlavními zdroji vitamínu C jsou citrusové plody, černý rybíz, paprika, jahody, rajčata, brokolice, brambory a zelí. Vitamin C je například v cereálních kaších Sunar.

Vitamin D je nezbytný pro normální stav kostí a zubů, zejména v období růstu. Má vliv na vstřebávání a využití vápníku a fosforu z potravy, přispívá k udržení normální funkce imunitního systému a zabezpečuje správnou funkci svalů (udržení normální svalové funkce). Nedostatkem vitamínu D trpí kojenci, malé děti a staří lidé, proto se doporučuje podávat kojenčům do jednoho roku denně ve formě kapek. Zdrojem vitamínu D jsou zejména mořské ryby, menší množství má obsahují vejce, maso, mléko a máslo. Vitamin D je zastoupen v kojenecké mléčné výživě Sunar.

Vitamín skup. B představují skupinu vitaminů, které jsou rozpustné ve vodě. Nejdůležitější z řady jsou vitaminy B₁, B₂, B₆ a B₁₂. Napomáhají ke správné funkci a zachování energetického metabolismu a současně přispívají k normální funkci imunitního a nervového systému. Nejlepším zdrojem jsou celozrnné potraviny, obilné klíčky, droždí, listová zelenina a především u vitamínu B₁₂ játra. Vitamíny řady B jsou zastoupeny v kojenecké mléčné výživě Sunar.

Železo zajišťuje přenos kyslíku k buňkám a především se uplatňuje při stavbě červených krvinek. Při nedostatku železa ve výživě může u dětí vznikat chudokrevnost, únava, poruchy psychomotorického vývoje. Najdeme je v masě, žloutku a v celozrnných pokrmech. Vstřebávání železa podpoříte konzumací potravin obsahujících vitamin C. Rovněž má pozitivní vliv na funkci imunitního systému. Mléčná výživa Sunar je obohacena železem pro zajištění správné krevtvorby.

Pozor na obezitu

Obezita se stává pandemií! Její nárůst a hlavně její následky v dospělosti jsou celosvětovým problémem. Už v kojeneckém a batolecím věku se může tvořit základ pro budoucí obezitu. Proč o tom hovoříme?

Počet dětí s nadváhou se např. v USA za posledních 20 let ztrojnásobil, v Čechách a na Slovensku je patrný rovněž významný nárůst počtu dětí s nadváhou a obezitou.



Jak bojovat proti obezitě?

U kojenců:

- Pláč kojence není vždy motivován jen hladem. Nekrmte ho při každém pláči, zkuste přebalit, pochovat a snad i vydržet. Zejména u větších cvalíků.
- Pokud můžete, 6 měsíců výhradně kojte!
- Náhradní výživu kojence připravujte podle návodu, dávky nezvyšujte. Nemléčné příkrmy rozhodně nezařazujte před ukončením 4. měsícem věku a bez porady s pediatrem.
- Postupně se zaváděním příkrmů úměrně snižujte množství mléka, a pokud to jde, po příkrmu nekojte hned a nepodávejte ihned kojenecké mléko.
- Jako první nemléčná složka jídelníčku dítěte by měla být zařazována zelenina, aby se dítě neučilo jenom na sladké chutě, a dále ovoce a až potom kaše.

AŽ v 96 % případů je obezita dětí způsobena špatnými stravovacími návyky v kombinaci s nedostatkem pohybu!

U batolat a dětí do 6 let:

- Podávejte pestrou stravu a dávky úměrné věku, a to 5× denně.
- Omezte tzv. zdroje „prázdné energie“ – slazené nápoje a cukrovinky. Odměňujte dítě dárky nebo příslibem společné hry, výletu. Neučte je, že sladkost je odměna! Zkuste se domluvit i s prarodiči a neučte dítě zobání sladkostí a snacků mezi jídly.
- Dbejte na pitný režim – podle věku 1–1,5 l denně – nabízejte pití a kontrolujte vypitý obsah; pozor na kolové nápoje, slazené sycené nápoje a přislažované ovocné džusy. Nahradte je vodou a čajem.
- V případě nadváhy dítěte po druhém roce života se o přechodu na polotučné mléko poraďte se svým pediatrem.
- Upravte stravovací návyky všem členům rodiny, učte dítě kultuře stolování.
- Zapojte dítě do fyzické aktivity, denně alespoň hodinu!
- Omezte čas před televizí nebo počítačem – maximálně na 1 hodinu denně.
- Pokud má dítě sklon k obezitě, uberte 10 % z podávané porce a poraďte se s pediatrem.

Dítě s rizikem vzniku alergie

POZOR NA ALERGIÍ!

V současné době narůstá počet dětí, které trpí alergickým onemocněním, nejčastěji atopickým ekzémem. Alergeny vstupují do těla s jídlem nebo jako tzv. inhalační alergen (pyly, prach), nebo kontaktem s kůží a sliznicemi.

Propustnost střeva v prvních měsících života dítěte je daleko vyšší, tudíž i výskyt potravinové alergie je několikanásobně vyšší, než je tomu později. Potravinovou alergií trpí asi 6–8 % dětí. Z některých dětí časem vyrostou (alergie na kravské mléko, pšenici), některé jsou celoživotní (např. ořechy, ryby).

Předpoklady pro alergii jsou dědičné, proto je možné odhadnout kojence, kteří jsou ve větším riziku než ostatní děti, a měli bychom se co nejdříve snažit preventivními opatřeními vzniku alergie zabránit.

Kdo je kojenec s rizikem alergie?

Jestli jeden z rodičů nebo alespoň jeden sourozenec trpí jakoukoli formou atopie (alergie), splňuje dítě kritéria pro zařazení do kategorie „dítě s rizikem vzniku alergie“. Čím více atopiků v rodině, tím je riziko větší. Když oba rodiče trpí stejnou formou a stejnými projevy alergie, je dokonce až 80% pravděpodobnost, že tomu tak bude i u dítěte.

Četné studie z posledních let nepotvrdily, že oddalování potenciálních alergenů vede ke snížení výskytu alergie!

Co to pro vás znamená?

Pokud se nerozhodnete výhradně kojit 6 měsíců, všechny nemléčné příkrmy přidávejte stejně, jak to je doporučováno u všech miminek. Neodkládejte zavedení lepku, vajec, pšenice, ryb a v malých množstvích tyto příkrmy zaveďte do kojenecké stravy mezi ukončeným 4. a 7. měsícem.

Tzv. „imunologické okno“ je období, kdy je imunitní systém schopen navodit namísto alergie tzv. toleranci a je větší pravděpodobnost, že se alergii vyhnete. Ukazuje se, že podstatnou úlohu i v období, kdy příkrmy zavádíte, hraje kojení.

Vaší povinností je pouze sledovat možné projevy alergie pečlivěji, než tomu je u kojence bez rizika alergie. Jestli se objeví nějaký projev alergie, potravinu vysadte a poraďte se s pediatrem.

Preventivní opatření u kojenec s rizikem alergie

- Výhradní kojení 4–6 měsíců.
- Pokud nemůžete kojit, je vhodné jako náhradu použít v prvních 4–6 měsících života dítěte po poradě s pediatrem kojeneckou výživu s částečně štěpenou mléčnou bílkovinou.
- U dítěte s rizikem i výskytem alergie přidávejte nové potraviny nejdřív tepelně zpracované (pyré z vařeného ovoce, vařená zelenina). Až když se nevyskytne alergická reakce, pokračujte potravinou v syrovém stavu.
- Novou potravinu zavádějte vždy jen jednu s odstupem 3–5 dnů. Podávejte malé množství denně a sledujte, jak na ni dítě reaguje.

- Má-li dítě průjem, nejbližší týden v zavádění nových potravin nepokračujte.
- Není pravda, že kozí a sójové mléko jsou vhodnou náhradou pro děti s alergií na bílkovinu kravského mléka.
- Pokud podáváte hotová jídla, tak výhradně určená pro kojenec a malé děti.
- Před podáním hotových kojeneckých ovocných a masozeleninových příkrmů detailně prostudujte jejich kompletní složení na obalu, všechny složky musí být uvedeny ve složení.

Výzkum alergie za poslední roky prodělává obrovské změny. Ukazuje se, že konzervativní přístup s omezením velkého množství potravin pro těhotné a kojící ženy a pro kojenec s rizikem alergie není nejsprávnější cestou k prevenci vzniku alergie.

Jak se alergie projevuje?

	U kojenců	U starších dětí
Kožní projev	atopický ekzém, kopřivka, otoky	atopický ekzém, kopřivka, otoky
Dýchací cesty	laryngitida, kašel, dušnost	chronická rýma, laryngitida, astma
Trávicí trakt	průjem, krev a hlen ve stolici, koliky, zvracení	zvracení, chronický průjem, krev ve stolici, nadýmání
Celkové projevy	celkový otok a šokový stav (nikdy potraviny nepodávejte opakovaně bez konzultace s lékařem!!!), neprospívání, chudokrevnost	celkový otok a šokový stav, neprospívání, chudokrevnost

Dítě s rizikem vzniku alergie

Současná doporučení evropských i amerických odborníků se shodují na těchto konstatováních:

Strava těhotné matky s alergií (atopičky)

- Není dostatek důkazů o tom, že tzv. hypoalergenní dieta těhotné ženy s alergií je smysluplnou prevencí vzniku alergie u dítěte. Naopak přísná dieta, například vyloučení mléka ze stravy, připravuje těhotnou o významný zdroj vápníku.
- Těhotná by měla konzumovat mořské ryby 1–2× týdně, zejména tučné (losos, makrela, herynek). Jsou zdrojem nenasycených mastných kyselin (DHA), které jsou významné pro udržení normálních funkcí mozku a zraku plodu.
- Těhotná žena má vynechat ve stravě pouze potraviny, na které je sama alergická.
- Nemá smysl v těhotenství vynechávat potraviny, na které je alergický otec dítěte.

Strava kojící matky dítěte s rizikem vzniku alergie

- Nejsou jednoznačné důkazy o tom, že hypoalergenní dieta kojící matky je prevencí vzniku alergie u kojeneho dítěte.
- Je žádoucí, aby kojící matka nejedla potraviny s alergeny, na které je alergická.
- Vynechání klíčových potravin ze stravy kojící matky (mléko a mléčné výrobky, pšenice, vejce, ryby) by mělo být konzultováno s lékařem specialistou a mělo by být určeno pouze pro případy, kdy se alergie u kojence projevila, ne preventivně.



Strava kojence s rizikem vzniku alergie

- Výhradní kojení po dobu 4–6 měsíců.
- Vhodná náhradní kojenecká výživa v případě, že není např. ze zdravotních důvodů možné kojít.
- Není důvod pro opožděné zavádění tzv. rizikových potravin.
- V malých množstvích je možné po 6. měsíci zavádět příkrmy stejně u všech kojenců. U rizikových kojenců je nutné přísněji sledovat eventuální výskyt projevů alergie a v průběhu 3–5 dnů zavádět pouze jednu potravinu. Teprve v případě, že se objeví příznaky alergie, se potraviny vysazují. Nejčastějším projevem alergie je atopický ekzém. Ostatní jsou uvedeny v tabulce na str. 31.

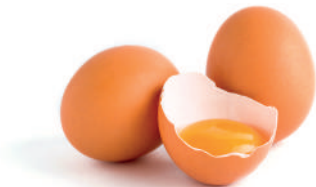
Prevenčí vzniku alergie u rizikového kojence je výhradní kojení v období 4–6 měsíců.

Které jsou největší potravinové alergeny?

Kravné mléko, sója, vejce (zejména vaječný bílek), ryby, mořské plody, ořechy, pšenice.

Pro neobvyklé situace jsou určeny výrobky speciální řady.

Vhodná kojenecká výživa dle doporučení pediatra pro děti, jejichž rodiče nebo příbuzní trpí různými formami alergií. Taková kojenecká mléka mohou být také výbornou pomocí pro kojící matky v období přechodného krátkodobého snížení tvorby mateřského mléka ve 2. měsíci, když dítě prudce roste a mateřské mléko občas nestačí pokrýt jeho potřeby. Podání vhodné kojenecké výživy konzultujte s pediatrem nebo s osobou kvalifikovanou v oblasti výživy dětí. Kojení je pro kojence a novorozence vždy nejlepší výživou.



Rady a zajímavosti

Pitný režim

V dětském organismu je relativně více vody než v dospělém a při nedostatku tekutin snadno dochází k dehydrataci. Děje se tak zejména v parných letních dnech, při pobytu na slunci nebo při cestě autem, při horečce či průjmu. Dostatečný přísun tekutin je jednou z nejdůležitějších zásad. Optimální denní spotřeba tekutin je u mladšího kojence 150 ml na 1 kg tělesné hmotnosti, u dítěte kolem jednoho roku 100 ml na 1 kg. Nedostatek tekutin může způsobit zvýšenou únavu, spavost, podrážděnost, později i poruchy vnitřního prostředí. Proto dbejte na to, aby dítě dostatečně pilo, naučte je pít často a v malých dávkách, vždy, když projeví zájem. Vhodné je podávat kojeneckou vodu, neslazené dětské čaje a ovocné šťávy. Ovocné šťávy podávejte jen v množství do 150 ml denně. Dostatečný příjem tekutin pomůžou dítěti zajistit také rozpustné nápoje Sunar, které navíc obsahují prebiotickou vlákninu.

Výživa v zimních měsících

V zimním období je dětský jídelníček často ochuzen o vitaminy a minerální látky a stává se stereotypním. Je to

zapříčiněno nedostatkem čerstvé zeleniny a ovoce. Proto se snažte podávat starším kojencům dostatek ovocných šťáv a pokrmů obsahujících vitamin C, jako jsou zelí, kapusta a brokolice. Vhodným zdrojem mohou být také ovocné příkrmy Sunar.

Cholesterol

Představuje přirozenou součást výživy. Na rozdíl od dospělé populace se dětem do 3 let života příjem tuků zásadně neomezuje. Výjimku tvoří děti s obezitou a s vysokým rizikem onemocnění srdce a cév v rodině. V plnohodnotných potravinách, jakými jsou maso, mléko a vejce, je příjem povolen. Mléko i mléčné potraviny se konzumují plnotučné, vaječný žloutek se doporučuje 2x týdně, maso denně, ale libové. Konzumace uzenin není pro děti vhodná. Nutné je zvážit i omezení potravin, jako jsou masové konzervy a hamburgery, které mají velice nízký obsah minerálních látek a vitamínů a vysoký obsah solí. **Cholesterol, nezbytný pro rostoucí organismus, je získáván z mléčného tuku, který je obsažen v kojenecké mléčné výživě Sunar. Mléčný tuk obsažený v Sunaru mu rovněž dodává vynikající mléčnou chuť a vůni.**

Prebiotická vláknina

Jde o nestravitelnou vlákninu, která je pro vývoj a růst organismu důležitá. Společně s probiotiky (živými bakteriemi) je součástí tzv. funkčních potravin. To je název pro potraviny, které pozitivně působí na člověka. Prebiotická vláknina se přidává např. do jogurtů a cereálních výrobků. Prebiotikem jsou oligosacharidy (frukto- a galaktooligosacharidy), inulin, laktulóza, laktinol. Prebiotickou vlákninu GOS najdete také v prémiové řadě Sunar Premium a Sunar Complex.



Jak přejít z láhve na hrníček

V podstatě už kolem půl roku věku dítěte mu můžete nabídnout hrníček, samozřejmě s asistencí a musíte počítat s tím, že větší část tekutiny skončí na oblečení. Kolem 8.–9. měsíce je již hrníček pro dítě zábava a chce si jej vzít samo. Než se to naučí, asistujte mu, aby tekutinu nevdechlo. Pro toto období jsou dobré plastové kojenecké hrníčky s velkými ušky. Některé děti (zvláště pak děti nekojené, krmené z lahvičky) se naučí pít z hrníčku mnohem později, protože jim byly i jiné tekutiny jako čaj nebo ovocné šťávy podávány v lahvičce. Dobrou pomůckou je přechod přes pítka. Zejména zpočátku děti dobře tolerují hrníčky s měkkými pítky a postupně si zvykají na ta tvrdší. Je to bezpečnější forma pro dítě i pro vás maminku. Kolem roku a půl věku už by dítě mělo přijímat tekutiny z hrníčku nebo z hrníčku s pítkem bez problémů. Nejdéle přechod trvá těm dětem, které pijí mléko z láhve před spaním nebo u ní usínají. Láhve se nechtějí vzdát, protože je to pro ně uspávací rituál. Zde musíte mít větší trpělivost a vytrvat.

Výživa pro těhotné a kojící

Výživa maminky v době mateřství

Správná výživa v citlivém období, kdy kojíte, je pro vás nesmírně důležitá. Kvalita mateřského mléka závisí především na jídelníčku maminky. Proto přicházíme s několika doporučeními a radami.

Po dobu kojení v žádném případě neomezujte svůj příjem potravy a aktivně nehubněte.

V prvních týdnech mateřství by vaše strava měla být energeticky bohatá, ale se sníženým obsahem dráždivých potravin. Omezte ve svém jídelníčku kořeněná a nadýmavá jídla, jižní ovoce (pomeranče, citrony, kiwi), rajčata i papriku. Alkohol vyřadte z jídelníčku úplně. Důležitý je dostatečný přísun tekutin, tj. 3–4 litry denně, například čaje a minerální vody, které je třeba střídat s kvalitní nemineralizovanou vodou. Od 3. měsíce mateřství se doporučuje strava pestrá, bohatá na živiny, individuálně je třeba přizpůsobit ji toleranci dítěte. Chudokrevnosti a nedostatku vápníku zabráníte dostatečnou konzumací potravin, jako jsou maso, mléko a mléčné výrobky. I matkám vegetariánkám je v době kojení doporučeno konzumovat alespoň mléko a mléčné výrobky.

V posledních letech se velká část výzkumů zaměřila na prevenci civilizačních nemocí,

jako jsou obezita, choroby srdce a cév a alergie. Riziko obezity dítěte se zvyšuje i s nadměrným hmotnostním přírůstkem matky v těhotenství. Není pravdou, že máte jíst za dva!

Ukazuje se například, že užívání probiotik maminkou v těhotenství a v době kojení by mohlo pomoci snížit riziko vzniku atopického ekzému u rizikového dítěte. Anebo že dostatečný denní příjem DHA (patří mezi omega 3 polynenasycené mastné kyseliny s dlouhým řetězcem) matkou by mohl pozitivně ovlivnit vývoj mozku a zraku dítěte. Konzumace mořských ryb v těhotenství alespoň jednou týdně je považována za dostatečný zdroj DHA.

Slovníček pojmů

Kyselina listová pomáhá jako růstový faktor k obnově všech buněk organismu a přispívá ke správné krevtvořbě. Velmi důležitý je dostatečný přísun kyseliny listové u těhotných žen, jelikož přispívá k růstu embryonálních tkání během těhotenství. Při nedostatku se častěji vyskytují potraty a defekty centrálního nervového systému novorozenců. Nejbohatším zdrojem jsou játra, tmavě zelená listová zelenina, fazole a obiloviny. **Kyselina listová je zastoupena například v nápoji pro ženy plánující těhotenství, těhotné a kojící matky Sunar Gravimilk.**

Sunar Gravimilk je rozpustný mléčný nápoj v prášku obohacený o potřebné vitamíny a minerální látky. Je vyroben z plnotučného mléka, které je zdrojem mléčného tuku, což mu dodává lahodnou mléčnou chuť. Je obohacen o vitamíny a minerální látky, které mohou v nevyváženém jídelníčku chybět nebo se doporučuje je v období těhotenství a kojení lehce navýšit.

Vybrané vitamíny a minerální látky obsažené v mléčném nápoji Sunar Gravimilk:

- **Kyselina listová** je rovněž obsažena v aktivní formě **folát**, působí příznivě na krvetvorbu, přispívá k růstu zárodečných tkání během těhotenství, podílí se na procesu dělení buněk a normální psychické činnosti.
- **Vitamíny sk. B (B₁, B₂, B₆, B₁₂)** - přispívají k normálnímu energetickému metabolismu, normální činnosti nervové soustavy a ke snížení míry únavy a vyčerpání.
- **Vitamíny D a C** podporují správnou funkci imunitního systému.
- **Jód** přispívá k normální činnosti nervové soustavy.
- **Železo** přispívá k rozvoji poznávacích funkcí dětí .
- **Vápník** je potřebný pro udržení normálního stavu zubů a kostí.
- **Hořčík** přispívá k normální činnosti nervové soustavy, ke snížení míry únavy a vyčerpání a normální činnosti svalů.

Důležité jsou i **omega 3 polynenasycené mastné kyseliny**, např. **DHA**. Příjem kyseliny dokosahexaenové (DHA) během mateřství přispívá k normálnímu vývoji mozku a zraku kojeneho dítěte. Příznivého účinku se dosáhne při příjmu 200 mg DHA denně navíc k doporučené denní dávce příjmu omega-3 mastných kyselin u dospělých (tj. 250 mg DHA a kyseliny eikosapentaenové - EPA). Sunar Gravimilk je nyní bez přídavku cukrů či náhradních sladidel, je bez palmového i rybího oleje. Obohacený mléčný nápoj Sunar Gravimilk si můžete vychutnat v příchuti vanilkové nebo čokoládové. Sunar Gravimilk doporučujeme pít v době, kdy plánujete těhotenství, i období těhotenství a kojení.

Z důvodu možného nežádoucího nadměrného příjmu některých vitamínů a minerálních látek nedoporučujeme kombinovat Sunar Gravimilk s doplňky stravy ev. jejich konzumaci konzultujte s lékařem. Sunar Gravimilk nenahrazuje pestrou a vyváženou stravu, která má být základem jídelníčku těhotné či kojící ženy.



Sunar Gravimilk
s příchutí vanilka



Sunar Gravimilk
s příchutí čokoláda

Přehled portfolia

Sunar BIO – receptura šetrná k přírodě



Sunar BIO 2

od uk.
6. měsíce



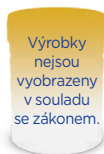
Sunar BIO 3

od uk.
10. měsíce

- ◆ BIO smetana
- ◆ bez palmového oleje

od narození

Sunar Premium – naše nejlepší receptura



Sunar Premium 2

od uk.
6. měsíce



Sunar Premium 3

od uk.
12. měsíce



Sunar Premium 4

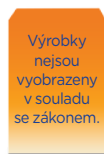
od uk.
24. měsíce

- ◆ plnotučné mléko s MFGM
- ◆ bez palmového oleje

od narození

- ◆ plnotučné mléko s beta palmitátem
- ◆ bez palmového oleje

Sunar Complex – naše nejoblíbenější receptura



Sunar Complex 2

od uk.
6. měsíce



Sunar Complex 3



Sunar Complex 3
banán

od uk. 12. měsíce



Sunar Complex 3
vanilka



Sunar Complex 4

od uk.
24. měsíce



Sunar Complex 4
jahoda



Sunar Complex 5

od uk.
36. měsíce

od narození



KOJENECKÁ MLÉČNÁ VÝŽIVA

pochází z malých eko farem v jihozápadní části Francie Massif Central, kde se krávy volně pasou na čerstvých zelených loukách.



BIO SMETANA



BEZ PALMOVÉHO OLEJE



100% RECYKLOVATELNÝ OBAL



CYRIL

FARMAŘ Z RODINNÉ EKO FARMY

AMÉLIE

SPOKOJENÁ KRAVÍČKA

Kojení je pro kojence nejlepší způsob výživy. Kojenecká výživa by měla být podávána pouze na základě doporučení lékaře. Způsob přípravy, dávkování a další informace o výrobcích najdete na: www.sunar.cz

Sunar
premium

S vysokým
obsahem
**Mateřské
Lásky**

¹Vitamin A* přispívá ke správné funkci imunitního systému.
²Kyselina alfa-linolenová² patří mezi omega-3 mastné kyseliny a přispívá k rozvoji mozku. ³Vitamin C³ zvyšuje vstřebávání železa a železo³ přispívá k rozvoji poznávacích funkcí u dětí.

⁴Složky jsou přidávány do veškeré pokračovací kojenecké výživy dle zákona.

Kojení je pro kojence nejlepší způsob výživy. Kojenecká výživa by měla být podávána pouze na základě doporučení lékaře. Potravina pro zvláštní výživu. Způsob přípravy, dávkování a další informace o výrobcích najdete na:

www.sunar.cz

Plnotučné
mléko



- ◆ Naše nejlepší receptura
- ◆ Plnotučné mléko s MFGM
- ◆ Bez palmového oleje
- ◆ Praktická dóza

Přehled portfolia

Sunar Mléčné kaše



Sunar Vanilková
kaše mléčná
rýžová



Sunar Meruňková
kaše mléčná
rýžová



Sunar Malinová
kaše mléčná
rýžová



Sunar Banánová
kaše mléčná
na dobrou noc



Sunar Jahodová
kaše mléčná
rýžová



Sunar Piškotová
kaše mléčná
s 8 cereáliemi

od uk. 4. měsíce

od uk. 6. měsíce

Sunar Mléčné kaše



Sunar Krupicová
medová kaše mléčná
na dobrou noc



Sunar Krupicová
vanilková kaše mléčná
na dobrou noc



Sunar Ovocná
kaše mléčná
s 8 cereáliemi



Sunar Krupicová
skořicová kaše mléčná
na dobrou noc

od uk. 6. měsíce

od uk. 8. měsíce

Sunar Nemléčné kaše



Sunar
První kaše
rýžová



Sunar
Ovocná kaše
s 8 cereáliemi

od uk. 4. měsíce

od uk. 6. měsíce

Sunar Hotová jídla



Sunar Rýže
s kuřecím masem
a zeleninou



Sunar Kuskus
s kuřecím masem
a zeleninou



Sunar Špagety
s boloňskou
omáčkou



Sunar Lasagne
s hovězím
masem

od uk. 6. měsíce

*Bez přídavku cukrů. – Obsahuje pouze přirozené se vyskytující cukry.

**Bez lepků.

***Bez přídavku soli. – Sůl je v potravine obsažena výlučně v důsledku přirozené se vyskytujícího sodíku.

Přehled portfolia

Sunar Ovocné kašičky



Sunar Ovocná kašička Jahoda, banán, ovesné vločky



Sunar Ovocná kašička Hruška, meruňka, ovesné vločky



Sunar Ovocná kašička Borůvka, jablko, ovesné vločky



Sunar Ovocná kašička Broskev, jablko, ovesné vločky



Sunar Ovocná kašička Mix ovoce, ovesné vločky

od uk. 6. měsíce

Sunar Do ručičky 100 % ovoce



Sunar Do ručičky Banán a jablko



Sunar Do ručičky Meruňka a jablko



Sunar Do ručičky Hruška a jablko



Sunar Do ručičky Borůvka a jablko



Sunar Do ručičky Jablko



Sunar Do ručičky Jahoda a jablko

od uk. 4. měsíce

Sunar Cool



Sunar Cool Malina, banán, jablko



Sunar Cool Banán, mango, hruška



Sunar Cool Banán, broskev



Sunar Cool Jahoda, jablko, banán



Sunar Cool Pomeranč, banán, sušenka



Sunar Cool Borůvka, banán, ovesné vločky



Sunar Cool Banán, meruňka, jogurt

od uk. 12. měsíce

Sunar Sušenky



Sunar Vanilkové sušenky



Sunar Sušenky s banány



Sunar Písečkové sušenky

od uk. 6. měsíce

od uk. 12. měsíce

*Bez přídavku cukrů. – Obsahuje pouze přirozené se vyskytující cukry.

**Bez lepku.

***Bez přídavku soli. – Sůl je v potravíně obsažena výlučně v důsledku přirozené se vyskytujícího sodíku.

****S přídavkem vitamínu C.

Sunar Křupky



Sunar Srdíčka s příchutí jahoda



Sunar Prstýnky s příchutí jablko

od uk. 12. měsíce

Sunar Rozpustné nápoje



Sunar Rozpustný nápoj fenyklový



Sunar Rozpustný nápoj meduňkový s hruškami



Sunar Rozpustný nápoj šípkový s borůvkami



Sunar Rozpustný nápoj jahodový



Sunar Rozpustný nápoj jablečný



Sunar Rozpustný nápoj malinový



Sunar Rozpustný nápoj pomerančový

od uk. 4. měsíce

od uk. 6. měsíce

od uk. 8. měsíce

Sunar BIO 100 % ovoce a zeleniny



Sunar BIO
100 % ovoce
a zeleniny jablko,
banán, mrkev



Sunar BIO
100 % ovoce
hruška, malina



Sunar BIO
100 % ovoce jablko,
jahoda, borůvka



Sunar BIO
100 % ovoce
jablko, banán

*Bez přídavku cukrů. – Obsahuje pouze přirozené se vyskytující cukry.

**Bez lepků.

***Bez přídavku soli. – Sůl je v potravině obsažena výlučně v důsledku přirozené se vyskytujícího sodíku.

od uk. 4. měsíce

Sunar BIO Dětské maso-zeleninové příkrmky



Sunar BIO
Zelenina,
pražma
královská,
olivový olej



Sunar BIO
Zelenina, krůtí
maso, čočka,
olivový olej



Sunar BIO
Zelenina,
kuřecí maso,
rýže, olivový
olej



Sunar BIO
Zelenina, telecí
maso, olivový
olej



Sunar BIO
Dýně,
brokolice,
brambory,
olivový olej



Sunar BIO
Batáty,
hovězí maso,
čočka



Sunar BIO
Zelenina,
kuřecí maso,
těstoviny



Sunar BIO
Špagety,
hovězí maso,
boloňská
omáčka

Od uk. 4., 6. a 8. měsíce

Od uk. 10. a 12. měsíce

Sunar BIO Křupky



Sunar BIO
Křupky Hráškové
lusky



Sunar BIO
Křupky Mrkvová
kolečka



Sunar BIO
Křupky Party
mix



Sunar BIO
Moje první
křupka



Sunar BIO
Křupky Mini
farma jahoda



Sunar BIO
Křupky Mini
oceán mango

od uk. 6., 10. a 12. měsíce

Sunar
BIO

SKVĚLÁ CHUŤ
DÍKY ŠETRNÉMU
ZPRACOVÁNÍ

Z ČISTÉ
PŘÍRODY



PEČLIVĚ VYBRANÉ SUROVINY
V BIO BABY KVALITĚ

Další informace o výrobcích
najdete na www.sunar.cz

Základní informace o výrobcích

Receptura šetrná k přírodě – Sunar BIO

Produkty čisté jako příroda, ze které pochází

Kravičky jsou chovány na rodinných ekofarmách, v jihozápadní části Francie v oblasti Massif central, která je proslulá nádhernou čistou přírodou.

Veškerá výroba probíhá podle pravidel ekologického zemědělství, čímž pomáháme chránit životní prostředí.

Dodržujeme přísné standardy ekologického zemědělství

Plemena kraviček Montbéliarde a Prim'Holstein byla vybrána pro prémiovou kvalitu mléka a úzkou vazbu s farmářem. Stáda se po většinu roku volně pasou na rozlehlých pastvinách a jsou dokrmovány hlavně BIO krmivem.

BIO mléko z rodinných ekofarm je zpracováváno šetrným procesem, který zaručuje zachování vysoké kvality.



Naše nejlepší výživa v BIO kvalitě

Vyrobeno podle přísných pravidel ekologického zemědělství.

BIO smetana

Pro lahodnou mléčnou chuť.

Vyšší obsah přírodních bílkovin

Přispívají ke správnému růstu a vývoji dítěte.

Bez palmového oleje

Šetrnější k přírodě.

100 % recyklovatelný obal

Víčko, odměrka i plechovka jsou plně recyklovatelné.



Prémiová péče – Sunar Premium

Sunar Premium je naše nejlepší receptura, která je **inspirována složením mateřského mléka**. Sunar Premium je jako všechna mléka Sunar vyroben **z plnotučného mléka a smetany**, které jsou zdrojem mléčného tuku. Díky tomu neobsahují mléka Sunar palmový olej. Sunar Premium má ještě vyšší obsah mléčného tuku s lipoproteinovou membránou **MFGM**, která je zdrojem řady biologicky aktivních imuno-modulačních látek. Kromě toho mu dodává mléčný tuk přirozenou **lahodnou mléčnou chuť** bez nutnosti přidávání mléčných aromat.

Všechny receptury značky Sunar jsou připravovány a neustále inovovány ve spolupráci s odborníky z nezávislé vědecké organizace **Hero Institute for Infant Nutrition**. Jejím cílem je vyvíjet **ty nejlepší produkty v oblasti kojenecké a dětské výživy**.

Naše nejlepší receptura

- ♦ Z plnotučného mléka
- ♦ Bez palmového oleje
- ♦ Praktická dóza



Víte, že:



- ♦ **Mléčný tuk je druhou nejzastoupenější složkou mateřského mléka?**
- ♦ **Tuky tvoří zhruba 2/3 mozku a 90 % růstu mozku se uskutečňuje v prvních třech letech života?**
- ♦ **Ne všechny značky náhradní mléčné výživy mléčný tuk obsahují? Proto bedlivě čtěte složení.**



Proč je mléčný tuk důležitý pro vaše dítě? Kojení je pro kojence během prvních měsíců života nejlepší způsob výživy. Mléčný tuk je jednou z nejdůležitějších živin přirozeně se vyskytujících v mateřském mléce a zajišťuje klíčovou roli ve výživě dítěte. V mléce je přítomen ve formě kuliček, které jsou obaleny membránou (**MFGM**), která je obzvláště bohatá na esenciální bioaktivní látky.



Složky v receptuře Sunar Premium připravené podle vzoru mateřského mléka přispívají k rozvoji imunity¹, mozku² a poznávacích funkcí³ dítěte. Sunar obsahuje plnotučné mléko a smetanu, díky kterým je dětmi velmi dobře přijímán.

* Podobně jako veškerá pokračovací kojenecká výživa podle zákona.

Benefity

Imunita¹

Vitaminy* A, C a D přispívají ke správné funkci imunitního systému.

Rozvoj mozku²

Kyselina alfa-linolenová* patří mezi omega 3 mastné kyseliny a přispívá k rozvoji mozku.

Vývoj poznávacích funkcí³

Železo* přispívá k rozvoji poznávacích funkcí u dětí. Vitamin C zvyšuje vstřebávání železa.

Významné látky

Prebiotická vláknina GOS

Prebiotická vláknina GOS patří mezi oligosacharidy. Napodobují funkci oligosacharidů mateřského mléka, které patří mezi jeho třetí nejzastoupenější složku.

DHA a ARA

Patří mezi polynenasycené mastné kyseliny, rovněž známé jako omega 3 a omega 6 mastné kyseliny, kde zejména omega 3 mastné kyseliny přispívají k rozvoji mozku a oční sítnice. Jsou přirozenou součástí mateřského mléka a pro organismus nepostradatelné. Proto by měly být dle doporučení odborníků na výživu přijímány v dostatečném množství stravou.

Nukleotidy

Jsou přirozenou součástí mateřského mléka a pro organismus nepostradatelné. Proto by měly být dle doporučení odborníků na výživu v dostatečném množství přijímány stravou.

Základní informace o výrobcích

Komplexní péče – Sunar Complex

Kojenecká mléka Sunar již od počátku výroby obsahují **plnotučné mléko**, které je zdrojem mléčného tuku. Ten je druhou nejzastoupenější složkou mateřského mléka a který bohužel nenajdete ve složení každé náhradní mléčné výživy. Unikátní receptura mléky Sunar Complex **z čerstvého mléka a smetany a bez palmového oleje** je vyvinuta podle vzoru mateřského mléka.

Vápník* a vitamin D* podporují růst kostí a zoubků. **Mléčný tuk** dodává mléku **lahodnou chuť**. Díky tomu bude mít miminko spokojené břicho, a bude si tak moci s vámi užívat šťastné a spokojené chvíle bez pláče.



- **Spokojené břicho**
Mléčný tuk dodává mléku lahodnou chuť. Díky tomu bude mít miminko spokojené břicho.
- **Imunita**
Vitaminy* A, C a D a železo* přispívají k normální funkci imunitního systému.
- **Růst kostí**
Vápník* a vitamin D* jsou potřebné pro normální růst a vývin kostí u dětí.
- **Beta-palmitát**
Je důležitou složkou mléčného tuku přirozeně obsaženou v mateřském mléku, ve kterém efektivně přispívá ke spokojenému břichu a celkové pohodě vašeho miminka.



* Podobně jako veškerá pokračovací kojenecká výživa podle zákona.

Základní informace o výrobcích

Nemléčné kaše

Nemléčné kaše Sunar jsou skvělým obohacením jídelníčku kojence **při přechodu na smíšenou stravu**. **Předností nemléčných kaší** je možnost jejich přípravy z jakéhokoli druhu mléka – je pouze na vás, které pro své dítě vyberete. Kaší je tak možné připravit například z mateřského, hypoalergenního (HA), kojeneckého mléka (např. Sunar), ale i kojenecké vody. Nemléčné kaše Sunar jsou vhodné jako jedno z hlavních jídel v rámci smíšené stravy. **Nemléčné kaše jsou vhodné i pro děti se zvýšeným rizikem vzniku alergie na bílkovinu kravského mléka.**



- 0 % přidaného cukru*
- jemná chuť
- výživná a lehce stravitelná
- přidané vitaminy a minerální látky
- jednoduchá příprava s různými druhy mléka či vodou

* Obsahuje přirozeně se vyskytující cukry.

Tip na první kašičku

Sunar první kaše rýžová nemléčná je vyrobena z pečlivě vybrané rýže a je určena pro kojence již od ukončeného 4. měsíce. **Rýžová kašička neobsahuje lepek** a může být podávána jako **první kašička v období postupného zavádění nových potravin**. Kašičku můžete použít i na zahuštění při přípravě dalších jídel, např. polévek. Při prvním podávání můžete kašičku více naředít. Další porce kaše pak můžete postupně zahušťovat, aby si miminko pomalu zvykalo na tužší konzistenci kaše.

Mléčné kaše

S přechodem na pevnou stravu je kaše důležitou součástí jídelníčku. Správnou volbou pro vaše miminko jsou **mléčné kaše Sunar**, které jsou připraveny z **vysoce kvalitních, pečlivě vybraných surovin**. Sunar kaše obsahují vybrané cereálie a jsou obohaceny o vitaminy a minerální látky včetně vápníku* a vitamínu D*. Existují ve variantě s lepkem i bez lepku.

Lahodná chuť mléčných kaší s přidáním ovocem se hodí na snídani nebo svačinku. Pro večerní příležitost jsou tu mléčné kaše na dobrou noc, které díky vyvážené kombinaci mléka vhodného pro malá bříška a cereálií zasytí dítě před spaním.



- vybrané cereálie
- varianty s lepkem i bez lepku
- jednoduchá a rychlá příprava
- s obsahem vitamínu a minerálních látek

Rada odborníka

Kaše Sunar dodržují nejnovější doporučení odborníků a vybrané varianty neobsahují přidaný bílý cukr. Obsahují pouze přirozeně se vyskytující cukry z použitých surovin. V sortimentu jsou i bezlepkové kaše, které jsou vhodné pro miminka již od ukončeného 4. měsíce věku. Vybrané kaše Sunar obsahují ovoce, čímž přispívají k postupnému zpestření a obohacení jídelníčku.

Základní informace o výrobcích

BIO masozeleninové příkrmy

Sunar BIO zeleninové a masozeleninové příkrmy s jemnou konzistencí jsou ideální při zavádění masozeleninových příkrmů, vhodné k obědu nebo večeři. V ideálním poměru kombinují **libové maso a pečlivě vybranou zeleninu s kapkou extra panenského olivového oleje** tak, aby jejich složení co nejlépe vyhovovalo výživovým potřebám našich nejmenších.

190 g skleničky existují v několika variantách, masozeleninových nebo čistě zeleninových, vybrané varianty jsou vhodné pro děti od ukončeného 4., 6. a 8. měsíce.

Pro starší děti jsou ideální příkrmy, které v sobě mají již větší kousky, jež podmiňují rozvoj žvýkání. Konzistencí tak přesně odpovídají potřebám dítěte. Vhodné od 10. a 12. ukončeného měsíce.

- ingredience v BIO kvalitě
- neobsahují přidanou sůl*
- bez obsahu konzervačních látek**, barviv a aromat



Sledujte složení výrobku, všechny varianty Sunar BIO skleniček jsou bez přídavku soli.

* Sůl je v potravine obsazena výlučně v důsledku přirozeně se vyskytujícího sodíku. ** Podle zákona.

Hotová jídla v kapsičce

Sunar hotová jídla jsou ideální při zavádění masozeleninových příkrmů. Obsahují chutné, vyvážené jídlo s jemnou konzistencí a bez kousků, **vhodné k obědu či večeři**. Jsou **vyrobeny z vysoce kvalitní zeleniny a masa** a ochuceny pouze bylinkami, bez přidavku soli*. Obsahují 120 g chutného jídla a vybrat si můžete ze 4 různých variant. Kapsička je určena k okamžité konzumaci nebo je možné ji ohřát ve vodní lázni.

- plnohodnotné chuťově vyvážené jídlo
- k okamžité konzumaci doma i na cestách
- bez přidavku soli*
- bez konzervačních látek**

Sledujte složení výrobku, vybrané varianty jsou bez přidavku soli.

* Sůl je v potravine obsažena výlučně v důsledku přirozené se vyskytujícího sodíku. ** Podle zákona.



Sunar

s vysokým
obsahem
**Mateřské
Lásky**

www.sunar.cz

53

BIO



Základní informace o výrobcích

Sušenky a křupky

Sušenky a snacky jsou **skvělým obohacením jídelníčku** malých dětí, ale nenahrazují hlavní jídlo. Díky svým tvarům a jemné chuti jsou chutnou svačinkou. Velikost a tvar sušenek a snacků jsou přizpůsobeny dětským ručičkám, takže dítě je snadno uchopí a rozvíjí tak svoji zručnost a koordinaci pohybů. Zároveň pomáhají učit děti lépe konzumovat a žvýkat větší kousky.



Jemná chuť. Vynikající chuť sušenek je dána jejich složením a přirozeným obsahem obilovin.

Vybrané cereálie. Sušenky Sunar jsou vyrobeny z pečlivě vybraných obilovin, které se v tomto věku stávají běžnou součástí jídelníčku.

Vysoká kvalita. Sušenky Sunar jsou vyráběny z vysoce kvalitních a přísně kontrolovaných surovin bez použití konzervačních látek* a barviv*.

Vitamin B₁ a vápník. Sušenky Sunar jsou obohaceny o vitamin B₁* a vápník. Vápník je potřebný pro normální růst a vývin kostí u dětí.

* Podle zákona.



Jemná chuť. Vynikající chuť Sunar křupek je dána jejich složením a přirozeným obsahem pečlivě vybraných obilovin. Křupky jsou vyráběny z vysoce kvalitních a přísně kontrolovaných surovin bez použití konzervačních látek* a barviv*.

Bez lepků. Sunar křupky jsou vyráběny z kukuřice a rýže a jsou přirozeně bezlepkové.

Vitaminy. Sunar křupky jsou obohaceny o důležité vitaminy. Vitaminy B₁*, B₂ a B₆ přispívají k normální činnosti nervové soustavy. Vitamin C přispívá k normální funkci imunitního systému.

Vápník. Sunar křupky jsou obohaceny o vápník, který je potřebný pro normální růst a vývin kostí u dětí.



Sunar BIO křupky s obsahem celozrnné mouky jsou ideální pro zařazení lepku do stravy dítěte. Navíc svými tvary reflektují psychomotorický vývoj dětí a padnou tak ideálně do ručičky v každém věku. Sunar BIO první křupka je čistě obilný snack pro zachování přirozené chuti. Sunar BIO mini křupky obsahují hravé tvary zvířátek ochucené pouze ovocem.

Sunar BIO zeleninové křupky představují nesladkou variantu oblíbených křupek. Díky svým tvarům a jemné chuti jsou chutnou svačinkou pro první zoubky a veselé křupání.

BIO kvalita. Křupky jsou vyrobeny z vysoce kvalitních BIO surovin, které jsou získávány v rámci šetrného ekologického zemědělství.

Bez přídavku cukru a soli. Obsahuje pouze přirozené se vyskytující cukry a sůl vyskytující se v surovinách.

Vitamin B₁* Křupky jsou rovněž obohaceny o vitamin B₁, který přispívá k normální činnosti nervové soustavy.

* Podle zákona.

Základní informace o výrobcích

Ovocné příkrmy

Ovocný příkrm Sunar Do ručičky je vyroben ze **100 % ovoce**, bez přidaného cukru – **obsahuje pouze cukry přirozeně se vyskytující v ovoci**. Pro výrobu je používáno **pouze vysoce kvalitní a pečlivě kontrolované ovoce bez použití konzervačních látek a barviv***.

Sunar ovocný příkrm Do ručičky je přizpůsoben malým dětským ručičkám. Skvěle se hodí jako dopolední či odpolední svačinka doma, na procházce či na cestách. Pasterovaný ovocný příkrm **je určen pro kojence a malé děti od ukončeného 4. měsíce**. Postupně obohacuje jídelníček dítěte o další druhy ovoce.

Pro děti od ukončeného 4. měsíce se také hodí **Sunar BIO kapsičky**, které kombinují ovoce a zeleninu v **nejvyšší BIO baby kvalitě**.

Samozřejmostí u Sunar BIO řady je také složení bez přidaného cukru, konzervačních látek* a barviv* pro zachování přirozené chuti ingrediencí.

Řadou kapsiček pro děti **od 1 roku je Sunar Cool**, která kombinuje několik druhů **šťavnatého ovoce a další ingredience** jako ovesné vločky, jogurt nebo sušenku. **Větší balení kapsičky** je ideální pro starší děti a slouží tak jako vydatná svačina. Zároveň zabezpečí pravidelnou denní dávku ovoce. Kapsička je skvělým **zdrojem energie pro aktivní děti** kdykoliv během dne.

Sunar ovocná kašička s cereáliemi představuje **kombinaci šťavnatého ovoce a cereálií**, která zasytí a je ideální pro **seznámení s lepem ve výživě**. Díky obsahu cereálií kašička více zasytí než čistě ovocné pyré a je možné ji zařadit u dětí **od 6. ukončeného měsíce**.

* Podle zákona.



- 100 % ovoce bez přídavku cukrů* a škrobu
- bez konzervačních látek** a barviv**
- skutečné ovoce, žádné ovocné koncentráty
- bezpečnostní uzávěr



- chutné kombinace díky šťavnatému ovoci
- bez přídavku cukrů*
- varianty s ovesnými vločkami, sušenkou a jogurtem
- větší balení pro větší děti



- vyrobeno z BIO surovin
- přirozeně sladké díky vyzrálému ovoci
- bez přídavku cukrů*
- bez konzervačních látek** a barviv**



- bez přídavků cukrů
- pro seznámení s lepkem
- vydatná svačinka díky cereáliím
- s vitamíny a minerály

* Obsahuje pouze přirozené se vyskytující cukry.

** Podle zákona.

Základní informace o výrobcích

Rozpustné nápoje

Dětské rozpustné nápoje Sunar jsou obohacené o **vitamin C** a slouží k podpoře pitného režimu u dětí. Najdete je v dóze s praktickým uzávěrem. Při konzumaci sladkých nápojů vždy dbejte na pravidelnou hygienu a čištění zoubků.



- obsahují vitamin C
- bez konzervačních látek* a barviv
- lze podávat teplé i studené
- výborná rozpustnost
- možno podávat v láhvi nebo ze šálku
- obsah postačí na přípravu až 4 litrů nápoje
- praktická uzavíratelná dóza

* Podle zákona.

Výživové rady i tipy pro správný vývoj
a růst miminka najdete také na internetu.

Inspirujte se na:
www.rostemeschuti.cz





Receptury výrobků Sunar byly vyvinuty experty z Hero Institute for Infant Nutrition, kteří spolupracují s předními zahraničními vědeckými odborníky na výživu, nemocnicemi a univerzitami. Více o složení a produktech značky Sunar se dozvíte na naší infolince nebo webových stránkách:



sunar@sunar.cz
sunar@sunar.sk



www.sunar.cz
www.sunar.sk



Sunar Česká republika
Sunar Slovenská republika



[Sunar_cz](https://www.instagram.com/Sunar_cz)
[Sunar_sk](https://www.instagram.com/Sunar_sk)

Kojení je pro kojence nejlepší způsob výživy.
Potravina pro zvláštní výživu. Kojenecká výživa
by měla být podávána pouze na doporučení
lékaře. Způsob přípravy, dávkování a další
informace o výrobcích najdete na www.sunar.cz.

Hero
Hero Czech, s. r. o.,
Radlická 751/113e, 158 00 Praha 5