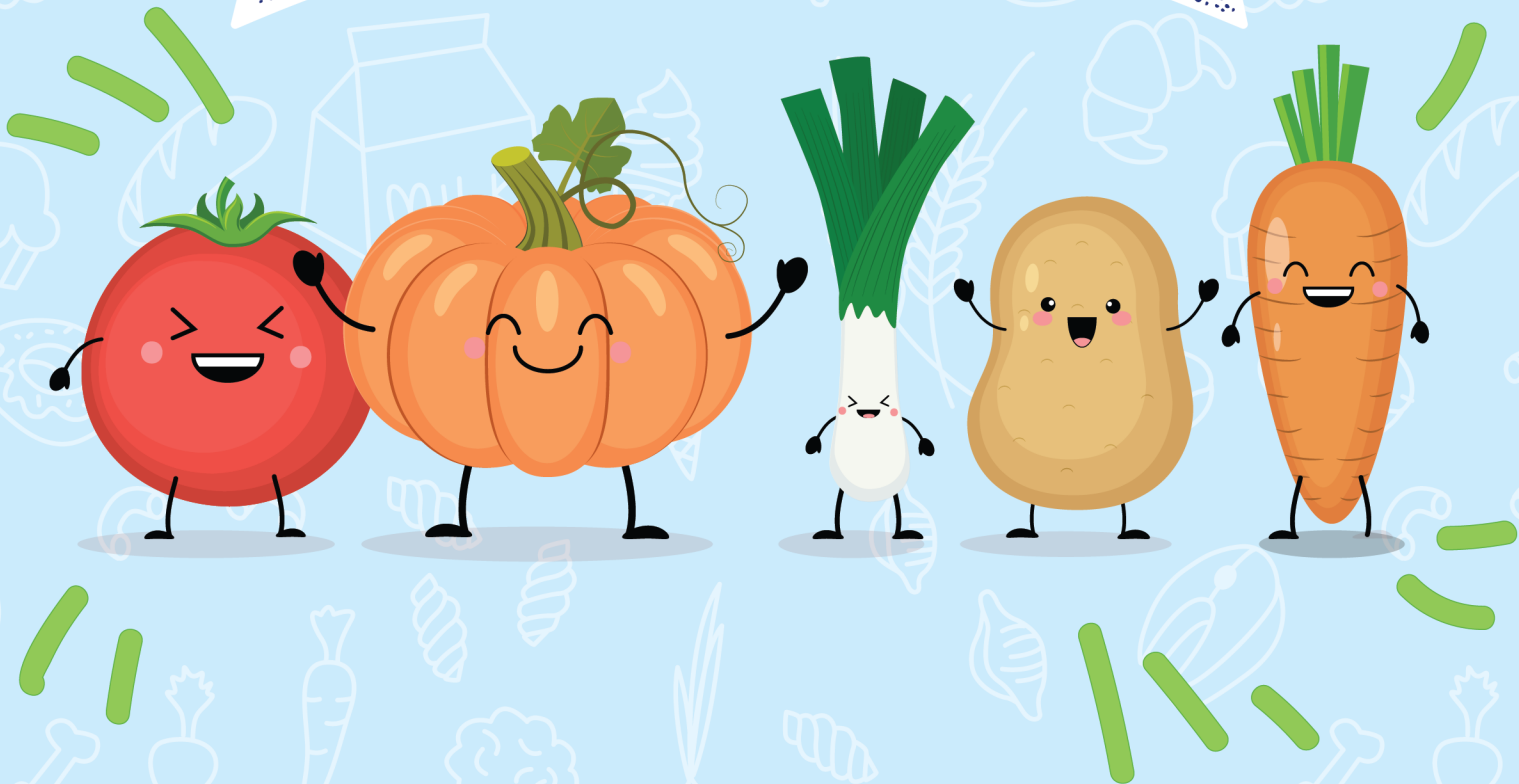


Nestlé
Baby & me

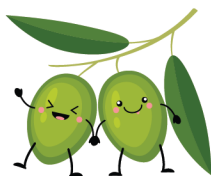
BLW

Jak naučit dítě objevovat
dobré jídlo



BABY-LED WEANING

OBSAH



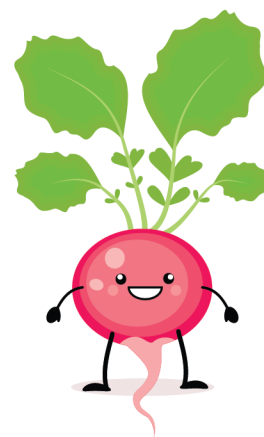
1 Úvod

2 BLW – Začneme od základů

- Baby-Led Weaning
- Věřte intuici svých dětí
- Kdy je dítě připraveno na BLW
- Jak připravit BLW jídlo

3 Nebojte se toho – pojďme spolu vyvrátit mýty

- **Mýtus č.1:** BLW zabere spoustu času.
Není to pravda!
- **Mýtus č.2:** BLW znamená nepořádek doma.
Ne nutně!
- **Mýtus č.3:** BLW znamená nedostatek živin pro dítě.
Není to pravda!
- **Mýtus č.4:** BLW znamená, že se vaše dítě nenaučí pořádně jíst lžičkou.
Ne nutně!
- **Mýtus č.5:** BLW znamená, že děti nebudou jíst tradiční hotová jídla.
Není to pravda!
- **Mýtus č.6:** BLW je pro děti nebezpečná.
Není to pravda!



4 BLW v každodenním životě

- Nakombinujte si chutě podle sebe
- Naše dítě se učí jíst lžičkou
- Jak chutnají barvy – učíme se s ovocem
- Mléčné výrobky – vynikající pro BLW

5 BLW - inspirace pro přípravu jídel pro vaše dítě

6 BLW - seznam

7 Závěr



1

Úvod

Slyšeli jste o metodě BLW? Zřejmě jste se s touthle tajuplně znějící zkratkou už někde setkali. V tomto návodu se dozvíte všechno, co je potřeba.



Víte, co to znamená BLW? Je to zkratka pro Baby-Led Weaning, čili přístup, kdy dítě už od malička jí samo a nemusíme ho krmit. Pokud jste se s tímto konceptem ještě neseznámili, vysvětlíme vám tuto techniku krok za krokem. Dozvíte se také, proč je tolik populární.

Nebo možná už o BLW metodě něco víte, ale stále se nemůžete rozhodnout, jestli stojí za to nebo jak ji nejlépe provádět. A to je důvod, proč jsme sepsali tento návod. Dozvíte se, že metoda BLW nemusí být nijak náročná a nevyžaduje moc práce navíc – může to být jednoduchá záležitost, pro vaše dítě přínosná a zcela bezpečná.

V tomto návodu vám krok za krokem vysvětlíme, jak vznikla myšlenka BLW a co obsahuje. Také vyvrátíme mýty, které se kolem ní vyvojily. Zjistíte, že obohacení výživy vašeho dítěte může být zábavná a dobrodružná cesta.



2

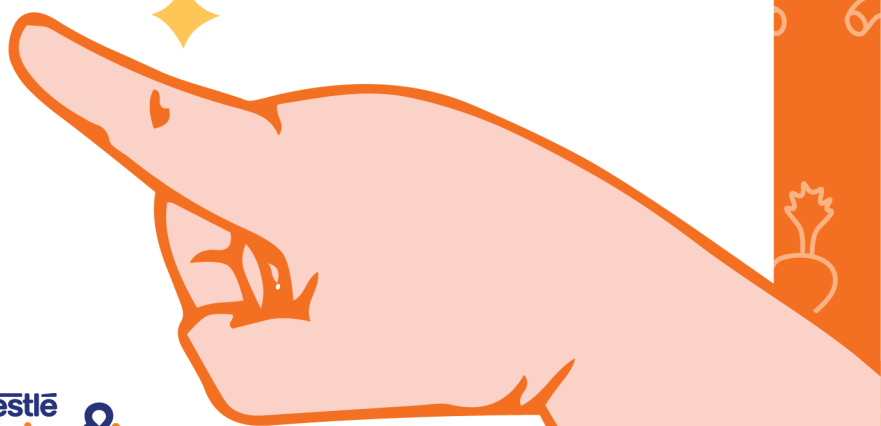
BLW - začněme se základy

Baby-Led Weaning

Zkratka BLW pochází z angličtiny. Termín „Baby-Led Weaning“ znamená obohacení výživy vašeho dítěte způsobem, který ovládá samo dítě. Tato inovativní metoda vznikla na počátku 21. století a stále nabývá na popularitě. Jejími autory jsou Gill Rapleyová a Tracey Murkettová.

Hlavní myšlenka je jednoduchá. Dítě může svůj jídelníček obohatit o pevná jídla, ale až ve chvíli, kdy je toho samo schopné se rozhodnout, co bude jíst, a kdy si vybere z několika potravin, které jsou mu nabídnuty.

Díky této metodě můžeme jednat ve shodě se současným doporučením v oblasti výživy kojenců, kdy se dítě nemá do jídla nutit. Vaše dítě objeví nové chutě díky své vlastní intuici a instinktu.



Věřte intuici svých dětí

Aby vaše dítě mohlo jíst samo, musíte mu samozřejmě jídlo náležitě upravit. Jídla připravená metodou BLW jsou složená tak, aby si dítě mohlo vždy vybrat z několika potravin, které jsou přizpůsobeny malým a rostoucím ručičkám. Nejdříve rozsekáme zeleninu či ovoce na malé kousky, později přidáváme malé krajíčky chleba.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

Dítě, vedeno svou vlastní chutí, instinktivně sáhne po jídle s výživnými látkami, které jeho tělíčko potřebuje.

Rozšíření jídelníčku podle metody BLW podporuje rodiče v tom, aby jedli se svými dětmi. Tato metoda je ve shodě s obecně přijatými zásadami výživy kojenců. Když se dítě snaží jíst samo, rodiče mohou jíst své vlastní jídlo vedle něj. Dítě je potřeba samozřejmě neustále kontrolovat, aby se nestalo něco nepředvídaného. Sami ovšem přijdete na to, jak fascinující je pozorovat své dítě při objevování nových chutí!



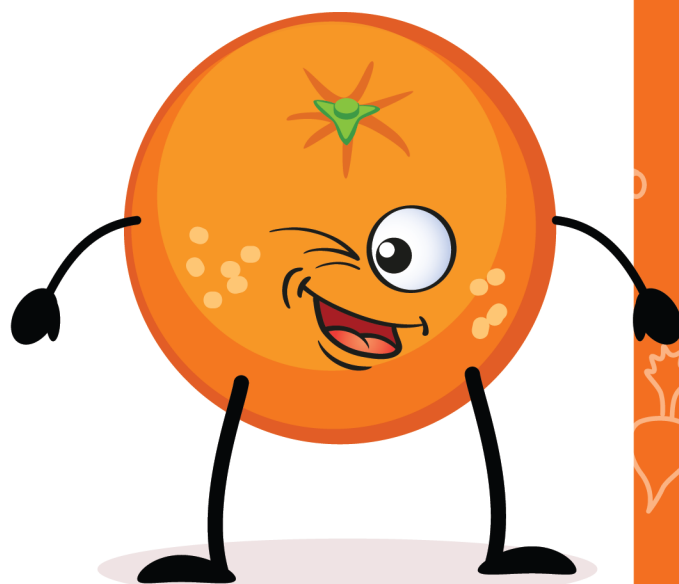
Kdy je dítě připraveno na BLW?

Nelze přesně říct, kdy už můžete začít používat metodu BLW.

K tomu máme jednu důležitou radu: začněte s tím, až na to bude vaše dítě připraveno! Na úplném začátku nemusíte používat jen a pouze metodu BLW.

Můžete třeba zkusit BLW jako zpestření jídelníčku. Pamatujte na to, že je to šance, jak podpořit vaše dítě ve vývinu. Stojí za to jíst spolu s vašimi dětmi. Znamená to, že budete sdílet příjemné chvíle u stolu a zároveň začnete budovat návyky, které se vašim dětem budou jednou velmi hodit. Takže se nestresujte, nemusíte dodržovat pravidla BLW úplně striktně.

*Měli byste přizpůsobit tuto metodu sobě –
ne abyste se vy přizpůsobovali této metodě!*



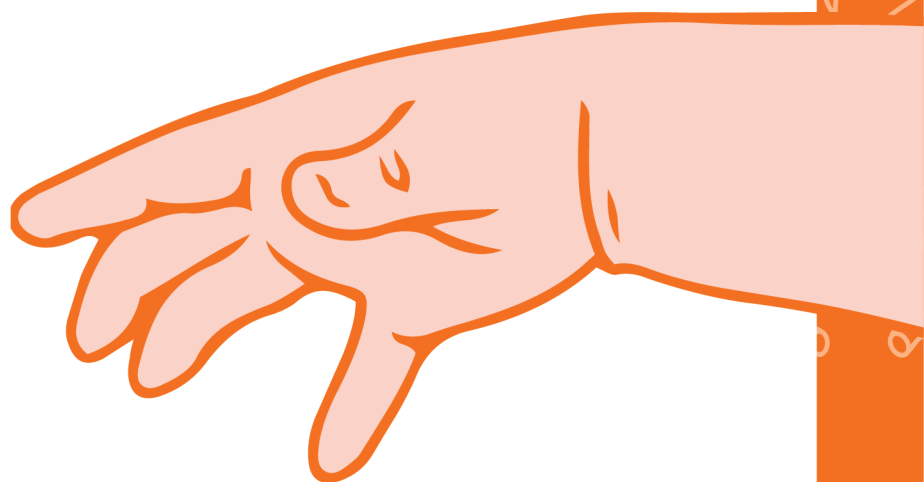
**Pokud chcete vyzkoušet BLW,
nejprve se ujistěte, že vaše
dítě již stabilně sedí.**

Konzumace jiného jídla než mateřského mléka v ležící nebo pololežící poloze může být velmi nebezpečné a nemělo by k němu nikdy docházet. Možná bychom to asi nemuseli zmiňovat, ale vaše dítě musí být také schopno vzít kousek jídla do vlastních rukou nebo ho nabrat lžičkou a dát si to do pusy.

Dítě nepotřebuje zoubky, aby se mohlo začít krmit samo – kousat a drtit pevnější potraviny může i dásněmi. Pamatujte ale na to, že v této fázi musíte dávat dobrý pozor při podávání měkkých jídel – například některou zeleninu je potřeba nejdříve uvařit.

PROSÍM PAMATUJTE NA TO...

Konzumace jiného jídla než mateřského mléka v ležící nebo pololežící poloze může být velmi nebezpečné a nemělo by k němu nikdy docházet.



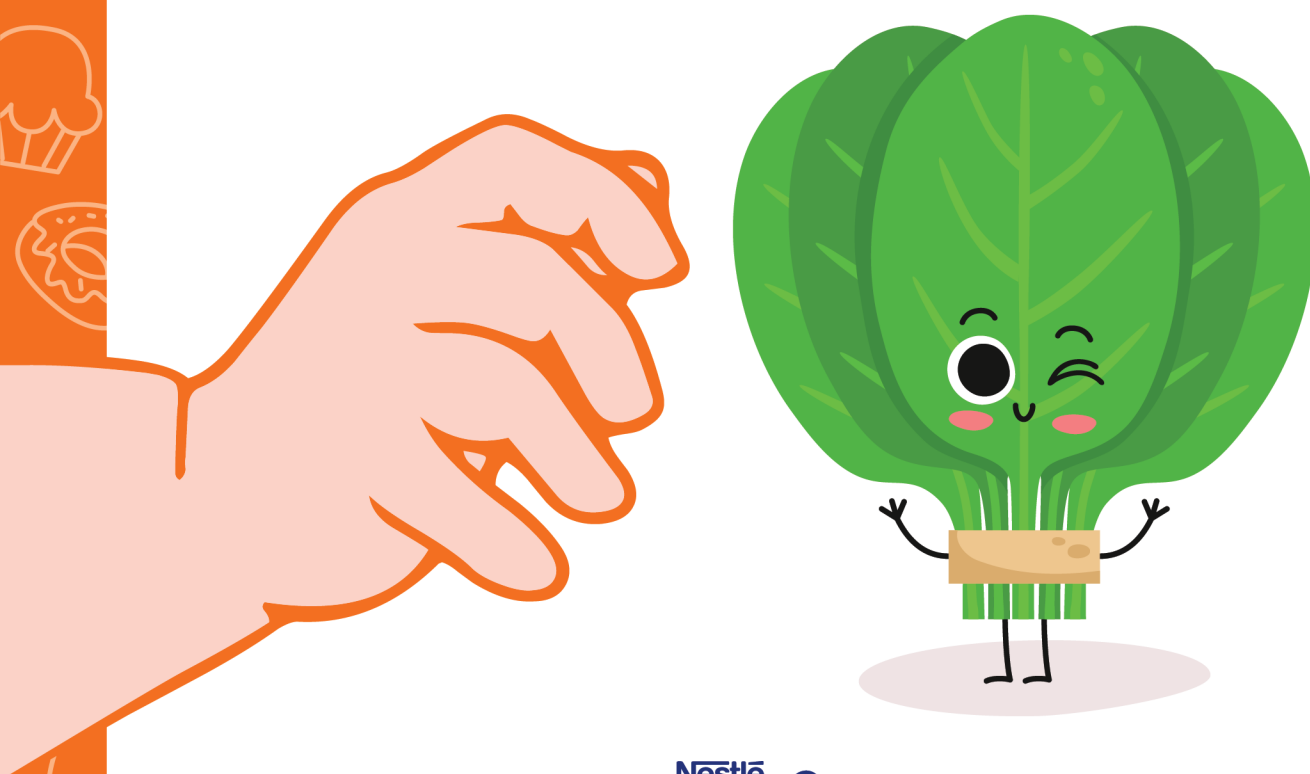
Jak připravit BLW jídlo

Především mějte vždy na paměti, že jídla podle metody BLW by se měla jíst společně a obohacovat tím chvíle rodinné soudržnosti.

Přisuňte vysokou židli ke stolu, na kterém je několik potravin na různých miskách nebo talířcích. Může to být třeba zelenina nakrájená na kostičky, kousky ovoce, sušenky nebo tenké plátky chleba. Vedle toho můžete servírovat misku s ovocnou nebo zeleninovou kaší. Taky můžete dát na stůl hrníček s vodou.

Dbejte na to, abyste dítěti nabízeli potraviny různých barev, chutí a struktury – ve vývoji to hraje velmi důležitou roli!

Netlačte na dítě a nenuťte ho, pokud samo nejí – ono si to teď řídí samo! Budte s ním a dohlížejte na jeho bezpečnost, ale nezapomínejte, že ho učíte samostatnosti.



3

Nebojte se toho – pojdme spolu vyvrátit mýty

Okolo BLW panuje spousta mýtů, což může rodiče odradit a vyvolat obavy.

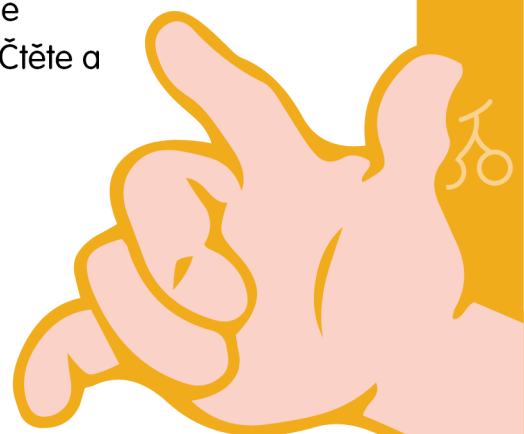
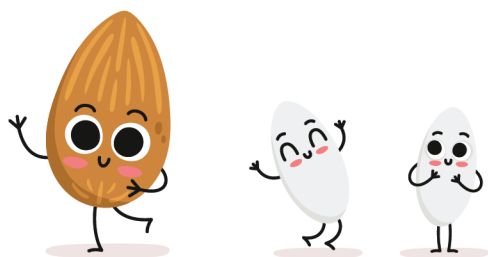
Možná jste slyšeli laické názory o tom, že začínat s BLW je obtížné a že to zabere spoustu času. Někteří lidé také argumentují tím, že v takovém případě děti nejedí dost a jsou pak hladové. To není problém, ukážeme si, že ne všechny pověsti okolo BLW musí být nutně pravdivé. Čtěte a dodejte si odvahy!

MÝTUS Č.1 BLW zabere spoustu času.

NENÍ TO PRAVDA!

Pojďme se zamyslet: kolik času vám zabere, než nakrájíte ovoce a zeleninu na kostičky a dáte je na talířky? Je to hotové skoro hned.

Můžete také vašemu dítěti nabídnout misku s ovocnou pochoutkou, cereáliemi nebo jemnou zeleninovou kaší. Když do kaše namáčíte kousky ovoce nebo zeleniny, děti mohou kombinovat chutě, jak je jim libo.



MÝTUS Č.2

BLW znamená nepořádek doma.

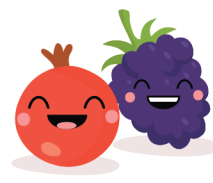
NE NUTNĚ!

Víte co se říká o BLW? Že to taky může znamenat: „Děti rády házejí jídlem!“ Je samozřejmě pravda, že když se děti poprvé setkávají s jídlem, je to trošku zmatek. Buďme ale upřímní: když máte doma malé dítě, trošce „chaosu v přijatelných mezích“ se nevyhnete.

Pokud místo, kde se bude jíst, řádně připravíte, úklid po jídle nebude nikterak složitý.

Nepořádek po dětech lze docela jednoduše eliminovat už v zárodku. Podívejte se na seznam věcí, které je dobré připravit si poblíž místa, kde se jí, aby šel úklid jako po másle.

- **Dostatečně vysoká židle**, kterou můžete přisunout ke stolu.
- **Speciální omývatelná podložka**, která vám umožní jednoduše uklidit cokoli, co dítěti upadne na zem.
- **Bryndáček** – můžete si vybrat mezi normálním bryndáčkem nebo větší zástěrou, která ochrání v podstatě všechno dětské oblečení.
- **Speciální hrnek** na pití – může být s pítkem, s brčkem nebo normální hrníček. Pití se stane pro dítě hračkou.
- Misky nebo hluboké talířky se **speciálními přísavkami**, které zabrání klouzání talířku po stole.



MÝTUS Č.3

BLW znamená nedostatek živin pro dítě.

NENÍ TO PRAVDA!

Zaprvé, tvůrci myšlenky BLW si okamžitě všimli, že jakmile si dítě může vybrat jídlo, **vybírá si podvědomě to, co jeho tělo potřebuje**. Nemusíte se obávat, že vaše dítě nebude dostatečně jíst, nebo že jeho strava nebude vyvážená.

Za druhé: jste to vy, kdo rozhoduje o tom, co bude na talířcích a v miskách. Je důležité dát dětem příležitost naučit se jíst, a dělat to samostatně. Co mu dáte na talířek, to záleží na vás. Nic vám také nebrání pomoci, když to dítě potřebuje. Když vidíte, že má nějaký problém, pomozte mu.

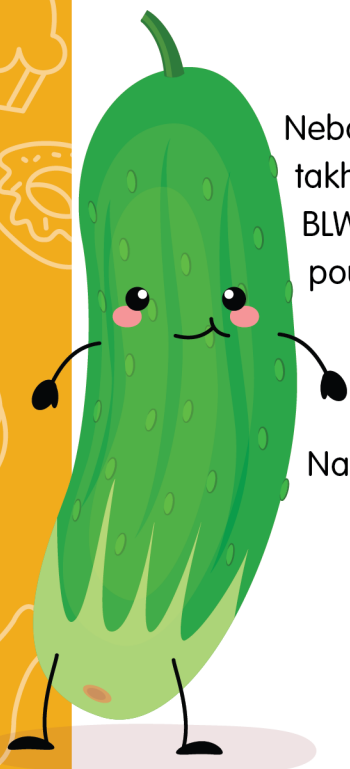
MÝTUS Č.4

BLW znamená, že se vaše dítě nenaučí pořádně jíst lžičkou.

NE NUTNĚ!

Nebojte se toho, že vaše dítě bude jíst rukama – i když přesně takhle vypadají stereotypní obrázky dětí vyživovaných metodou BLW. Určitě můžete vaše malé dítě povzbudit v tom, aby používalo lžičku!

Jídelníček dětí by měl obsahovat například dětskou kaši, kterou bez lžičky nesní. Také další jídla potřebují lžičku. Například polévky nebo večeře nakrájená na menší kousky.



Když jíte společně, dítě vás bude pozorovat a bude se snažit dělat to samé co vy. Nedělá to zrovna perfektně? Nic si z toho nedělejte! Metoda BLW neznamená, že se dítě nesmí příborů ani dotknout. Můžete mu pomoci tak, že s ním naberete trochu kaše na lžičku a jemně ji navedete do malé pusinky.

PROSÍM PAMATUJTE NA TO...

Pokud budete reagovat na to, co dítě potřebuje, a nebudete ho nutit jíst, je všechno v pořádku.

MÝTUS Č.5

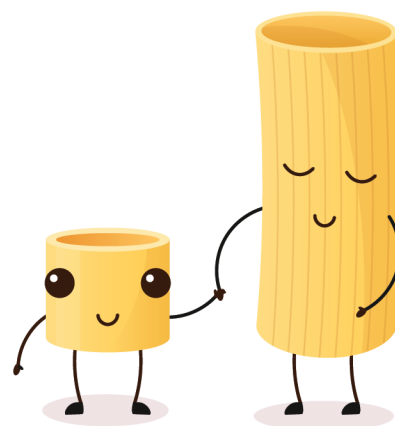
BLW znamená, že děti nebudou jíst tradiční hotová jídla.

NENÍ TO PRAVDA!

Pamatujte si, že BLW není neporušitelné desatero. Pokud chcete tuhle metodu vyzkoušet, můžete jít i dál, jak se vám to bude hodit.

Hotová jídla a BLW metoda se navzájem nevyklučují – naopak, mohou se navzájem doplňovat a obohatit! Každému dítěti vyhovuje něco jiného – reagujte citlivě na potřeby toho vašeho.

Principy BLW dále říkají, že hladové děti by neměly zkoumat nové potraviny, protože by je mohlo odradit, že jí příliš pomalu. Takže to můžete zkusit jako rituál na konci každého jídla. A děti se na to budou těšit!



VĚDĚLI JSTE, ŽE...

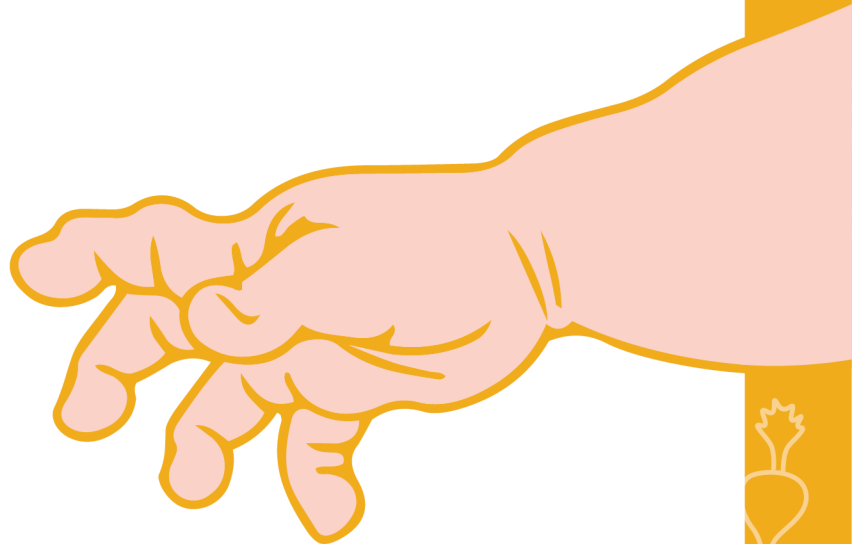
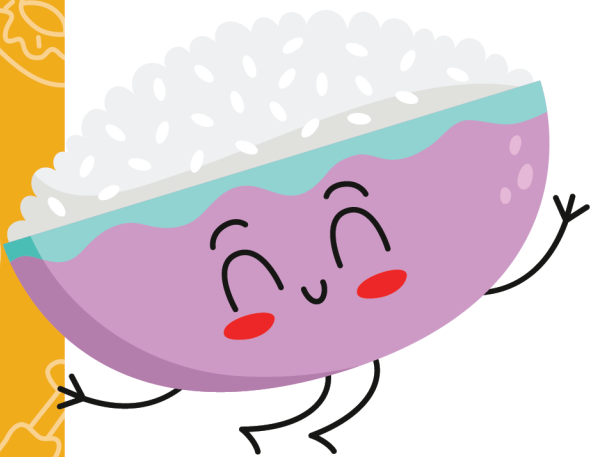
Pokud budete metodu BLW považovat za doplněk tradičního stravování – založeného na pokrmech vytvořených odborníky speciálně s ohledem na potřeby těch nejmenších – získáte větší kontrolu nad tím, co přesně se dostává do břicha vašeho dítěte. Díky tomu si budete jisti, že vaše dítě bude dostatečně najezené a že dostane veškeré živiny, které potřebuje ke zdravému růstu a vývoji. Pro rodiče to znamená klid na duši, pro dítě pak možnost naučit se samostatně jíst.

MÝTUS Č.6

BLW je pro děti nebezpečné.

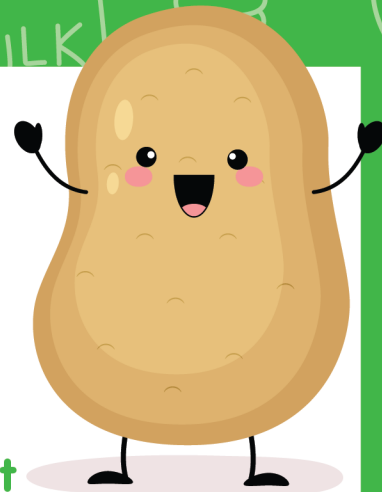
NENÍ TO PRAVDA!

Když dítě určuje, jak rychle bude jíst a jak velké budou porce, má plnou kontrolu nad tím, co si dává do pusy. Může zareagovat velice svižně, pokud by se mu třeba chtělo zvracet. Samozřejmě, když malé děti jedí, existuje vždy riziko toho, že se začnou dusit – bez ohledu na to, jakým způsobem se stravují. Pokud ale sedíte vedle nich, můžete rychle zasáhnout.



4

BLW v každodenním životě



Pamatujte, že můžete přizpůsobit pravidla BLW vašemu vlastnímu dennímu rytmu.

Někteří rodiče využívají pouze tuhle metodu, jiní zkusí jednou to a podruhé zase něco jiného, takzvaný „smíšený model“. Znamená to, že se podávají tradiční hotová jídla, a pak si mohou děti vybírat. Neexistují lepší nebo horší metody - ideální je vždy ta, která nejlépe vyhovuje vašim možnostem i možnostem vašeho dítěte.

Nebojte se experimentovat! Sami přijďte na to, co vám vyhovuje.

Rozhodli jste se, že začleníte do denního jídelníčku BLW jídla, ale zároveň se nechcete vzdát hotových jídel kvůli pohodlí a jistotě? Můžete dále tvořit jídelníček hlavně z hotových jídel, a čas od času dítěti nabídnout, aby se najedlo, jak samo uzná za vhodné.

Vy nakombinujete chutě, dítě si vybere

Každému chutná jiná kombinace chutí – nechme děti rozhodnout, která kombinace jim vyhovuje nejlíp. Vedle talířků s krájeným ovocem a zeleninou dejte misky s kaší nebo hotovými jídly. Ukažte dětem, jak se namáčí kousky do kaše a jak se jí hotové dobroty.

Děti rádi opakují po svých rodičích, takže se jim tahle metoda bude asi líbit. Dítě se naučí namáčet zeleninu do různých omáček a objevovat nové chutě. Navíc se setká s různými

konzistencemi a texturami jídla, což dále podpoří jeho vývoj a rychleji se naučí žvýkat a kousat.

Vaše děti se učí jíst lžičkou

Ať už bude vaše dítě jíst pouze samo nebo jestli budete využívat smíšený model, při večeři bude někdy pravděpodobně používat lžičku.

Sledujte, jestli ho lžice jako předmět zaujme. Pokud ano, dejte mu ji do ruky! Zpočátku to bude možná trochu neohrabané, ale žádný učený z nebe nespádl. Vaše dítě získává cenné dovednosti – podporujte jej a naučí se všechny rychleji, než si myslíte.

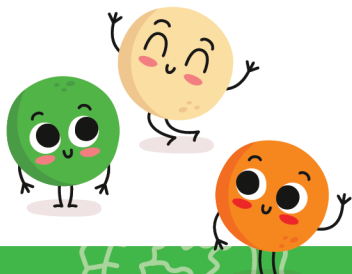
Jak chutnají barvy – učíme se s ovocem

Kousky ovoce v dětských rukou jsou perfektním způsobem, jak se naučit jíst samostatně v duchu BLW. Můžete je také podávat v podobě pěny v mističkách a dítě je pak může zkoušet jíst lžičkou nebo do nich namáčet kousky jiného ovoce, sušenky nebo kousky ovocných tyčinek.

Díky tomu se dítě naučí lépe kousat. Uvidíte, jak si dítě tuhle kombinaci rychle oblíbí a jak mu budou tyhle skvělé ovocné pochoutky chutnat!

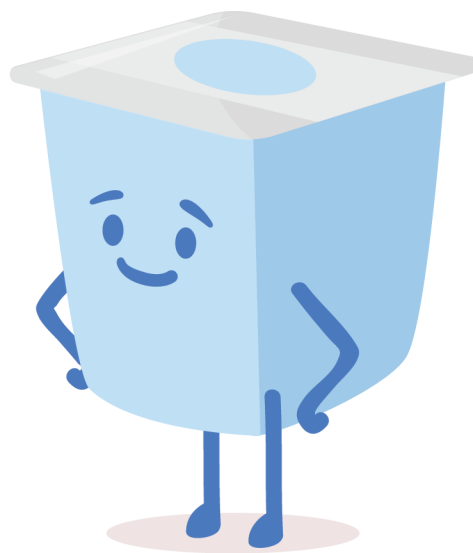
PROSÍM, PAMATUJTE NA NÁSLEDUJÍCÍ...

Nikdy nedávejte dětem příliš malé kousky ovoce nebo oříšky, protože by se mohly začít dusit. Než dáte dítěti jídlo, nezapomeňte odstranit jakékoliv nejedlé části, třeba semínka.



Mléčné výrobky – vynikající pro trénink BLW

Ano, děti mohou namáčet kousky ovoce do kaší nebo pyré a vytvářet si vlastní chuťové zážitky. A když uznáte, že je dítě připraveno, můžete mu dát lžičku a uvidíte, jak mu to s ní půjde. Možná budete příjemně překvapeni!



5

BLW – inspirace jídlem pro vaše děti

Kdo by neměl rád jídlo jednohubky? My ano, a děti také. Okolo 9 měsíců věku se děti naučí uchopit věci – například umí zvednout malé předměty palcem a ukazováčkem. A skvělým způsobem, jak tento úchop trénovat, jsou právě malé kousky jídla.

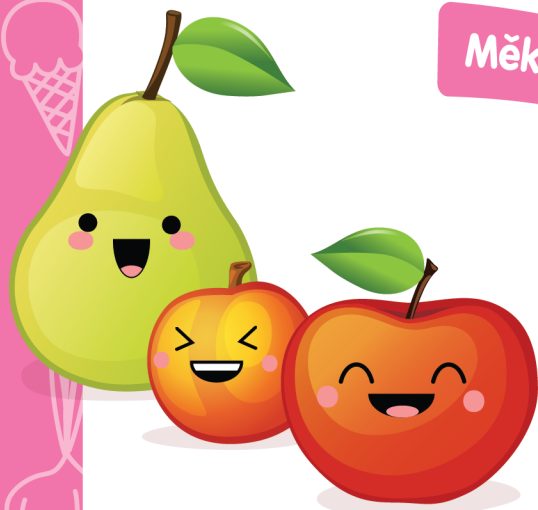
V začátcích je ale potřeba pamatovat na pár věcí. Do jednoho roku věku žvýkají děti více dásněmi než zuby. Je tudíž nutné, aby jídlo nebylo moc tvrdé. Syrová zelenina je většinou tvrdá, ale když ji uvaříte nebo spaříte, změkne a dá se rozmělnit i dásněmi. Dostatečně měkká je ve chvíli, kdy se dá rozmačkat vidličkou.

Důležitý je také tvar a velikost kousků jídla. Například jedna kulička hrozna může být příliš velká a tvrdá, navíc oblá věc snadno sklouzne do krku. Hrozny, cherry rajčátka, borůvky a podobné plody krájejte na polovinu nebo na měsíčky, aby je vaše dítě nepolklo vcelku.

Vařená zelenina

Je možná dobré zeleninu trochu převařit, aby byla hodně měkká. Mluvíme o kostičkách karotky, růžičkách květáku nebo brokolice, kouscích brambor a cukety.

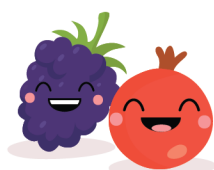
Měkké ovoce



Zralé a oloupané ovoce bez pecky, například mango, pomeranč, hruška, meloun, banán a hrozny, nakrájené na vhodně veliké kousky. Vyzkoušejte také exotické ovoce, jako je papája, kiwi a další.



Lesní plody



Lesní plody se dají skvěle jíst rukama – jsou plné vitamínů a tak akorát veliké do pusy. Pamatujte na to, že plody s tužší slupkou, jako třeba borůvky, by se měly nejdřív rozkrojit, aby nesklouzly hrdlem a neuvízly dětem v krku.

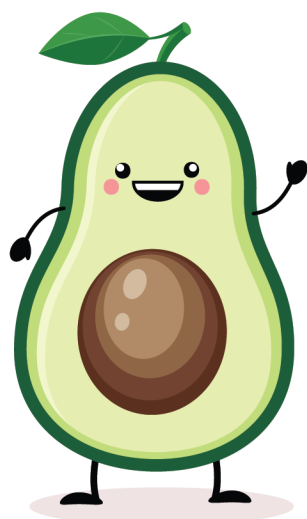


Jogurt

Naučit se nakrmit sám sebe je úžasně dobrodružná a ušmudlaná cesta. Chutný a vláčný jogurt je ideální pro namáčení měkkého ovoce. Navíc obsahuje vápník, hořčík a zinek.



Avokádo

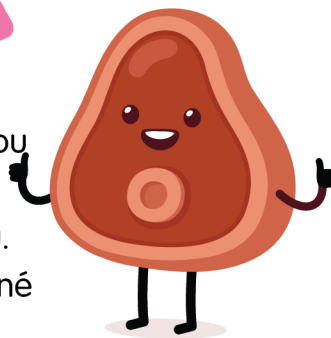


Zralé avokádo je plné kvalitních tuků. Pokud je dostatečně měkké, může být podáváno po kouskách, a můžeme jej také rozmačkat a udělat z něj pomazánku, která se dá naírat na malé sendviče.

Maso



Velké kusy masa jsou tvrdé a obtížně se koušou. I kousky párku mohou uvíznout v krku. Uzeniny nejsou většinou příliš výživově hodnotné, ale malé kousky jemné sekané nebo masové kuličky jsou v pořádku. Pamatujte na to, že složení masových kuliček a sekané musí být přizpůsobeno dětem: co nejmiň soli, co nejlépe propečené.



Sýry



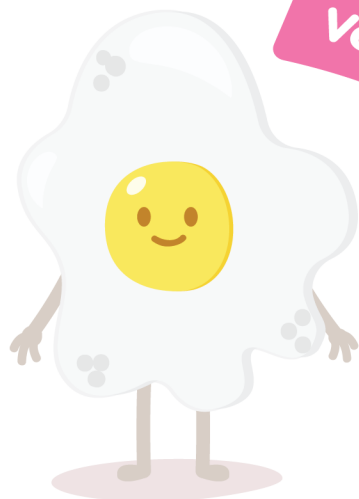
Sýr je skvělým zdrojem vápníku. Vyhýbejte se ale sýrům z nepasterovaného mléka. Trocha měkkého sýra na měkkém pečivu je skvělá volba. Pamatujte na to, že sýr obsahuje spoustu soli, takže ho nedávejte velké porce nebo příliš často.

Ryby jsou velice vhodné na jesení rukama, navíc obsahují spoustu výživných látek. Vyzkoušejte různé druhy ryb, dejte ale dobrý pozor na kosti, které by měly být vybrány z jídla než ho podáte dítěti.



Ryby

Vejsce



Do omelety se hodí přidat trochu dušené zeleniny. Vejce obsahují výživné bílkoviny a vitamín D.

Rýže, quinoa a bulgur

Až budete vařit rýži, quinou nebo bulgur, přidejte tam o trochu víc vody, než se píše v návodu, a trochu je převaríte. Budou hodně měkké a lepkavé. Smíchejte s trochou nesoleného rajčatového protlaku a oleje, abyste mohli tvořit přiměřeně velké kuličky.



Těstoviny

Zapomeňte na 'al dente' – těstoviny vařte tak dlouho, až jsou opravdu měkké. Kousky těstovin se dají skvěle jíst rukama. Zkuste je třeba s brokolicí, ochucené s rajčatovým protlakem, trochou oleje a jemně strouhaným sýrem.



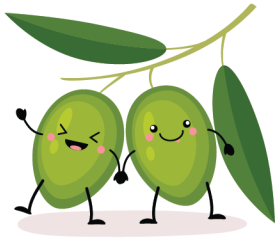
Pomazánky

Pomazánky jsou skvělým způsobem, jak obohatit jídlo o další živiny a nové chutě. Zkuste guacamole (pomazánka z rozmačkaného avokáda), domácí hummus (pomazánka z cizrny), ochucenou zakysanou smetanu – a proč vlastně nezkusit stará dobrá strouhaná jablka? Nechte děti, ať si vyzkoušejí různé kombinace pomazánek a jídel, které si do nich budou namáčet.

Vařené fazole – černé, červené, lusky



Promíchejte všechny ty krásné barvy. Properte fazole a pořádně je do měkka uvařte. Podávejte uvařené nebo z nich udělejte pomazánku.



6

BLW – seznam

Víte, kdy můžete začít dávat dítěti pevnou stravu? Většina dětí začíná jíst pevnou stravu ve věku okolo šesti měsíců. Pokud čtete tento návod, tak víte, že Baby-Led Weaning můžete začít praktikovat ve chvíli, kdy dítě už umí sedět, krmit se rukama a vybírat si, co bude jíst. Je to skvělý způsob, jak děti naučit postupně objevovat nové chutě a strukturu potravin. Tady je seznam věcí, které vašemu dítěti pomůžou v cestě za objevováním pevné stravy.

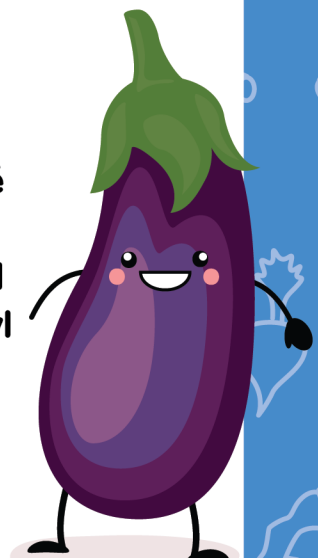
– **Cílem je nabídnout jídlo, které je možné jíst rukama.**

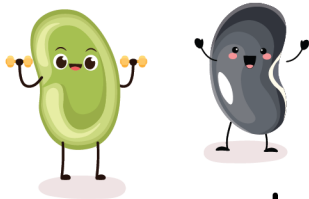
Kousky, které dítě udrží v ruce a které z ruky kousek vyčnívají.

– **Hledejte potraviny, které se snadno rozkládají v ústech, aby se snížilo riziko udušení. Nikdy nedávejte dětem tvrdá jídla, jako je třeba syrová mrkev.**

– **Když začínáte zkoušet Baby-Led Weaning, dejte jim vybrat ze zdravých jídel, odpovídajících jejich věku. Může to být třeba ovoce (měkké plody nebo povařené bez přidaného cukru), zelenina (vařená), myslím, že žloutek už od 6 měs, ale bílek prosím prověřit! Vařené potraviny s obsahem škrobu (brambory, těstoviny, rýže, nudle), fazole, čočka, maso, ryby bez kostí a sýrové tyčinky z pasterovaného plnotučného mléka.**

– **Když děti začínají jíst pevnou stravu, stává se jim, že se začnou dávit. Dávení není to samé jako dušení. Je důležité znát rozdíly a vědět, co v jednotlivých případech dělat. Dávení je přirozený proces ve chvíli, kdy kousek jídla nebyl dostatečně požvýkán a vrací se do přední části úst, aby byl**





znovu drcen do doby, než je možno jej spolknout.

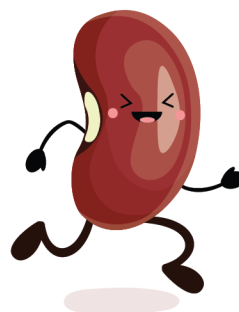
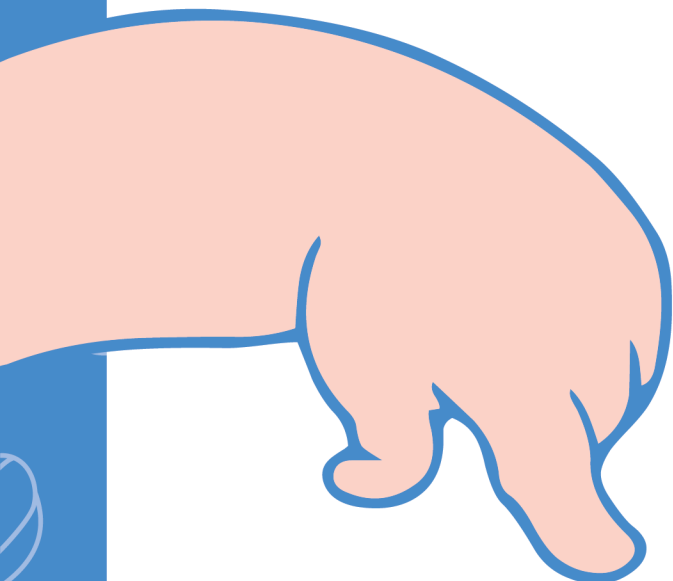
– U Baby-Led Weaning není riziko dušení o nic větší než u tradičního krmení lžičkou. Doporučuje se být připraven na to, že se dítě může začít dusit. Zdravotnická centra nabízejí kurzy, co v takovém případě dělat.

– Nikdy nenechávejte dítě, aby jedlo samo.

– Zkuste naplánovat jejich dobrodružství s jídlem na dobu, kdy jí celá rodina. Budou se cítit součástí rodiny a budou dělat to, co ostatní.

– Počítejte s tím, že u toho bude nepořádek. Někteří rodiče dávají pod vysokou stoličku neklouzavou umělohmotnou podložku nebo kobereček pro snadnější úklid.

– Pamatujte na to, že celý proces je o zkoumání a objevování. Nechte dítě, ať si najde svou cestu.



7

Závěr

Stále ještě váháte, jestli se do BLW pustit?

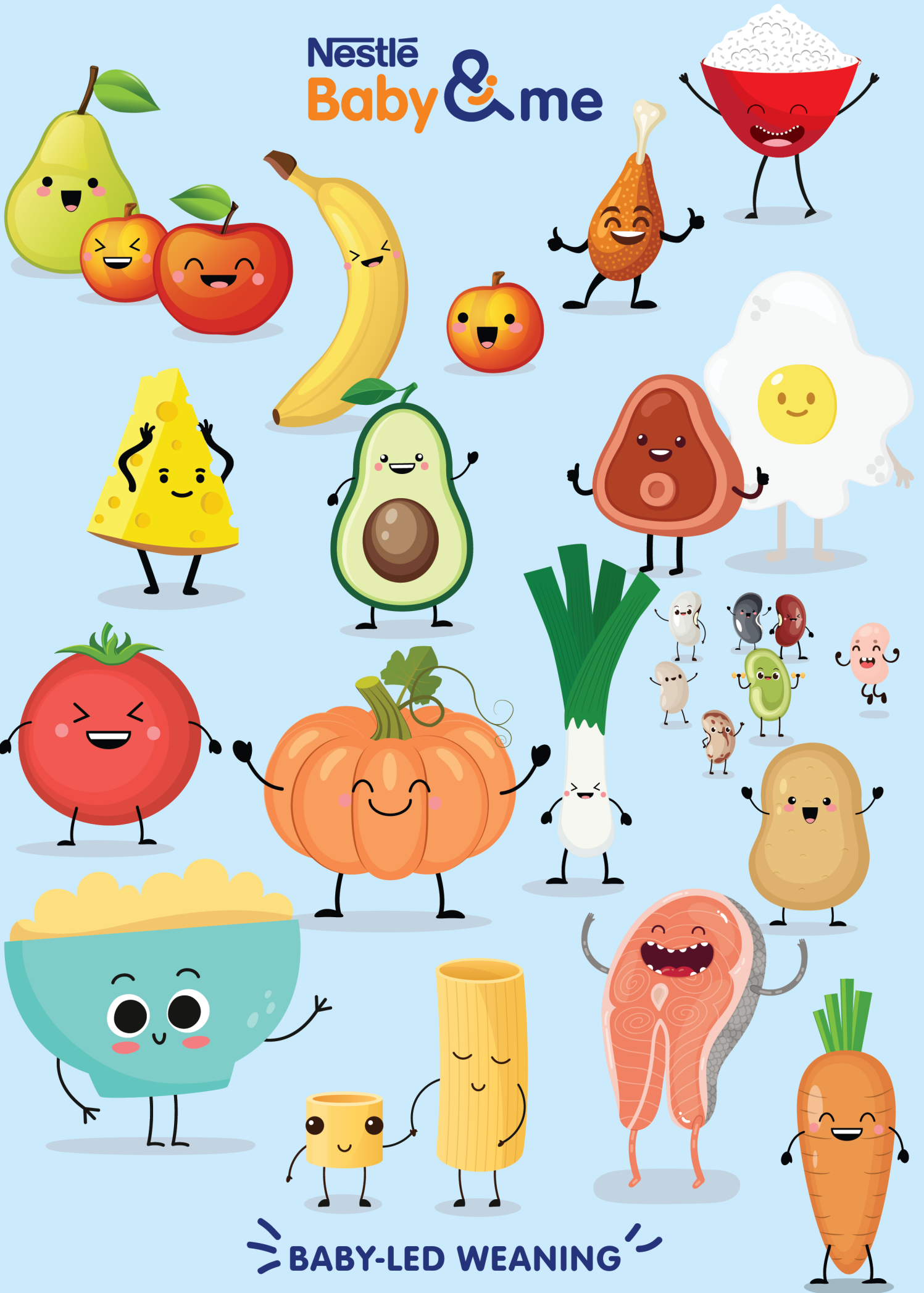
Jen klid! Tohle není volba na celý život. Prostě to zkuste. Počkejte si na klidný, pohodový den, a užijte si společný čas.

Ubezpečte se, že máte dostatek prostoru pro experimenty, a nechte děti, ať si oběd řídí podle svého! Nechte je jíst, co se jim zlíbí. A nelekejte se, když napoprvé skončí víc jídla na zemi nebo na oblečení než v puse.

Pro vaše dítě to není jen jídlo, ale také lekce nezávislosti. Vychutnejte si ty nádherné společné chvíle a sledujte, jak vaše dítě roste. Nikdy na to nezapomenete.



Nestlé
Baby & me



BABY-LED WEANING