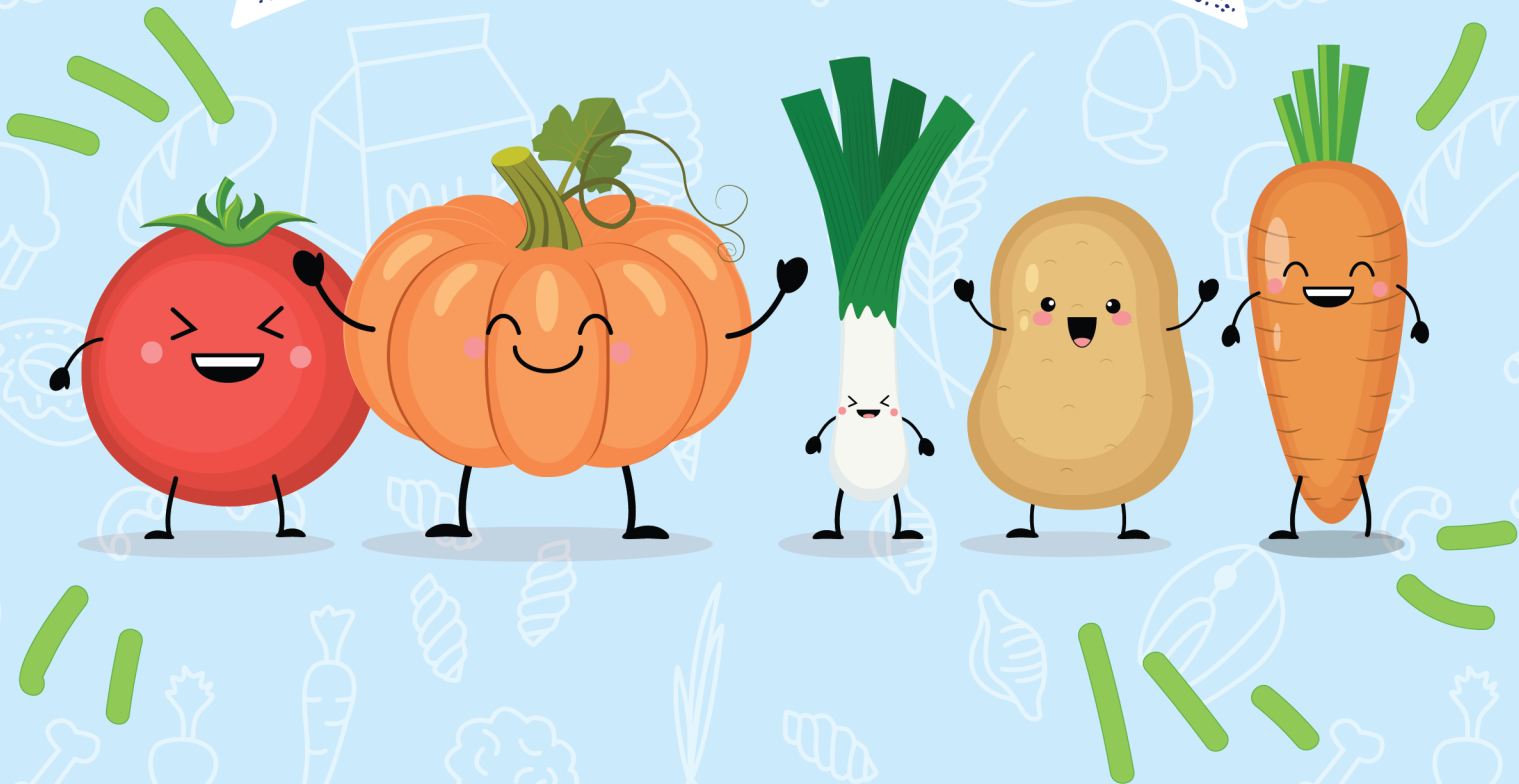


Nestlé  
**Baby & me**

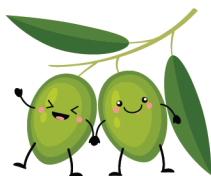
# BLW

príručka, ktorá pomôže vašmu  
dieťaťu objaviť dobré jedlo



**PRIKRMOVANIE VEDENÉ DIEŤAŤOM**

# CONTENTS



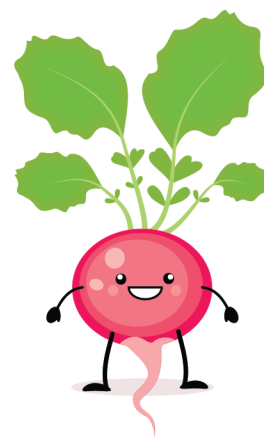
## 1 Úvod

## 2 BLW – začnime od základov

- Prikrmovanie vedené dieťaťom
- Dôverujte intuícii svojho dieťaťa
- Kedy je dieťa pripravené na BLW
- Ako pripraviť jedlo podľa metódy BLW

## 3 Nedajte sa zastrašiť – búrajme mýty

- **Mýtus č. 1:** Metóda BLW je časovo náročná.  
**Nie je to pravda!**
- **Mýtus č. 2:** BLW je spojená s neporiadkom v domácnosti.  
**Nie nevyhnutne!**
- **Mýtus č. 3:** BLW výrazne ochudobňuje stravu dieťaťa.  
**Nie je to pravda!**
- **Mýtus č. 4:** BLW nedá dieťaťu príležitosť naučiť sa jesť lyžičkou.  
**Nie nevyhnutne!**
- **Mýtus č. 5:** BLW vylučuje kŕmenie hotovými jedlami.  
**Nie je to pravda!**
- **Mýtus č. 6:** Metóda BLW je pre dieťa nebezpečná.  
**Nie je to pravda!**



## 4 BLW v každodennom živote

- Kombinovanie chuťí podľa seba
- Dieťa sa učí jesť lyžičkou
- Chuť farieb – učenie sa s ovocím
- Mliečne výrobky – vynikajúce cvičenie metódy BLW

## 5 BLW – stravovacie inšpirácie pre vaše dieťaťko

## 6 BLW – zoznam

## 7 Záver



# 1

## Úvod

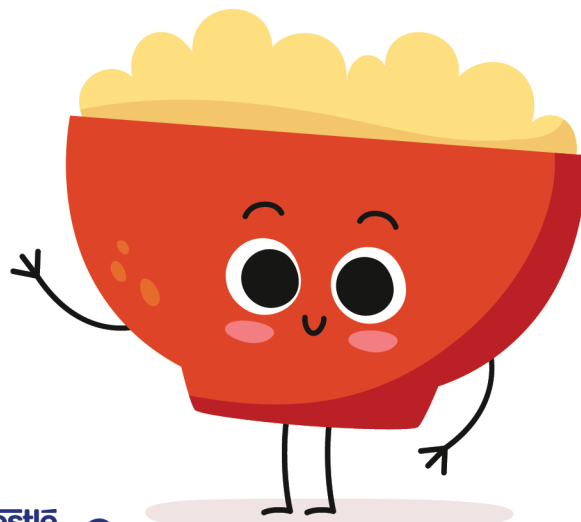
**Počuli ste už niekedy o metóde BLW? Možno túto záhadne znejúcu skratku odniekiaľ poznáte. Táto príručka vám pomôže zistiť o nej všetko, čo potrebujete vedieť.**



Viete, čo znamená BLW? Je to skratka pre Baby-Led Weaning, teda prikrmovanie vedené dieťaťom. Ak tento prístup nepoznáte, vysvetlíme vám krok za krokom, o čom je a prečo si získal takú popularitu.

Alebo už pravidlá tohto prístupu poznáte, ale stále nevíete, či sa ich oplatí dodržiavať alebo či predstavujú ten najlepší spôsob? Práve preto sme zostavili túto príručku. Prečítajte si ju a objavte, že používanie metódy BLW nemusí byť náročné ani znamenať množstvo práce navyše – je jednoduchá a pre vaše dieťa prínosná a bezpečná.

V tejto príručke vám krok za krokom vysvetlíme, ako vznikol koncept BLW a čo zahŕňa. Zbúrame tiež mýty, ktoré sa okolo tejto metódy vytvorili. A vy zistíte, že rozširovanie stravy vášho dieťaťa bude fascinujúcim a pestrým dobrodružstvom.



# 2

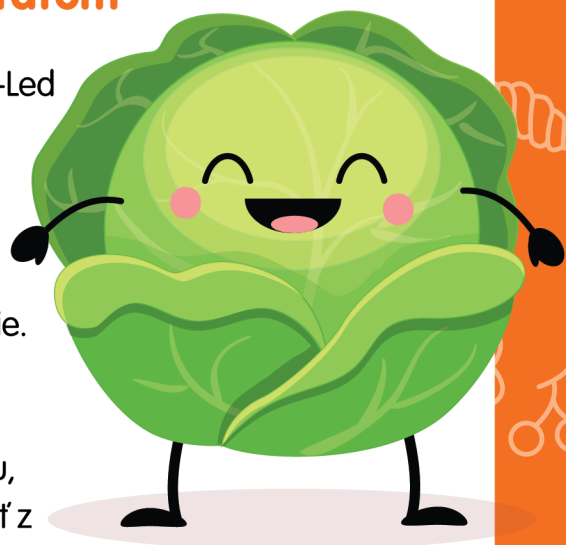
## BLW – začnime od základov

### Prikrmovanie vedené dieťaťom

Skratka BLW pochádza z angličtiny. Výraz „Baby-Led Weaning“ alebo prikrmovanie vedené dieťaťom znamená, že rozširovanie stravy má pod kontrolou samo dieťa. Túto inovatívnu metódu vyvinuli začiatkom 21. storočia Gill Rapleyová a Tracey Murkettová a jej popularita neustále rastie.

Hlavná myšlienka je jednoduchá. Keď je dieťa schopné rozšíriť si jedálny lístok o pevnú stravu, dovoľíme mu, aby jedlo samo a mohlo si vybrať z toho, čo mu predložíme.

Vďaka tejto metóde postupujeme v súlade so súčasnými odporúčaniami o dojčenskej výžive, ktoré nenúti dieťa do jedla. Dieťa objavuje nové chute podľa vlastnej intuície a inštinktu.



## Dôverujte jeho intuícii

Samozrejme, aby dieťa mohlo jesť samostatne, musíte mu jedlo vhodne pripraviť. Jedálny lístok založený na metóde BLW je zostavený tak, aby dieťa malo na výber z niekoľkých jedál, pričom každé je prispôbené jeho maličkým (ale rastúcim) rukám. Najskôr je to zelenina nakrájaná na kúsky či tyčinky alebo kúsky ovocia, neskôr aj krajec chleba.

### VEDELI STE, ŽE...

Dieťa sa riadi vlastnou chuťou a inštinktívne siaha po potravinách obsahujúcich živiny, ktoré jeho telu chýbajú.

Rozšírenie stravy dieťaťa podľa metódy BLW pomáha aj rodičom, aby si sadli k jedlu spolu s dieťaťom. Aj to je v súlade so zaužívanými princípmi prikrmovania dojčiat. Keď sa dieťa pokúša jesť samo, rodič môže jesť svoje jedlo vedľa neho pri stole. Samozrejme, dieťa musí byť neustále pod dohľadom, aby bola zaistená jeho bezpečnosť. Každopádne veľmi skoro zistíte, akým potešením bude pre vás sledovať vaše dieťaťko fascinované novými chuťami.



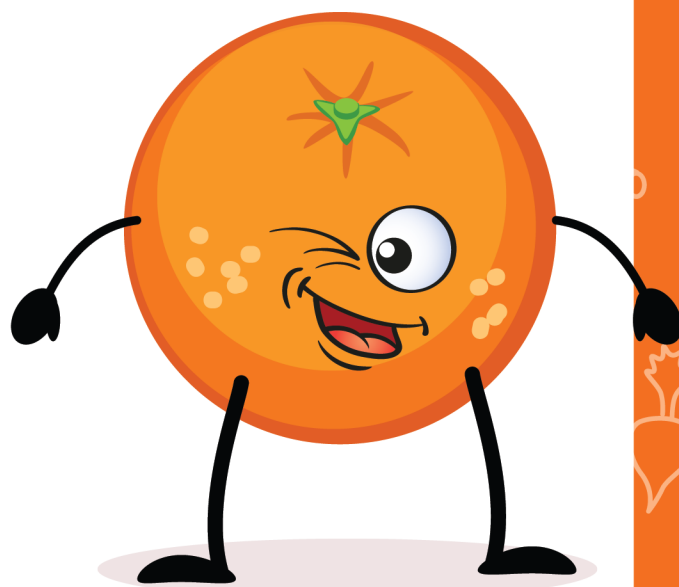
## Kedy je dieťa pripravené na BLW?

Neexistujú presné pravidlá,  
kedy začať s metódou BLW.

K tejto téme však máme dôležité odporúčenie: začnite, keď budete vy aj vaše dieťa pripravení! Zo začiatku nemusíte používať výlučne metódu BLW.

Môžete ju brať ako spôsob spestrenia každodenného stravovania. Nezabudnite, že má byť príležitosťou na podporu vývoja dieťaťa. Stojí za to jedávať s vaším dieťaťom. Strávite príjemné chvíle pri stole a zároveň vytvoríte rituál, ktorý môže mať veľký význam pre správne stravovacie návyky dieťaťa v budúcnosti! Hlavné je nestresovať sa a nelámať si hlavu s čo najprísnejším dodržiavaním pravidiel BLW.

**Neprispôbujte sa tejto metóde – prispôbte ju sebe!**



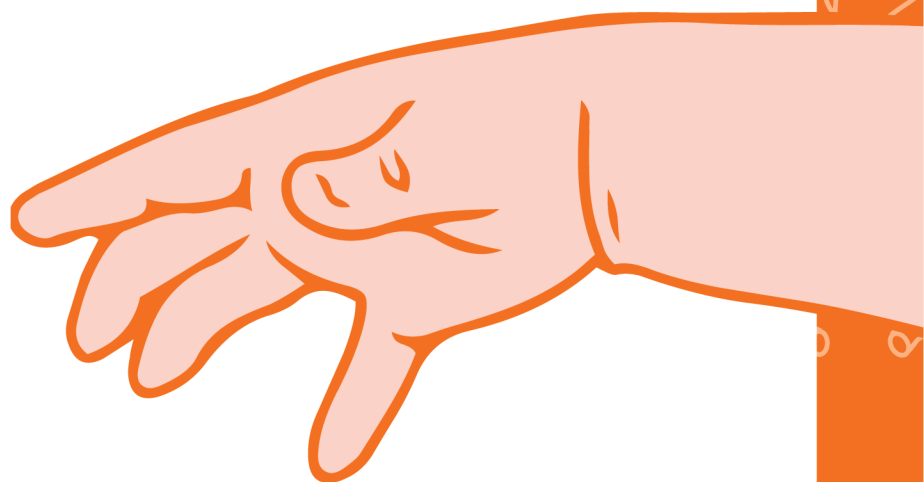
**Ak chcete vyskúšať BLW, v prvom rade sa uistite, že vaše dieťa už stabilne sedí.**

Jesť iné jedlo než materské mlieko v polohe ležmo alebo pololežmo môže byť preň nebezpečné a mali by ste mu predísť. Samozrejme, že dieťa musí byť už schopné uchopiť rukou kúsok jedla alebo lyžičku a podať si ich k ústam.

Chýbajúce zúbky nie sú prekážkou na začatie tréningu samostatného kŕmenia – dieťa pohryzie a podrví pochúťky dásnami. Nezabudnite však, že v tomto období musíte venovať osobitnú pozornosť tomu, aby ste servírovali mäkké jedlá – napríklad niektoré druhy zeleniny treba najskôr uvariť.

**NEZABUDNITE...**

Jesť iné jedlo než materské mlieko v polohe ležmo alebo pololežmo môže byť nebezpečné a mali by ste mu predísť.



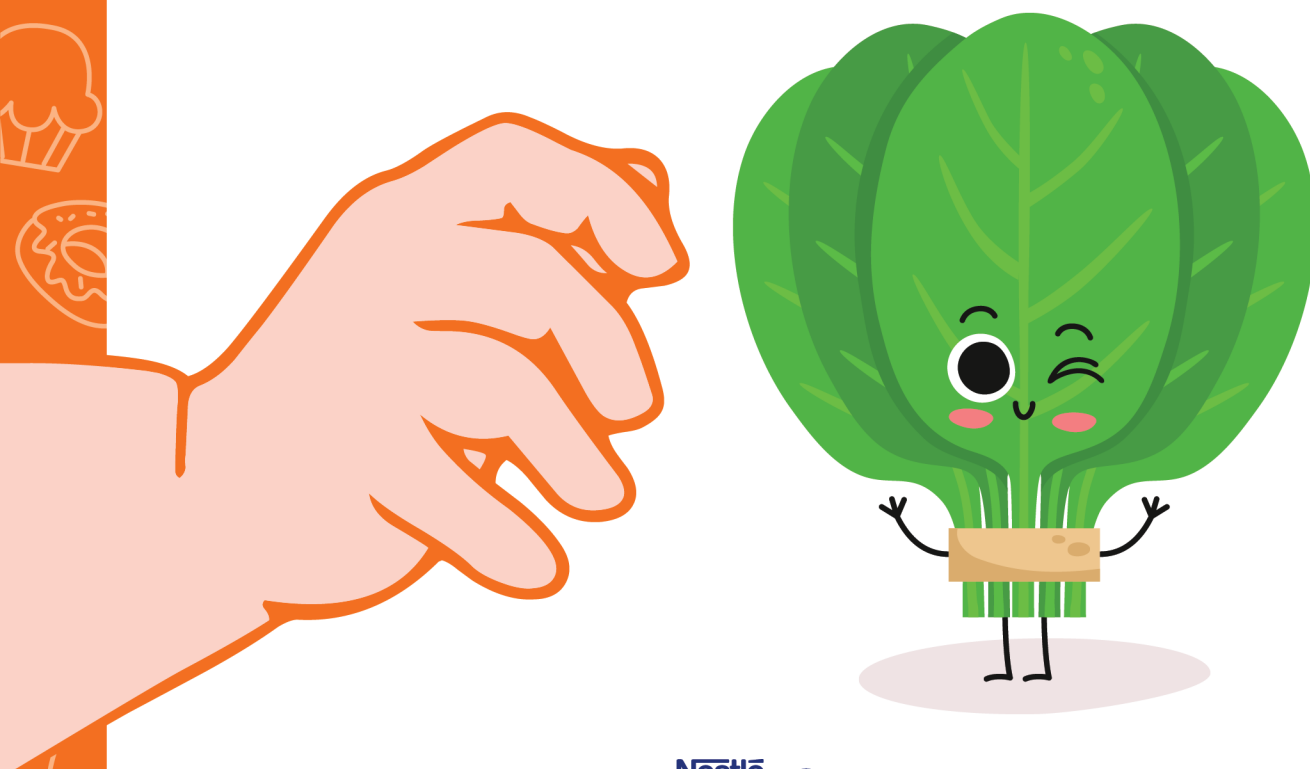
## Ako pripraviť jedlo podľa metódy BLW?

**V prvom rade vždy pamätajte na to, že v súlade s metódou BLW by sa mali jedlá konzumovať spoločne, aby ste si užili momenty zblíženia.**

Prisuňte k stolu vysokú stoličku a do misiek alebo hlbokých tanierov dajte rôzne potraviny. Napríklad zeleninu nakrájanú na tyčinky, malé kúsky ovocia, sušienky alebo krajce chleba. Vedľa toho môžete položiť misku so zeleninovým alebo s ovocným pyré. V dosahu dieťaťa môže byť aj špeciálny pohár s vodou.

Ponúknite dieťaťu potraviny rôznych farieb, chutí a štruktúr – zohráva to dôležitú úlohu pri jeho rozvoji.

Nenaháňajte dieťa a nenúťte ho, ak nechce jesť – pri metóde BLW je šéfom ono! Budte s ním a dbajte na jeho bezpečnosť, ale nezabúdajte, že v prvom rade trénuje samostatnosť.





# 3

## Nedajte sa zastrašiť – búrajme mýty

Okolo BLW existuje množstvo mýtov, ktoré môžu rodičov odrádzať alebo dokonca zastrašiť.

Možno ste už počuli fámy, že metóda BLW je náročná na realizáciu i čas. Niektorí ľudia zas tvrdia, že dieťa sa poriadne nenaje a zostáva hladné. Ukážeme vám však, že to, čo ste o BLW mohli počuť, nemusí byť pravda. Na povzbudenie čítajte ďalej!

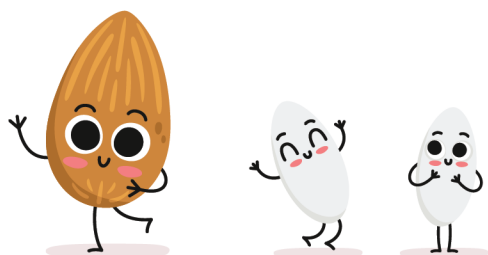
### MÝTUS Č. 1:

**Metóda BLW je časovo náročná.**

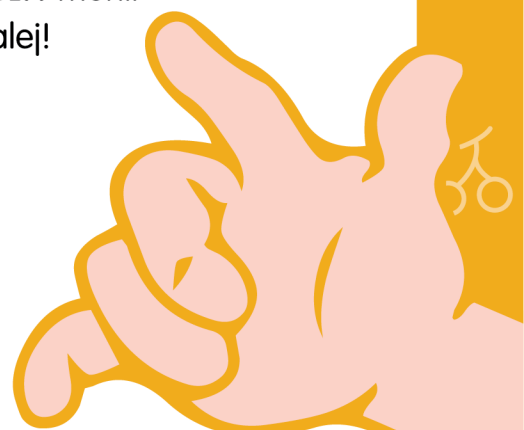
**NIE JE TO PRAVDA!**

Rozmeňme si to na drobné: koľko času zaberie nakrájať zeleninu a ovocie na kúsky a dať ich na tanier? Takmer žiadny!

Okrem toho môžete dieťaťu ponúknuť misky s ovocnými dezertmi, cereáliami alebo jemnými zeleninovými pyrė. Keď si do nich bude namáčať kúsky zeleniny alebo ovocia, bude mať možnosť kombinovať chute podľa seba.



Nestlé  
**Baby & me**



## MÝTUS Č. 2

**BLW je spojená s neporiadkom v domácnosti.**

**NIE NEVYHNUTNE!**

V angličtine môže byť výklad skratky BLW aj humorný – „Baby Likes to Throw Away“, teda „dieťa rado zahadzuje“. Samozrejme, prvé dobrodružstvá dieťaťa pri samostatnom jedení môžu spôsobiť chaos. Budme však úprimní: v ktorej domácnosti s deťmi sa neodohráva istá forma riadeného chaosu? Ak dieťaťu dobre upravíte priestor na jedenie, upratovanie po jedle nebude ťažké.

Existujú aj užitočné doplnky, ktoré pomôžu, aby po dieťati zostal menší neporiadok. Pozrite si zoznam, čo sa oplatí mať doma, aby upratovanie po jedle nebolo takým problémom.

- Vhodná vysoká stolička, ktorú môžete prisunúť k stolu.
- Špeciálna, ľahko umývateľná podložka, ktorá vám dovolí upratať bez problémov všetko, čo dieťaťu spadne na zem.
- Podbradník – buď klasický, alebo vo forme zástery, ktorá ochráni aj oblečenie dieťaťa.
- Špeciálny pohár, nazývaný aj „doidy“ hrnček, s ktorým je pitie jednoduchšie, fľaša so slamkou alebo aj obyčajný pohár. Všetky uľahčia dieťaťu samostatné pitie.
- Misky alebo hlboké tanierne s prísavkami, ktoré zabránia tomu, aby sa riady šmýkali po stole.



### MÝTUS Č. 3:

**BLW výrazne ochudobňuje stravu dieťaťa.**

**NIE JE TO PRAVDA!**

Tvorkyne metódy BLW si okamžite všimli, že keď má dieťa možnosť vybrať si jedlo, inštinktívne siahne po tom, ktoré jeho telo práve potrebuje. Nemusíte sa preto báť, že by dieťa nejedlo dostatočne alebo jeho strava nebola vyvážená.

Navyše, je len na vás, čo bude mať na tanieri. Je dôležité dať dieťaťu príležitosť, aby sa naučilo, čo jesť a ako jesť samostatne. Vždy závisí od vás, čo mu predložíte na jedenie. A nič vám nebráni zasiahnuť, ak to dieťa potrebuje. Pomôžte mu trochu, ak vidíte, že má problémy.

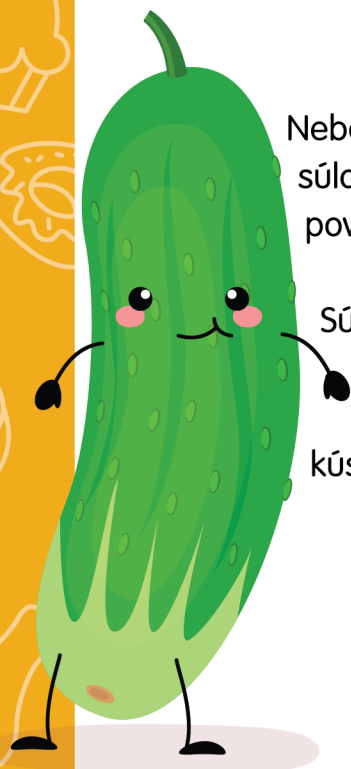
### MÝTUS Č. 4:

**BLW nedá dieťaťu príležitosť naučiť sa jesť lyžičkou.**

**NIE NEVYHNUTNE!**

Nebojte sa, že dieťa bude jesť len rukami – hoci deti kŕmené v súlade s BLW sú tak stereotypne vykresľované. Určite ho môžete povzbudzovať, aby sa učilo používať lyžičku!

Súčasťou stravy by mali byť jedlá ako napríklad detská kaša, ktoré sa nedajú jesť bez lyžičky. A potrebná je aj pri ďalších jedlách. Napríklad pri polievkach alebo jedlách s menšími kúskami.



Keď budete jedávať spolu, dieťa bude pozorovať vaše pohyby a pokúsi sa ich napodobňovať. A čo ak mu to nepôjde? Nebojte sa! Keď sa dieťa nechytá príbora, nesúvisí to iba s metódou BLW. Pomôžte mu nabrať na lyžičku trochu kaše a naviesť ruku k ústam.

### **MAJTE NA PAMÄTI...**

Ak iba reagujete na potreby dieťaťa a nenútite ho jesť, všetko je v poriadku.

### **MÝTUS Č. 5:**

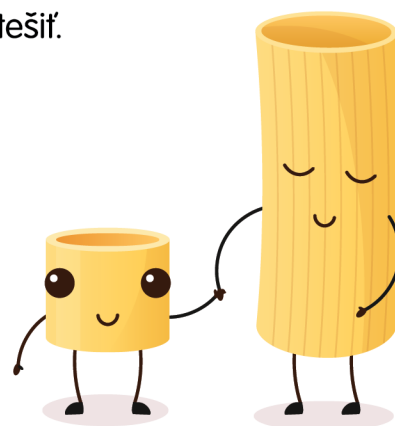
**BLW vylučuje kŕmenie hotovými jedlami.**

### **NIE JE TO PRAVDA!**

BLW nie je striktná ako zákon. Túto metódu si môžete prispôbiť tomu, čo vám vyhovuje.

Kŕmenie hotovými jedlami a metóda BLW si neodporujú – naopak, navzájom sa dopĺňajú a obohacujú. Koniec koncov, každému dieťaťu vyhovuje niečo iné, preto buďte otvorení a všimajte si potreby toho svojho.

Podľa zásad BLW by ste však nemali predkladať dieťaťu nové jedlá na objavovanie vtedy, ak je hladné. Môže byť totiž frustrované z toho, že konzumuje príliš pomaly. Skúste to ako rituál na záver každého jedla. A vaše dieťa sa bude mať na čo tešiť.



### **VEDELI STE, ŽE...**

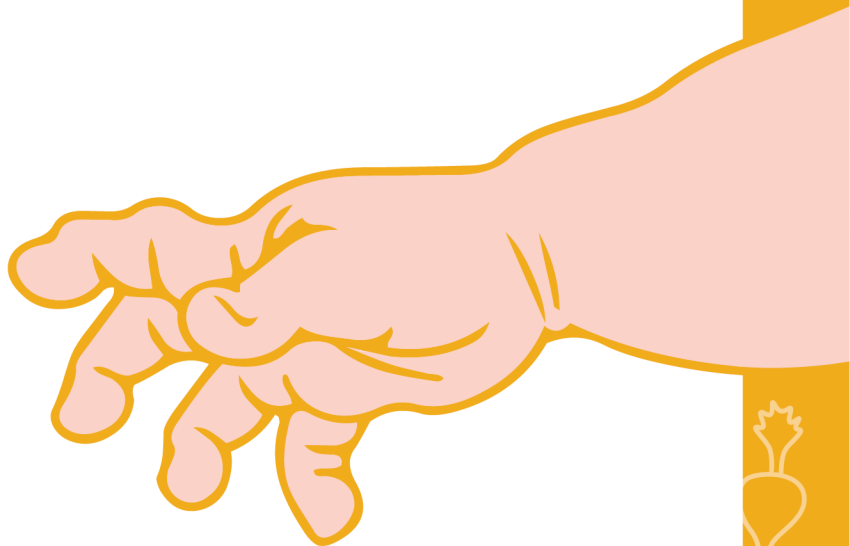
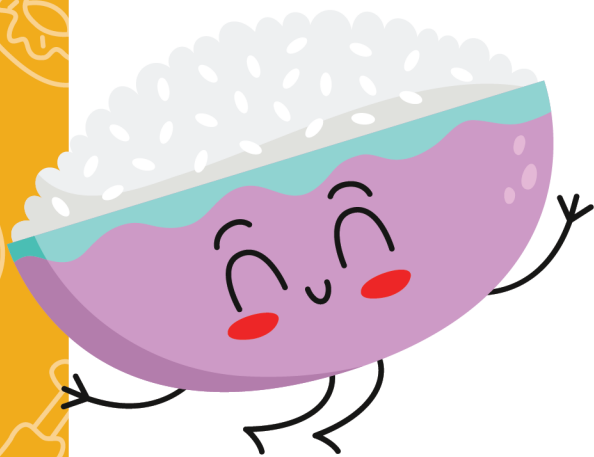
Ak budete používať metódu BLW ako doplnok tradičnej stravy (založenej na jedlách vytvorených odborníkmi s ohľadom na potreby dojčiat), získate väčšiu kontrolu nad tým, čo sa dostáva do bruška dieťaťa. Vďaka tomu budete mať istotu, že dieťa sa stravuje dostatočne a že dostáva všetky živiny, ktoré potrebuje pre zdravý rast a vývoj. Ako rodič sa tak nemusíte obávať a dieťa má zároveň možnosť naučiť sa jesť samostatne.

### **MÝTUS Č. 6:**

**Metóda BLW je pre dieťa nebezpečná.**

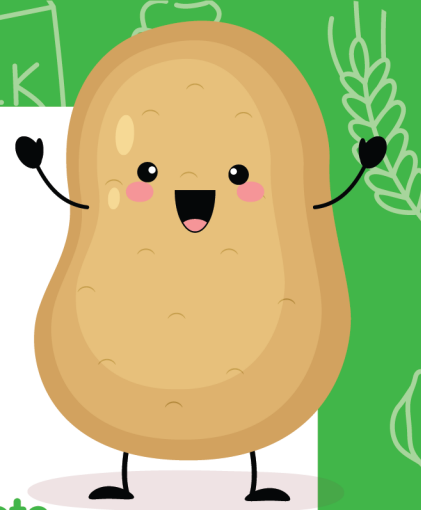
### **NIE JE TO PRAVDA!**

Keď si dieťa určuje tempo jedenia a veľkosť porcií, má úplnú kontrolu nad jedlom, ktoré mu ide do úst. Preto môže rýchlo zareagovať, ak sa uňho objaví napríklad reflex vracania. Samozrejme, pri jedení vždy existuje riziko dusenia sa – ale to aj bez ohľadu na spôsob kŕmenia dieťaťa. Ak však sedíte pri tom istom stole, bude pre vás ľahké kontrolovať situáciu a včas zareagovať.



# 4

## BLW v každodennom živote



### **Majte na pamäti, že pravidlá BLW môžete prispôbiť svojmu dennému rytmu.**

Niektorí rodičia rozširujú stravu svojho dieťaťa len touto metódou, zatiaľ čo iní používajú tzv. zmiešaný model. Ten zahŕňa kŕmenie hotovými jedlami a ako doplnok podávanie jedál, ktoré dieťa konzumuje samo. Neexistujú lepšie či horšie metódy. Ideálna je vždy tá, ktorá najlepšie sadne vám a vášmu dieťaťku.

### **Nebojte sa experimentovať a zistiť, čo vám bude vyhovovať najviac.**

Rozhodli ste sa, že chcete zaradiť do svojho denného programu jedlá v súlade s BLW, ale zároveň sa nechcete vzdať pohodlia a istoty hotových jedál? Môžete ich ponechať ako základ stravy a z času na čas ponúknuť dieťaťu, aby sa najedlo samo.

### **Vy kombinujte chute, dieťa si vyberie**

Preferencie rôznych chutí sú veľmi osobnou záležitosťou. Nechajte na dieťaťu, nech rozhodne, ktoré kombinácie mu chutia najviac. Vedľa nakrájaného ovocia a zeleniny môžete umiestniť na stôl misky s pyré alebo hotovými jedlami. Ukážte dieťaťu, ako namáčať kúsky do pyré a ako jesť pripravené dobroty.

Deti rady napodobňujú rodičov, preto ich tento spôsob stravovania veľmi pravdepodobne zaujme. Dieťa sa naučí namáčať kúsky zeleniny do rôznych misiek a objavovať nové kombinácie chutí.

Okrem toho prichádza do kontaktu s rôznymi konzistenciami potravín, čo ovplyvňuje jeho vývoj a stimuluje získavanie zručností v žuvaní a hryzení.

## Dieťaťko sa učí jesť lyžičkou

Bez ohľadu na to, či dieťa bude jesť výlučne samo, alebo ho v súlade so zmiešaným modelom plánujete kŕmiť, pri jedle bude pravdepodobne prichádzať do kontaktu s lyžičkou.

Sledujte, či ho tento nový predmet zaujme. Ak áno, umožnite mu, aby zobralo paličku a lyžičku do vlastných rúk. Prvé pokusy sa možno nepodaria, ale proces učenia je vždy postupný. Dieťa získava cennú zručnosť. Ak ho v tom budete podporovať, všetko zvládne rýchlejšie, než si myslíte.

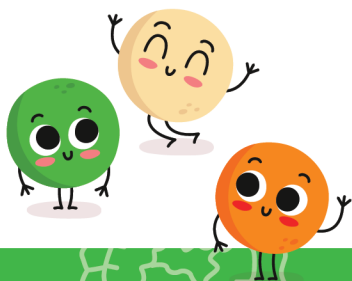
## Chuť farieb – učenie sa s ovocím

Kúsky ovocia v rukách dieťaťa sú dokonalým nástrojom na učenie sa samostatnému jedeniu v duchu BLW. Ovocie tiež môžete ponúknuť vo forme kašičiek v miskách – dieťa ich môže skúšať jesť lyžičkou alebo do nich namáčať kúsky iného ovocia, sušienok či ovocných tyčínok.

Vďaka tomu sa bude stále zdokonaľovať v umení hryzenia. Uvidíte, že dieťa si túto kombináciu rýchlo obľúbi a stane sa prívržencom lahodných ovocných príkrmov!

### NEZABUDNITE...

Nikdy nedávajte dieťaťu drobné ovocie alebo orechy, pretože by mu mohli ľahko zabehnúť. Pred podávaním ovocia nezabudnite z neho odstrániť všetky nejedlé časti, napríklad semenka.



## Mliečne výrobky – vynikajúce cvičenie BLW

Dieťa môže namáčať kúsky ovocia aj do kaší alebo pyrú a vytvárať si vlastné chuťové kombinácie. A ak si myslíte, že je na to pripravené, môžete mu dať lyžičku a uvidíte, ako si samo poradí s konzumáciou takéhoto jedla. Možno vás to pozitívne prekvapí!





5

## BLW – stravovacie inšpirácie pre vaše dieťaťko

Kto by nemal rád jednohubky? Milujeme ich my aj deti. Vo veku deviatich mesiacov sa dieťa začne pokúšať o pinzetový úchop, teda rozvíjať schopnosť chytať malé predmety palcom a ukazovákom. Kúsky jedla sú výborným spôsobom na precvičenie tohto úchopu.

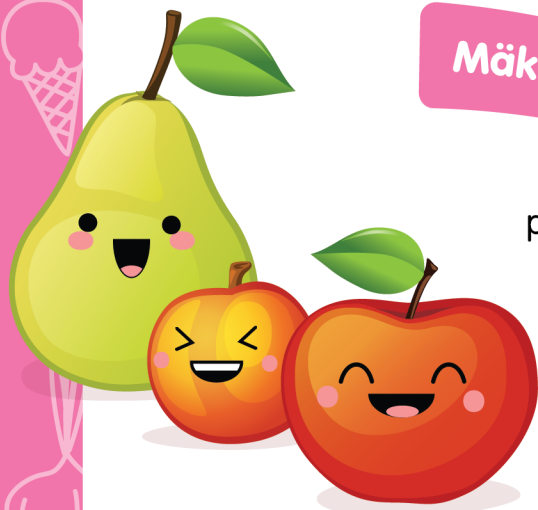
Pri oboznamovaní dieťaťa s jednohubkami, ktoré môže uchopiť prstami, treba mať na pamäti pár pravidiel. Pred dovŕšením jedného roka dieťa „žuje“ viac dásnami ako zubami. Preto je dôležité, aby kúsky neboli príliš tvrdé. Surová zelenina je zvyčajne tvrdá, ale keď ju uvaríte alebo pripravíte na pare, zmäkne a je ideálna na jedenie prstami. Dostatočne mäkká je vtedy, ak ju ľahko rozpučíte opačnou stranou vidličky.

Do úvahy berte aj veľkosť a tvar potravín. Napríklad celé hrozno môže byť príliš veľké a tvrdé, a keďže je okrúhle, môže ľahko zabehnúť. Hrozno, cherry paradajky, čučoriedky a podobné potraviny nakrájajte na polovice alebo na mesiačky, aby ich dieťa nemohlo prehltnúť.

### Varená zelenina

Možno ich budete musieť prevariť, aby boli dostatočne mäkké, ale vyskúšajte napríklad nakrájanú mrkvu, karfiol, brokolicu, papriku, batáty či cuketu.

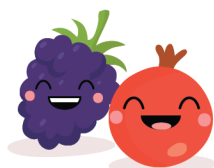
## Mäkké ovocie



Zrelé olúpané mango bez kôstky, pomaranč, hruška, melón, banán či hrozno nakrájané na kúsky. Neváhajte vyskúšať aj iné exotické ovocie, napríklad papáju, kivi atď.



## Bobuľoviny

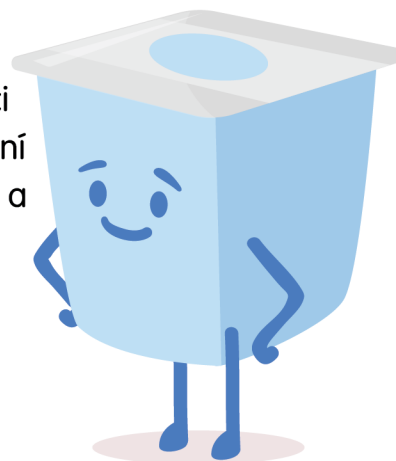


Bobuľové ovocie je ideálne prstové jedlo – je plné vitamínov a má ideálnu veľkosť. Nezabudnite, že ovocie s tvrdšou šupkou (napríklad čučoriedky) by ste mali rozpoliť, aby dieťaťu nezabehlo.

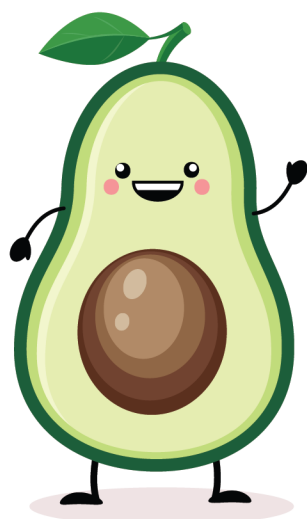


## Jogurt

Naučiť sa jesť samostatne je krásne (hoci neporiadne) dobrodružstvo. Jogurt sa mení na chutný, lepkavý dip k mäkkému ovociu a dodáva telu vápnik, horčík a zinok.

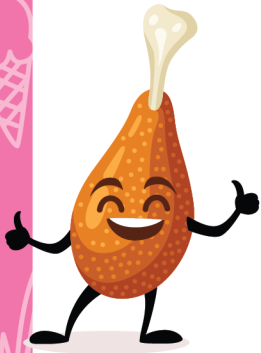


## Avokádo

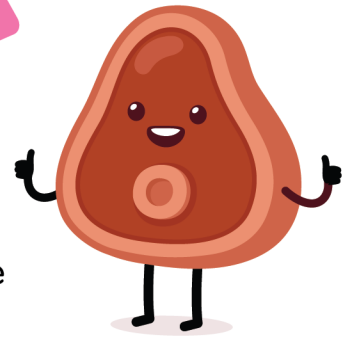


Zrelé avokádo je plné kvalitného tuku. Ak je dostatočne mäkké, môžete ho podávať nakrájané na kúsky. Alebo roztláčiť na dip či natrieť na malý sendvič.

## Mäso



Celé kusy mäsa sú prítvrde a ťažko sa žujú. Dokonca aj kúsky párku môžu ľahko uviaznuť v hrdle a zvyčajne nie sú ani výživné. Vyskúšajte radšej mäkké kúsky zo sekanej alebo z mäsových guľôčok. Nezabudnite, že mäsové guľky a sekaná musia byť vhodné pre deti, teda bez soli a dôkladne prepečené.



## Syr



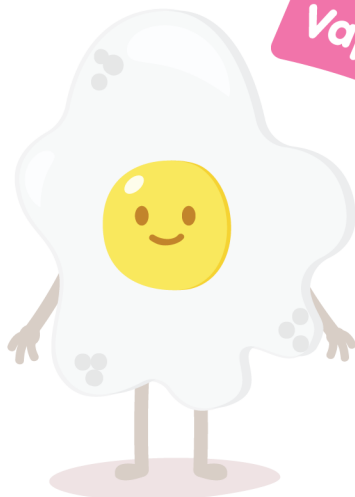
Syr je dobrým zdrojom vápnika, ale vyhýbajte sa syrom z nepasterizovaného mlieka. Troška mäkkého syra na mäkkom sendviči je skvelou voľbou. Nezabudnite, že syr obsahuje veľa soli, preto ho nedávajte deťom príliš často alebo vo veľkých množstvách.

Ryby sú vynikajúcim prstovým jedlom a obsahujú dôležité živiny. Vyskúšajte rôzne druhy rýb, ale dávajte veľký pozor na kosti.



## Ryby

## Vajička



Omeleta je dobrý spôsob na primiešanie mäkkej zeleniny. Vajcia obsahujú bielkoviny a vitamín D.

## Ryža, quinoa a bulgur

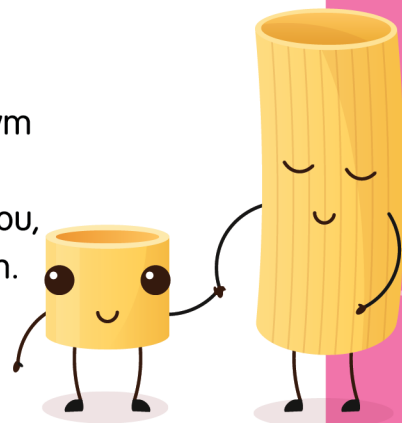
Ryžu, quinou alebo bulgur varte vo väčšom objeme vody, ako je uvedené na obale. Dlhšie varenie zaručí, že zmäknú a budú aj jemne lepif.

Zmiešajte ich s trochou nesoleného paradajkového pretlaku a oleja, aby ste mohli vytvarovať primerane veľké guľky.



## Cestoviny

Zabudnite na al dente – a uvarte cestoviny naozaj domäkka. Kúsky cestovín sú tiež skvelým prstovým jedlom. Vyskúšajte ich pripraviť s brokolicou alebo ochutiť paradajkovou omáčkou, trochou oleja a najemno nastrúhaným syrom.



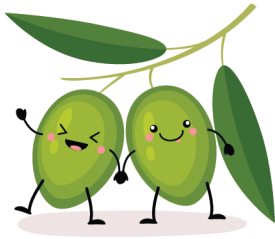
## Dip

Dipy sú skvelým spôsobom, ako dodať telu ďalšie výživné látky a nové chute. Čo tak vyskúšať guacamole (avokádový dip), domáci hummus (cícerový dip), chutný crème fraiche (šľahačkový dip) alebo aj poctivě staromódne jablkové pyré? Umožnite dieťaťu vyskúšať rôzne kombinácie dipov a „namáčaných potravín“.

## Varená fazuľa – čierna, červená, obličková

Zmiešajte krásne farby. Fazuľu dobre prepláchnite a uvarte domäkka. Podávajte takú, aká je alebo pripravte fazuľový dip.



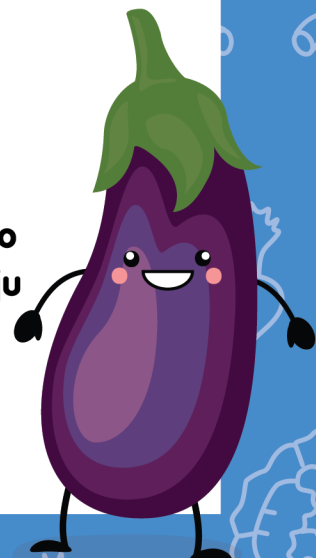


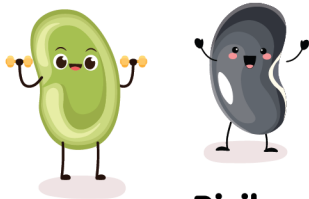
6

## BLW – zoznam

Pamätáte si, kedy môžete začať podávať dieťaťu pevnú stravu? Väčšina detí je pripravená začať s príkrmami vo veku šiestich mesiacov. Ako sa dočítate v tejto príručke, s príkrmovaním vedeným dieťaťom (Baby-Led Weaning) môžeme začať, až keď dieťa dokáže samo sedieť a jesť. Samo sa kŕmi rukami a reguluje si, čo konzumuje. Deti tak môžu objavovať nové chute a štruktúry vlastným tempom. Tento kontrolný zoznam pomôže dieťaťu na dobrodružnej ceste objavovania pevnej stravy.

- **Cieľom je ponúknuť mu jedlo, ktoré sa dá jesť rukami. Kúsok, ktorý dieťa môže držať v pästičke a ktorý trochu vyčnieva.**
- **Nikdy nedávajte dieťaťu tvrdé potraviny, napríklad surovú mrkvu.**
- **Keď začínate s metódou BLW, snažte sa ponúkať dieťaťu zdravé potraviny primerané jeho veku. Môžete vyskúšať ovocie (mäkké alebo varené a bez pridaného cukru), varenú zeleninu, varené vajcia, varené škrobovité potraviny (zemiaky, cestoviny, ryžu, rezance), strukoviny (červenú fazuľu, šošovicu), mäso, ryby bez kostí a pasterizované plnotučné syrové tyčinky.**
- **Keď dieťa začne s pevnou stravou, niekedy ho môže napínať. Napínanie však neznamená dusenie. Je dôležité vedieť, aký je rozdiel medzi napínaním a dusením a čo pri ktorom robiť. Napínanie sa prirodzene vyskytuje vtedy, keď sa kúsok potravy dostatočne nerozžuje, potrava sa vracia do prednej časti úst, kde ju dieťa znova drví dásnami, až kým ju môže prehltnúť.**





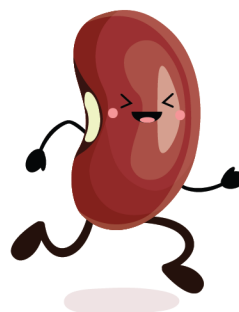
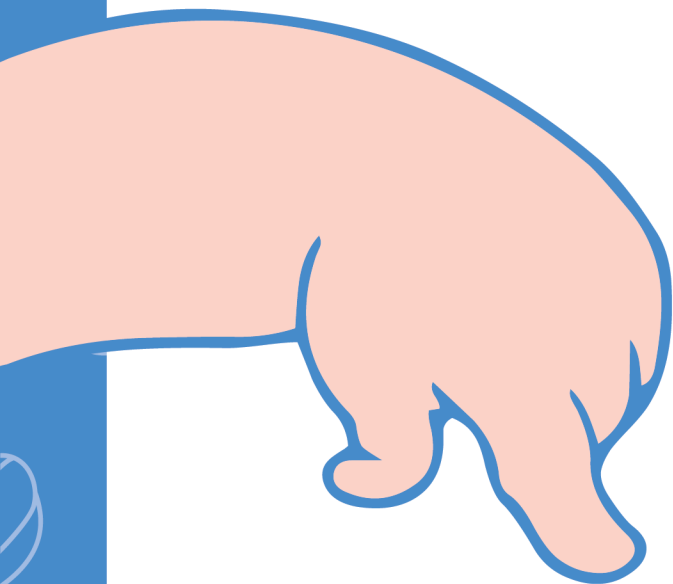
– Riziko dusenia nie je pri metóde BLW vyššie ako pri tradičnom kŕmení lyžičkou. Je však dobré byť naň pripravený. Mnohé zdravotné strediská ponúkajú školenia na túto tému.

– Nikdy nenechajte dieťa jesť samo.

– Skúste začleniť jeho dobrodružstvo s jedlom do denných hodín, v ktorých jedia aj ostatní členovia rodiny. Dieťa sa bude cítiť súčasťou rodiny a opakovať po ostatných.

– Pripravte sa však na neporiadok. Niektorí rodičia dávajú pod detskú stoličku protišmykový plastový obrus alebo koberček, aby sa im ľahšie upratovalo.

– Nezapudnite, že celý proces je o skúmaní a objavovaní. Nechajte dieťa, nech objaví svoju cestu.



# 7

## Záver

### Stále vás metóda BLW nepresvedčila?

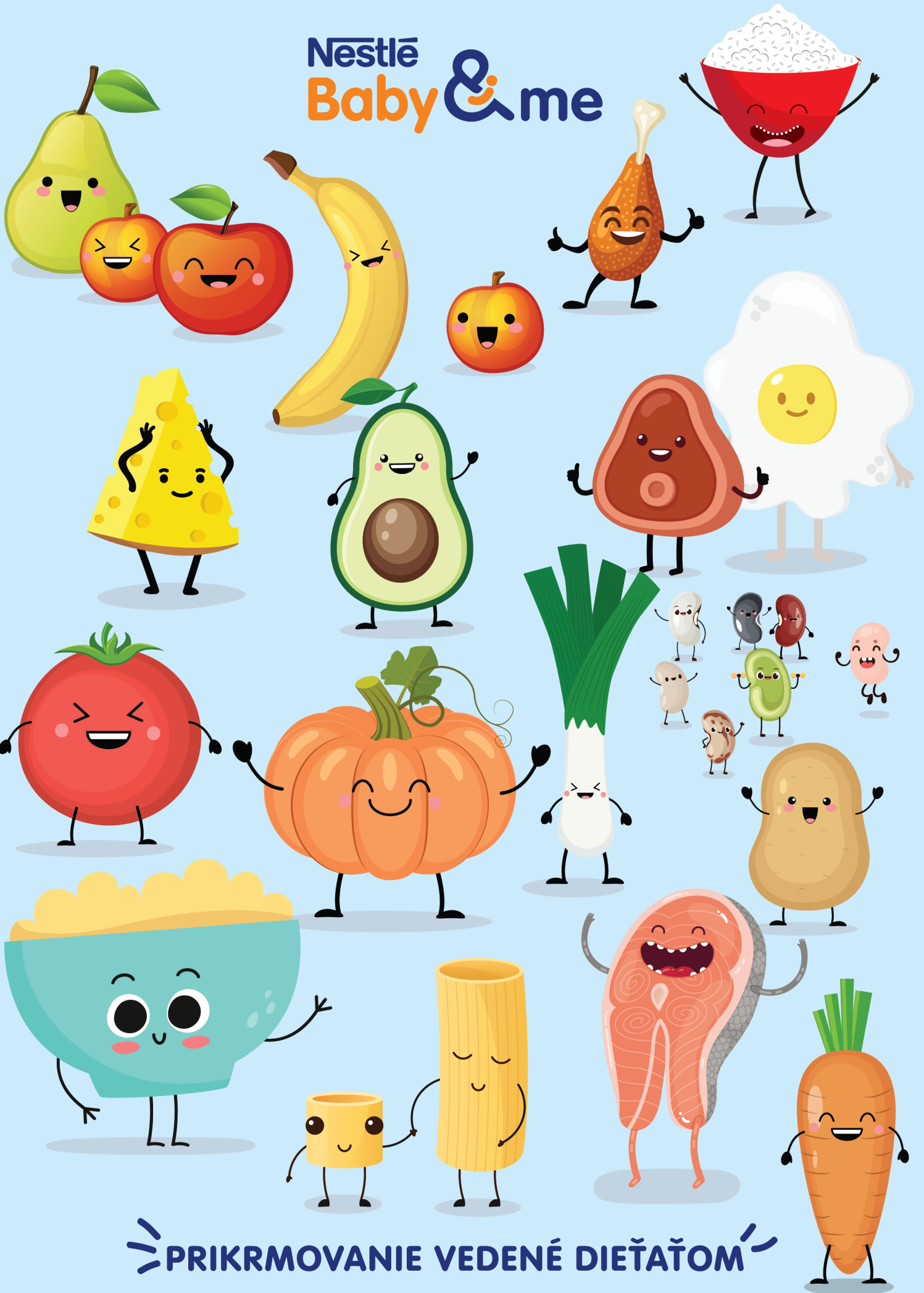
Uvoľnite sa! Nie je to voľba na celý život. Jednoducho ju vyskúšajte. Vyberte si pokojný, neuponáhľaný deň a berte to ako spoločne strávený čas.

Uistite sa, že máte k dispozícii bezpečný priestor na experimenty, a umožnite dieťaťu, aby počas jedla prevzalo velenie. Dajte mu voľnosť, nech si vyberie, čo chce jesť. A netrápte sa, ak zo začiatku skončí viac jedla na podlahe či na oblečení než v ústach!

Pre vaše dieťa je to nielen o jedení – je to aj jedinečná lekcia samostatnosti. Vychutnajte si nádherné spoločné chvíle a sledujte, ako sa vaše dieťa vyvíja. Nikdy na to nezabudnete.



Nestlé  
Baby & me



— PRIKRMOVANIE VEDENÉ DIEŤAŤOM —