

# Špičáky mají trhat: jakou stravu zvolit?

## Řezáky, první stoličky, špičáky? Vše se mění!

Mléčný chrup je téměř kompletní. Vaše miminko zase trochu povyroستlo. Může ukusovat, rozměšňovat, trhat, žvýkat. V kuchyni se věci mění!



## Škála bílkovin se rozšiřuje

Maso, ryby a další bílkovinné potraviny jsou stále ještě nakrájené na kousky nebo rozmixované v případě, že nejsou dosti měkké, ale od nynějška mohou být podstatně rozmanitější. Využijte toho!



## Ovoce, zelenina, mléčné výrobky

Pozor na případné alergie. Miminko se seznámí se syrovou zeleninou. Může jíst veškeré druhy ovoce. Jistě mu budou chutnat vaše domácí jogurty!



## Rozmanité radosti

Pestrost pokračuje. Dopřejte miminku radost z objevování nebo znovuobjevování chutí potravin připravených na různé způsoby, a dodržujte doporučený denní nutriční příjem.



## Škrobové potraviny

Od nynějška můžete připravovat škrobové potraviny ve všech jejich rozmanitých podobách.

## Stejně jako dospělí? Zatím ještě ne!

Stolujte společně s dítětem u jednoho stolu. Ovšem vaše miminko zatím ještě nemůže jíst jako dítě, kterému již vyrostly všechny zuby a má dostatek zkušeností! Ještě to chce trochu trpělivosti.



Nabídka nových chutí je vždy novou zkušeností. Mezi 18. a 24. měsícem života se dítě stále více osamostatňuje a utváří svou osobnost. Proto může určité potraviny odmítat. Buďte trpěliví!