

# První stoličky mají drtit: jakou stravu zvolit?

## Nové zoubky, nová etapa

Po řezácích vyrostou první stoličky, díky kterým bude miminko moci rozmělnovat potravu.

### Přizpůsobte jeho jídelníček

Nutriční potřeby zůstávají mezi 12. a 24. měsícem života ještě velmi vysoké.

- Dbejte, aby byl jeho jídelníček vyrovnaný.
- Dodržujte množství odpovídající věku vašeho dítěte a denní doporučené nutriční hodnoty.



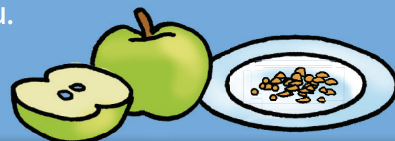
### Jaké ovoce a zeleninu dítěti nabídnout?

Dítě smí jíst všechny druhy ovoce, pokud netrpí alergií. Od 12. měsíce života začne objevovat syrovou zeleninu.



### A jak je to s bílkovinami?

- Dítě jistě ocení vajíčko na tvrdo.
- Maso a ryby mu můžete podávat nakrájené na malé jemné kousky.
- Mléčné výrobky jsou vždy vítány!



### Jak připravit jeho talíř?

Od nynějška projevuje miminko zájem o tužší, pevnější stravu.

- Připravte mu rozmačkané potraviny a potraviny nakrájené na kousky.
- Zvykněte ho na kousání, například do jablka.



### Zvyšujte i nadále pestrost

Rozmanitost napomůže tomu, aby vaše dítě později přijímalo všechny potraviny, které mu nabídnete.

### Ať žije samostatnost!

Vaše dítě chce být samostatné. Nebraňte mu, aby s radostí uždibovalo prstíčky jídlo z talíře! Poté přijde řada na lžičku