



RECEPTY A JÍDLO 12. 06. 2022

Jídlo pro batolata: Zdravé pokrmy, které váš potomek rozhodně neodmítne

Dostat zdravé jídlo do malého dítěte může být hodně těžký oříšek. Rozhodně není řešením nutit batolata jíst to, co nechtějí. Ani metoda “schovávání” neoblíbených potravin do zbytku jídla není úplně ideální volbou. Jídlo pro batolata vyžaduje spoustu nápadů a kreativity. Na prvním místě musí být pochopitelně výživová hodnota, avšak neméně důležitý je i vzhled jídla a následně také chuť.

Batolata mají svoji hlavu a moc dobře ví, co jim chutná. Jídlo, které bude vypadat na první pohled **pěkně, lákavě a chutně**, neodmítnou. Minimálně budou mít touhu jej ochutnat. Je tedy důležité batolecí menu sestavit tak, aby obsahovalo všechny důležité látky pro vývoj malého človíčka. Ale zároveň musí být sestavené tak, **aby si na něm batolala opravdu pochutnala**. Víme, jak na to.

Jídlo pro batolata je těžká disciplína

Batolata se nad jídlem někdy rozplácí z roztodivných důvodů. Třeba jste jen vyměnili sýr v salátu nebo se příloha dotkla hlavního jídla. A hned je to pro ně celé nepoživatelné. **Sestavit, uvařit a naservírovat jídlo pro batolata** tak pro spoustu maminek představuje mnohdy skutečně velkou výzvu. Pokud dítě nechce jíst ovoce, zeleninu nebo luštěniny, schovávají rodiče rádi tyto ingredience například do smoothies nebo do muffinů. Avšak **do budoucna to není rozhodně řešení**. Lepší volbou je opakované nabízení odmítaných potravin, vždy tedy v jiné formě. A nejlépe to celé obalit něčím "zábavným". Jídlo pro batolata sklízí úspěchy i v případě, že je celé barevné. A pokud se vám podaří sestavit z takových potravin například jeho **oblíbenou postavičku nebo hračku**, pak máte téměř vyhráno.

Jídlo pro batolata: Zdravé snídaně

Ovocné toasty na špejli

Jestliže naskládáte jídlo na talíř, je to nuda. Ale pokud jej **rozkrájíte na čtverečky a napícháte na špejli**, hned s ním bude větší zábava. A jak na to? Vezměte obyčejnou špejli a střídavě na ni napichujte čtverečky na másle **opečeného toastového chleba a kousky ovoce**. Hlavně to musí být celé krásně barevné. Tím, jak bude batole sundávat jednotlivé kousky ze špejle, navíc cvičí i jemnou motoriku. Rozhodně tedy spojíte příjemné s užitečným.

Křupavá banánová kolečka

Banán oloupejte a **nakrájejte na tenká kolečka**. Každé z nich potřete tenkou vrstvou kvalitního ořechového másla a obalte ve směsi drcených ovesných vloček a semínek. Rozložte na talíř a nechte potomka jíst klidně rukama.

Jogurtový dezert

Jogurt z kelímku nevypadá příliš vábně a navíc **jde o moc jednotvárné jídlo**. Vezměte tedy obyčejný bílý jogurt a přidejte do něj čerstvé ovoce. Rozmixujte. Barevný jogurt pak vrstvěte do skleničky a prokládejte jej čerstvým ovocem a [domácí čokoládovou granolou](#). Věřte, že jde o velmi oblíbené jídlo pro batolata.

Vaječné muffiny

Rozšlehejte vejce s mlékem a do směsi přidejte **nadrobno nakrájenou barevnou zeleninu**. Papriky, rajčata, brokolici... Následně nalijte do formy na muffiny nebo do formiček a pečte cca **20 minut na 190 stupňů**. Před podáváním nechte zcela zchladnout.

Jídlo pro batolata: Syté obědy

Vegetariánská pizza

Připravovat pizzu z mouky pro batolata není úplně optimální. Avšak **místo mouky můžete použít například květák a připravit chutnou květákovou pizzu** nebo jako korpus udělejte obyčejnou **vaječnou omeletu**. Následně pak přidejte barevnou nakrájenou zeleninu a mozzarellu. Upečte, rozkrájejte na dílky a servírujte.

Cizrnový salát

Jídlo pro batolata nemusí být nudné. **Cizrnu můžete připravit hned několika způsoby.** Nejprve ji pochopitelně uvařte. Pak ji můžete buď ještě upéct a udělat z ní následně klasický salát, případně ji můžete rozmačkat a smíchat se stejnými ingrediencemi jako na salát. Přidejte oblíbenou zeleninu vašeho batolete a **zálivku připravte ze zakysané smetany a kopru.** Vytvoříte jídlo pro batolata, které je bohaté na vlákninu, bílkoviny, kyselinu listovou i železo.

Rajčatová polévka s celozrnnými těstovinami

Zapomeňte na polévku z pytlíku nebo jiné polotovary. **Rajčatovou polévku je třeba připravit poctivě,** z čerstvých rajčat. Pak se po ní vaše batole utluče. Do polévky můžete přidat **bylinky jemné chuti.** A nezapomeňte ani na celozrnné těstoviny, ideálně ve formě pohádkových postaviček.

Odlehčený mac and cheese

Oblíbené jídlo, které je však ve své původní formě nezdravé, kalorické a pro děti vůbec není vhodné. Ale což si takhle mac and cheese připravit **ve zdravější a odlehčenější formě?** Místo těstovin použijte špagetovou dýni a přidat můžete i na proužky nastrouhanou mrkev. Do jídla přidejte i hrášek, ten mají batolata rády. Nakonec celé jídlo posypte strouhaným sýrem. A podávejte.



Jídlo pro batolata: Lahodné večere

Plněné tacos

Připravte tacos nebo nachystejte vlastní, domácí. A do misek okolo nich dejte **nakrájenou zeleninu, luštěniny, vařené maso a třeba i různé omáčky.** Nechte své batole, ať si jídlo sestaví samo podle toho, na co má opravdu chuť a co se mu líbí.

Špízy na slano

Jídlo na špejli prostě táhne. A pokud jej má vaše batole v oblibě, klidně mu jej takto nabízejte. Na večerní jídlo mu můžete na špejli nakrájet například kvalitní párek (dávejte pozor na složení výrobků) či šunku. Přidejte plátky **jablka, cukety a třeba i červeného hroznového vína.** Špíz potřete domácím medovo-hořčičným dresinkem a dejte do trouby nasucho opéct.

Kuřecí prsty

Rybí prsty jsou u dětí **oblíbenou pochoutkou,** ale rozhodně to není nic, co by jim nějak prospívalo nebo jim to dodalo důležité látky pro jejich tělo. Vytvořte si prsty vlastní. A nikoliv z rybiho, ale z kuřecího masa. Vařené **kuřecí maso smíchejte s řeckým jogurtem** a mírně osolte. Obalte v domácí strouhance z celozrnného chleba, postříkejte trochou oleje a pečte v troubě na 200 stupňů, dokud nejsou kuřecí prsty hotové.

Široké nudle na sladko

Pamatujete, jak nám ve školní jídelně servírovali **nudle s mákem?** A s obrovským množstvím cukru? Nic moc zdravého. Avšak zdravou variantu tohoto jídla lze připravit poměrně snadno. Dejte vařit nudle. Než budou hotové, dejte do mixéru **směs ořechů, semínek a přidat můžete i ten mák.** Umixujte najemno. Přesypte do misky a promíchejte se lžičkou medu. Nakonec těstoviny scedte a

smíchejte s připravenou směsí.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)