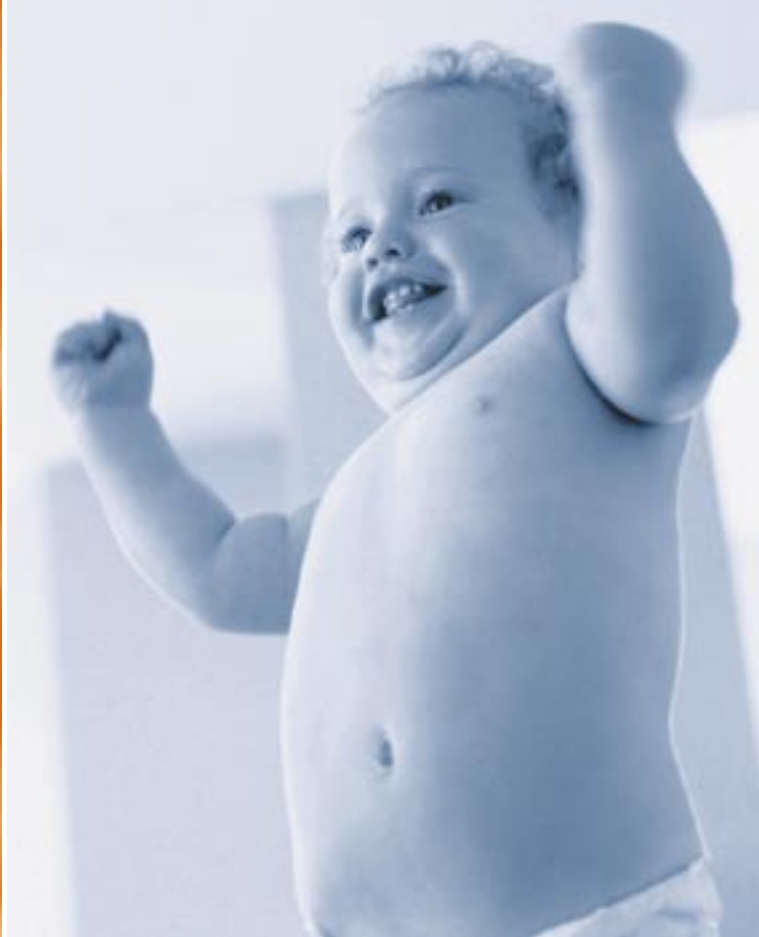


**Sunar**<sup>®</sup>

## Můj první jídelníček

Základní zásady výživy  
dětí od narození do tří let



## Znáte z časopisů – Sunar premium

### Prémiová novinka pro půlroční miminka

Sunar premium pro kojence od ukončeného 6. měsíce báječně chutná a obsahuje všechny potřebné látky pro zdravý růst a vývoj vašeho miminka. Tím je ve své kategorii prvním produktem na trhu v České republice vycházejícím z doporučení Světové zdravotnické organizace (WHO), které podporuje kojení jako nejpřirozenější výživu dítěte alespoň do ukončeného 6. měsíce věku.

### 6 důvodů pro Sunar premium

#### ● To nejlepší pro nejmenší

Unikátní složení vychází z přednosti mléka Sunar plus a je obohacené vynikajícími nutrieny **prémiové řady** mlék Sunar.

#### ● Zdravý jako řípa

**Prebiotikum – oligofruktóza** vytváří optimální podmínky pro rozvoj prospěšné střevní mikroflóry. Podílí se tak na zdravém vývoji dětského organismu, posílení obranyschopnosti a imunity.

#### ● Zoubky jako tygr

Návýšená hladina **vápníku** je důležitá pro tvorbu kostní tkáně a prevenci osteoporózy v dospělosti.

#### ● Oči jako oslůž

**Betakaroten** se spolu s vitamínem A podílí na rozvoji zraku dítěte a má také výrazné antioxidační účinky.

#### ● V bříšku jako v pokojíčku

**Maltodextrin** zvyšuje sytící schopnost a příznivě ovlivňuje chuť a vůni mléka.

#### ● Od malička gurmán

**Mléčný tuk** dodává Sunaru charakteristickou lahodnou chuť a napomáhá při tvorbě buněk a tkání.

## Vyrostli jsme na Sunaru



### Václav Chalupa

Veslař. Držitel řady zlatých, stříbrných a bronzových medailí ve skifu. Pětinásobný vítěz Světového poháru. Pyšný tatínek syna Václava.



**Sunar**  
Chutnal nám, chutná našim dětem

www.sunar.cz  
800 201 102



Potavina pro zvláštní výživu.

## Milá maminko,

právě prožíváte jedno z nejkrásnějších životních období. Staráte se o své dítětko a těšíte se z pokroků, které dělá každý den.

Pro jeho zdravý vývoj a růst je neomyslitelná kvalitní strava. Ideálním a nejpřirozenějším způsobem výživy kojence, zejména v prvních 6 měsících, je jednoznačně mateřské mléko, tedy kojení. Mateřské mléko svým optimálním složením živin poskytuje vašemu dítětku vše potřebné, zároveň je lehce stravitelné a obsahuje důležité obranné látky, které chrání dítě před nežádoucími infekcemi a alergiemi. Kojení také utváří a posiluje váš vzájemný vztah.

Na následujících stránkách najdete mnoho cenných rad a informací, které vám s jídelníčkem vašeho miminka pomohou.

Postupně od kojení až do období jídelníčku 3letého dítěte vás seznámíme s výběrem správných potravin, se způsobem, kdy a jak je zařazovat, a také vás upozorníme, čeho se vyvarovat.

Doufám, že tyto řádky budou užitečnou pomůckou ve vaší knihovně.

Přeji vám i vašemu dítětku šťastný start do nové životní etapy.

MUDr. Natália SZITÁNYI

*Natália Szitányi*



O správné výživě	4
Důležité zásady	5
Skupiny potravin – kdy je zavádět do jídelníčku a co o nich víme?	6–7
Správná výživa kojící matky	8
<b>Jídelníček kojeného dítěte od narození do 12 měsíců / postupný přechod na smíšenou stravu</b>	<b>9</b>
Prvních 6 měsíců	9
7. a 8. měsíc – jak zavádět příkrmy	10
9–12 měsíců – období smíšené stravy	11
Jak zavádět pevnou stravu	12
<b>Jídelníček nekojeného dítěte od narození do 12 měsíců</b>	<b>13</b>
Narození–4 měsíce	13
5–7 měsíců období přechodu na nemléčnou výživu	14
8–12 měsíců – období smíšené stravy	15
<b>Jídelníček dětí 1–3 roky</b>	<b>16–17</b>
<b>Zajímavosti a rady</b>	<b>18</b>
Speciální dětská mléčná výživa	18
Pozor na alergii!	19
Recepty pro malé mlsouny	20–21
Rady, zajímavosti	22–23
Pro zvědavé maminky	24
<b>Průvodce výrobky dětské výživy</b>	<b>26–27</b>
Sunar – sušená mléčná kojenecká výživa	28–29
Sunárek – ovocné a maso-zeleninové příkrmy a šťávy	30–34
Sunarka – ovocné, cereální a zeleninové kaše	35–37
Sunárek – dětské rozpustné nápoje	38
Sunarka – dětské sušenky	39

## Proč nepodávat nejmenším dětem kravské mléko?

Mateřské mléko má mnohem nižší obsah minerálů než mléko kravské. Jejich dostupnost je díky přítomnosti různých enzymů a hormonů optimální. Vysoký obsah sodíku, fosforu a především bílkovin v neupraveném kravském mléce zatěžuje ledviny. Může vést k dehydrataci a v dlouhodobém pohledu přispívá k vývoji vysokého krevního tlaku. Důležitou složkou výživy je železo, které je z mateřského mléka díky přítomnosti enzymu laktoferinu vstřebáváno mnohem lépe. Při jeho nedostatku vzniká u dětí chudokrevnost.

V mateřském mléce jsou přítomny tzv. oligosacharidy, které mají funkci prebiotik a pomáhají novorozenci vytvářet optimální střevní mikroflóru. Osídlení střeva bakteriemi je u dětí konzumujících kravské mléko úplně jiné. To může vést k poruchám trávení a nadýmání.

## O správné výživě

Během prvních měsíců života dítěte je nejlepší a nejvyváženější stravou mateřské mléko. Zdravé dítě může být výhradně kojeno do konce 6. měsíce věku. Můžete si být jistí, že dítěti poskytujete to nejlepší, co právě potřebuje, za předpokladu, že vaše strava a životní styl odpovídá všem zásadám pro kojící matky. V případě, že maminka nemůže kojit, nabízí značka **Sunar** ucelený sortiment náhradní mléčné kojenecké výživy.

Zhruba od půl roku již mateřské mléko nestačí, a proto je nutné začít přikrmovat a postupně doplňovat mléčné dávky zeleninovými, masovými a ovocnými příkrmy.

Dětská strava by měla být především pestrá, zdravá a přiměřená věku dítěte. Dbejte na to, aby suroviny byly nejvyšší kvality, zahrnujte do jídelníčku dostatek ovoce a zeleniny, přičemž dáváte přednost potravinám odpovídajícím hygienickým a ekologickým normám. Výběr vám usnadní příkrmy Sunarka a Sunárek, které zabezpečí vašemu dítěti přísun vlákniny, vitamínů, minerálů a dalších potřebných látek. Navíc je obsah možných škodlivin v těchto výrobcích přísně kontrolován a je bezpečný.

### Výrobky značky Sunar splňují tyto předpoklady:

Obsahují jen výběrové mléko z ekologicky nezávadných oblastí.

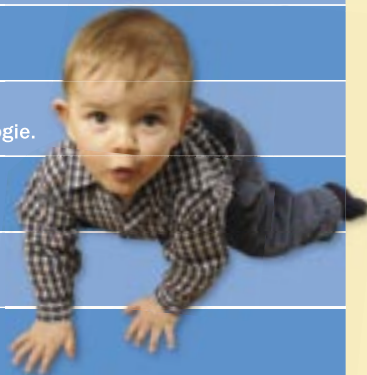
Podrobují se přísné hygienické a veterinární kontrole.

Jsou vyvíjeny moderními výrobními postupy s využitím špičkové technologie.

Jsou přizpůsobovány novým poznatkům vědy a výzkumu.

Vznikají v úzké spolupráci s dětskými lékaři.

Jsou neustále zdokonalovány.



## Důležité zásady

- ▶ Dětem v prvním roce života nepodávejte neupravené kravské mléko, ale výlučně mléko kojenecké, které má upravené složení a odpovídá nárokům jednotlivých věkových období (viz tabulka). I po prvním roce života je vhodné podávat umělou mléčnou výživu odpovídající věku batolete. Odborníci nedoporučují podávat neupravené kravské mléko až do věku dvou let.
- ▶ Při přípravě pokrmů dbejte na vhodný výběr surovin; ovoce a zeleninu vždy opláchněte.
- ▶ Ovocné či jiné pokrmy a šťávy nepřislažujte.
- ▶ Do pokrmů nepřidávejte kuchyňskou sůl.
- ▶ Jednou připravené mléko či pokrm již znovu neohřívejte a nepodávejte.
- ▶ Do jednoho roku se vyhybejte potravinám, které mohou vyvolat alergické reakce (tropické ovoce, citrusy, exotické koření či vaječný bílek).
- ▶ Kaše či jiná jídla, která obsahují lepek, by neměla být podávána dětem mladším šesti měsíců.
- ▶ Vždy přesně dodržujte návod k přípravě a nepřekračujte stanovená dávkování.
- ▶ Pokud se ve vaší rodině vyskytly alergie, poraďte se s lékařem o možnosti použití hypoalergenních mléčných přípravků.

### Obsah základních živin, minerálních látek a stopových prvků v mateřském a kravském mléce na 1 l

	Sodík (mg)	Draslík (mg)	Chloridy (mg)	Vápník (mg)	Fosfor (mg)	Hořčík (mg)	Zinek (μg)	Železo (μg)	Měď (μg)
Mateřské mléko	180	525	420	280	140	35	1200	300	250
Kravské mléko	480	1570	1020	1200	920	120	3500	460	100

	Bílkovina (g)	Tuk (g)	Sacharidy (g)	Energie (kcal)
Mateřské mléko	10	39	72	680
Kravské mléko	33	38	47	680

Zdroj: Výživa v dětském věku, Nakladatelství H&H, 2003

**JOD** – podporuje tělesný a duševní vývoj, je rovněž nutný pro udržení správné funkce štítné žlázy. Jeho nedostatek může způsobit mentální retardaci. Jod přijímáme hlavně v jodidované soli, mořských rybách a řasách, rybím tuku, řepišce, zelenině a ovoci, zejména v třešních.

Výrobky značky Sunar jsou opatřeny Jodovým logem.



## Skupiny potravin – kdy je zavádět do jídelníčku a co o nich víme?

**Mléko** – díky svému obsahu vápníku, fosforu, bílkovin a vitaminů zůstává pro dítě v období jeho růstu nevyhnutelnou součástí jídelníčku až do puberty. Ve věku 1–3 roky je dětem doporučováno pít 1/2 litru mléka denně. V uvedeném věku upřednostňujeme mléka určená pro batolecí věk, neboť jsou nutričně lépe přizpůsobena výživovým nárokům pro tuto populační skupinu. Některé děti, zvláště dlouho kojené, odmítají pít mléko. V tom případě je velice důležité mléko nahradit formou zvýšené konzumace mléčných výrobků.

**Mléčné výrobky** – jsou pro dítě především vynikajícím zdrojem vápníku a bílkovin. Jako první se do stravy kojence zavádí jogurt. Až po roce, pro svůj vysoký obsah bílkovin, tvaroh a sýry. Alespoň ve dvou porcích denně (spolu s dalšími dvěma hrnečky mléka) by měly mléčné výrobky děti provázet až do školy. Děti je dobře přijímají v kombinaci s různými cereáliemi a s ovocem. Zvláštní postavení ve výživě má jogurt. Kromě všech pozitiv mléka je nositelem i tzv. živých biokultur. Přítomnost užitečných bakterií udržuje zdravou střevní mikroflóru dítěte, která je zárukou dobrého zažívání. Současně chrání organismus před alergiemi a infekcemi, pomáhá například při průjmu dětí po antibiotikách. Pro děti, které mají problémy s konzumací mléka spojené s nadýmáním a průjmy (tzv. intolerance mléčného cukru), je jogurt vynikající náhradou.

**Maso** – je zdrojem živočišných bílkovin a železa. Upřednostňujte libové maso a drůbež, dostatečně tepelně upravené, nejlépe vařené nebo dušené. Masné výrobky podávejte až u batolat, uzeniny nejsou pro tento věk nejvhodnější. V kojeneckém věku je maso součástí jídelníčku jedenkrát denně, u batolat ve dvou porcích. Ryby by pro svůj vysoký obsah jodu, vitamínu D a nenasycených tuků měly být součástí jídelníčku dítěte od jednoho roku 2x týdně.

Vegetariánský způsob života není pro tento věk dítěte vhodný. Vede k nedostatku železa, vápníku a vitamínu B12, což se projevuje poruchami růstu a chudokrevností. Jestli trváte na tomto způsobu, je nutné konzultovat náhradní formy se specialistou pro dětskou výživu.

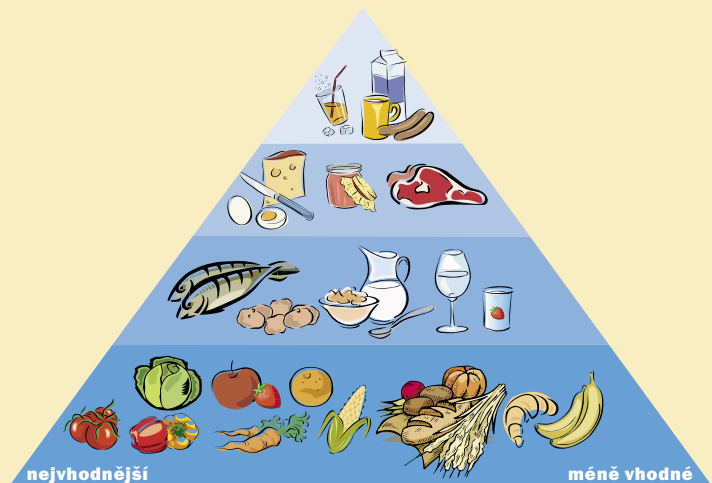


## Skupiny potravin – kdy je zavádět do jídelníčku a co o nich víme?

**Ovoce a zelenina** – jsou výborným zdrojem vitaminů, minerálů a vlákniny. Jsou součástí jídelníčku kojence a batolete v několika porcích denně. Nezbytné je suroviny před konzumací umýt. U batolat a starších dětí upřednostňujte podávání v syrové formě, do jednoho roku podávejte spíše vařenou zeleninu. U kojenců s alergickou zátěží v rodině zavádějte jednotlivé druhy ovoce postupně. Vždy jeden druh s několikadenním odstupem, abyste zaznamenali eventuální vznik kožního ekzému nebo jiných příznaků alergie.

**Obiloviny** – stávají se nezbytnou složkou jídelníčku kojence po půl roce. Jsou zdrojem vitaminů, především skupiny B, vlákniny a železa. Nejdříve se dítěti podávají ve formě kaši – postupně rýžová, kukuřičná a obilná. Ve věku 8–9 měsíců zařazujte i pečivo a chléb. Doporučená konzumace ve věku 1–3 let je 3–4 porce denně.

Dalším zdrojem rostlinných bílkovin a vlákniny je skupina luštěnin. Především hrášek, čočka a fazole by neměly v dětském jídelníčku chybět.



**VÁPŇÍK** – je důležitý pro tvorbu zubů a kostí, nezbytný k regulaci srdečního rytmu, podporuje činnost svalové tkáně. Je nezbytný pro tvorbu, zrání a metabolismus kostní tkáně, funkci nervového a svalového aparátu, metabolismus řady hormonů. Jeho dostatečný přísun v dětském věku má preventivní účinek a snižuje riziko vzniku osteoporózy v dospělosti. Denní doporučená dávka vápníku pro kojenecký a batolecí věk je 400 mg.





### Kyselina listová

– pomáhá jako růstový faktor obnovení všech buněk organismu a napomáhá boji proti chudokrevnosti. Velmi důležitý je dostatečný přísun kyseliny listové u těhotných žen. Při nedostatku se častěji vyskytují potraty a defekty centrálního nervového systému novorozenců. Nejbohatším zdrojem jsou játra, tmavě zelená listová zelenina, fazole a obiloviny.

## Správná výživa kojící matky

Zdravá výživa v choullostivém období, kdy kojíte, je pro vás nesmírně důležitá. Kvalita mateřského mléka závisí především na jídelníčku maminky.

### Proto přicházíme s několika doporučeními a radami:

Po dobu kojení v žádném případě neomezujte svůj příjem potravy a aktivně nehubněte. V prvních dvou měsících mateřství by vaše strava měla být energeticky bohatá, ale se sníženým obsahem alergizujících a dráždivých potravin. Vyřadte ze svého jídelníčku kořeněná, nadýmající jídla, jižní ovoce (pomeranče, citróny, kiwi), rajčata, papriku i alkohol. Důležitý je dostatečný přísun tekutin, tj. 3–4 litry denně, například čaje a minerální vody, které je třeba střídát s kvalitní nemineralizovanou vodou. Od třetího měsíce mateřství se doporučuje strava pestrá, bohatá na živiny, individuálně je potřebné ji přizpůsobit toleranci dítěte. Chudokrevnosti a nedostatku vápníku zabráníte konzumací potravin, jako jsou maso, mléko a mléčné výrobky. I pro matky vegetariánky je v době kojení doporučeno konzumovat alespoň mléko a mléčné výrobky.

Sušený mléčný nápoj pro těhotné a kojící matky **Gravimilk** je v tomto období výborným zdrojem vápníku a ostatních minerálů a bílkovin. Jeho vyvážené složení příznivě ovlivňuje tvorbu a kvalitu mateřského mléka. Obsahuje jod, důležitý pro správný mentální vývin novorozence a vývoj jeho nervového systému, a kyselinu listovou. Působí příznivě na krevotvorbu, posiluje imunitní systém. Navíc skvěle chutná a vy si můžete zvolit příchutí vanilkovou nebo čokoládovou. Gravimilk doporučujeme pít v době těhotenství i po celé období, kdy kojíte. Získáte tak srovnatelnou, a navíc přirozenější alternativu k vitaminovým přípravkům v tabletách, určeným pro těhotné a kojící ženy.



[www.gravimilk.cz](http://www.gravimilk.cz)

## Jídelníček kojeného dítěte

### Prvních 6 měsíců – období výhradně mléčné stravy

Přirozenou výživou novorozenců a kojenců je mateřské mléko, které je jako jediná výživa doporučováno až do konce 6. měsíce věku. Mateřské mléko pro toto období zabezpečuje optimální vyváženou stravu a navíc chrání dítě před možnými infekcemi a alergiemi. Dítě je kojené tak často, jak chce.

V parných letních měsících, při horečce nebo průjmu, přidávejte po lžičkách kojeneckou vodu.

### Doplňky vitaminů:

Vitamin D v dávce 400 mezinárodních jednotek denně (400 mezinárodních jednotek = 10 µg).

Vitamin K v dávce 1 mg týdně během prvního měsíce věku, potom až do šestého měsíce jedenkrát měsíčně.



**VITAMIN D** – je nezbytný pro zdravé kosti a zuby zejména v období růstu, pro udržení minerální rovnováhy, zabezpečuje správnou funkci nervů a svalů. Nedostatkem vitaminu D trpí kojenci, malé děti a staří lidé, proto se doporučuje kojencům do jednoho roku denně podávat ve formě kapek. Zdrojem vitaminu D jsou zejména mořské ryby, menší množství obsahují vejce, maso, mléko a máslo.

Doplňky vitaminů:

Vitamin D v dávce 400 mezinárodních jednotek denně. Fluor ve formě tablet Natrium fluoratum, které vám předepíše dětský lékař jako prevenci proti kažení zoubků.



Jídelníček kojeného dítěte

7. a 8. měsíc – období přechodu na nemléčné příkrmy

Po ukončení 6. měsíce již vašemu dítěátku samotné mateřské mléko zpravidla nestačí. V jeho jídelníčku dochází k velikým změnám. Stravu je vhodné rozdělit do 6 denních dávek, přičemž kojení je obvykle ráno a večer před spaním. Některé děti v tomto období ještě mohou vyžadovat jedno kojení i v noci a přechodně mezi jednotlivými chody přes den. Postupně zavádíme příkrmy. Hlavně v letních měsících je ale možné žízeň přes den uhasit kojeneckou vodou, dětským čajem a ovocnou šťávou. Kojené děti nejčastěji pijí tekutiny přímo z hrnku.

Jak zavádět příkrmy

Jako první je nejvhodnější zeleninový příkrm z jednoho druhu zeleniny, který od ukončeného 6. měsíce podáme k obědu, první dny ve formě předkrmu, později jako samostatný chod. V průběhu několika dnů postupně přecházíme na **maso-zeleninový příkrm**. Maso podáváme šestkrát týdně, jedenkrát týdně lze místo masa zvolit vařený vaječný žloutek. Nejvhodnějším masem je drůbeží, králičí a jehněčí, ze zeleniny doporučujeme mrkev, cuketu, brambory, hrášek a špenát. Polévku nebo hustší příkrm obohacujeme kávovou lžičkou kvalitního rostlinného oleje. Je potřeba dodržovat výběr jakostní zeleniny (pozor na dusičnany v karotce a další zelenině!) a taky hygienické zásady přípravy jídla. Neohříváme pokrm opakovaně a již uvařenou porci dítěti znovu nepodáváme.

JÍDELNÍČEK

Snídaně	mateřské mléko
	Přesnídávka
Oběd	maso-zeleninový příkrm Sunárek
	Sunarka s kuřecím masem a kukuřicí, Sunarka s krutím masem a zeleninou
Svačina	mateřské mléko
Večeře	mateřské mléko nebo rýžová, kukuřičná, bramborová kaše, Sunarka Dobrou noc rýžová s banány, Sunarka Dobrou noc krupicová s medem
Druhá večeře	mateřské mléko
mezi chody kojenecká voda, neslazený čaj, do 150 ml rozpustné nápoje Sunárek nebo ovocné šťávy. * od ukončeného 6. měsíce je možné Sunar plus nahradit Sunarem premium, které lze střídat	

Jídelníček kojeného dítěte

Výbornou alternativou se jeví hotové maso-zeleninové příkrmy Sunárek, později i sušené zeleninové kaše Sunarka, které s jistotou poskytují vyváženou kvalitu surovin, kontrolovanou přísnými hygienickými normami. V sortimentu Sunarka najdete produkty vhodné už pro nejmenší miminka.

Dalším zaváděným příkrmem je tzv. **ovocný příkrm**, který obvykle zařazujeme ke svačině asi měsíc po maso-zeleninovém příkrmu. Znovu podáváme jen jeden druh ovoce (hrušky, jablka, švestky, meruňky, banány) zpočátku vařený, zejména u dětí z alergických rodin, a v podobě ovocného pyré. Nový druh zavádíme až po 3 až 4 dnech. Nepřislažueme! Postupně nahradíme nevařeným ovocem a k ovocnému pyré přidáváme i neslazený bílý jogurt. Tvaroh podáváme až po prvním roce života. S přibývajícím věkem zavádíme nové chutě v podobě nových druhů ovoce.

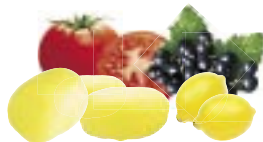
Výborným pomocníkem jsou hotové ovocné příkrmy Sunárek. Ovocné pastelizované příkrmy Sunárek uchovávají obsah vitaminů, aroma i chuť a vůni čerstvého ovoce. Mamince navíc šetří čas a jsou nenahraditelným pomocníkem při vycházkách nebo pobytu mimo domov. Od ukončeného 6. měsíce můžeme do ovocného pyré přidat i nové sušenky Sunarka, které obohacují příkrm o vitaminy a prebiotickou vlákninu.

Posledním zaváděným příkrmem je **obilná kaše**, kterou zařazujeme zpravidla až po ukončeném 8. měsíci. Rýžovou a kukuřičnou kaši můžeme podávat i dříve. Obilná kaše je zdrojem energie, vlákniny, vitaminů skupiny B a minerálů. Průmyslově vyráběné mléčné kaše se připravují jen s přidáním vody. U nemléčných kaší lze k přípravě použít různé druhy mléka, např. mateřské, pokračovací kojenecké nebo hypoalergenní mléko. Jsou obzvláště vhodné pro děti kojené a děti z rodin s výskytem alergie (Sunarka nemléčná 4 druhy). Kaše se mohou podávat i s ovocem nebo zeleninou, nejčastěji k večeři. Vhodným doplňkem tekutiny, hlavně v létě, jsou kojenecké vody, čaje a ovocné šťávy.

9–12 měsíců – období smíšené stravy

Po ukončení 8. měsíce se strava stále více přibližuje stravě dospělých a stává se rozmanitější. Četnost jídel se postupně snižuje, v tomto období většinou dítěti stačí pět chodů. Pevnou stravu zavádíme podle pravidel na straně 12, u kojených dětí však až od 9. měsíce. Optimálním doplňkem je stále mateřské mléko. Jestli se maminka z různých důvodů rozhodne dítě odstavit, mělo by k tomu dojít postupně a může použít Sunar premium z prémiové řady, případně Sunar plus ze základní řady.

**VITAMIN C** – pro lidský organismus je velice důležitý. Podporuje imunitní systém – je důležitý v boji dítěte s nemocí a při hojení ran. Je nezastupitelný v mnohých metabolických procesech, jeho anti-oxidační účinky jsou posíleny přítomností selenu. Je obsažen především v ovoci a zelenině.



Hlavními zdroji vitaminu C jsou citrusové plody, černý rybíz, paprika, jahody, rajčata, brokolice, brambory a zelí.



## FLAVONOIDY

– zbarvují ovoce a zeleninu do žluta až oranžova. Mají antioxidační, protizánětlivé, antivirové a antibakteriální vlastnosti.



## Jídelníček kojeného dítěte

### Jak zavádět pevnou stravu

**Kdy?** Obvykle mezi 8.–10. měsícem věku je vhodné začít s postupným přecházením na stravu dospělých. Předpokladem je, že dítě, kterému už narostly první zoubky, je schopno samo sedět, umí jíst bez problémů lžičkou a je schopno podanou stravu přežvýkat.

**Jak?** Pro začátek můžeme jeho stravu, složenou nejlépe z masa, zeleniny a ovoce, nakrájet na drobné kousky, které pak můžeme rozmačkat vidličkou na ještě menší.

**Co?** Dítě už jí pětkrát denně: ráno obvykle snídá mléko, svačí ovocné pyré s jogurtem, obědvá maso-zeleninovou polévku či brambory, rýži nebo těstoviny s kousky masa a kompotem, k odpolední svačince má znovu mléko a večer obilnou kaši s ovocem nebo se zeleninou. Kojené děti začínají s pevnou stravou později, obvykle jim podáváme jídlo častěji, ale v menších porcích. Není ale vhodné odkládat zavedení pevné stravy až po jejich prvních narozeninách, děti pak mohou odmítat jíst předem nerozmělněné kousky potravy.

**Chci papat sám!** Kolem 10.–12. měsíce se dítě při krmení snaží spolupracovat. Chce si osahat jídlo, jehož kousek už umí uchopit mezi palec a ukazováček, a nejraději by se krmilo samo, což ale není ještě možné. V tomto období můžeme dítěti nabídnout, aby si dávalo do pusy maličké kousky jídla. Vhodné jsou kousky měkkého ovoce (banány, hrušky, meruňky, švestky) nebo vařená zelenina (karotka, brambor). Dále také rozvařená těstovina, kousky masa nebo rohlík s máslem. Podávané kousky by však neměly být větší nežli plod třešně. Dítě by u jídla mělo sedět, aby nedošlo ke vdechnutí potravy.

Maminka se musí připravit na vyšší spotřebu šatstva a bryndáček, ale oběma to určitě přinese hodně zábavy.

**Co určitě ne!** Pozor! Dítěti rozhodně nepodáváme žádné tvrdé kousky, jako jsou např. jádra ořechů, nevařená mrkev, popcorn, bobule – celé borůvky, rybíz, brusinky.

**Nápoje.** V období podávání tuhé stravy potřebuje dítě přijímat více tekutin. Kojenec vypije 200 ml tekutin kromě mléka. Při žízni podáváme kojeneckou vodu, slabý čaj, dětské rozpustné nápoje nebo ředěnou ovocnou šťávu.

## Jídelníček nekojeného dítěte

Jestliže maminka z jakýchkoli důvodů nemůže kojit, výrobky počáteční a pokračovací dětské mléčné výživy značky Sunar zabezpečí dítěti vše potřebné.

### Narození–4 měsíce – období výhradně mléčné výživy

Mléko podáváme obvykle v 6–7 dávkách, se čtyřhodinovou pauzou v noci, kterou je možné postupně prodlužovat podle tolerance dítěte. Dítě má denně vypít množství tekutin odpovídající přibližně 1/6 své hmotnosti, tedy 150–180 ml/kg hmotnosti.

Pro nejmenší miminka, která si teprve na svět zvykají a jejich trávení i imunitní systém jsou nezralé, je důležité, aby podávané přípravy umělé kojenecké výživy byly kvalitní a co nejvíc podobné mateřskému mléku. Proto je nutné se o výběru mléka poradit se svým pediatrem. Moderní přípravy pro nejmenší miminka splňují následující kritéria – obsahují jen mléčný cukr (laktózu), bílkovina kravského mléka je adaptovaná pro trávení miminka, tzn. je obrácený poměr bílkovin syrovátky a kaseinu. Navíc kromě jiných důležitých minerálů a vitaminů obsahují nejvíce živin podobných složení mateřského mléka (nukleotidy, LCP tuky apod.). Pro kojence s rizikem alergie v rodině je nejvhodnější po poradě s pediatrem hypoalergenní mléko.

**Nukleotidy** – jsou stavebními kameny nukleových kyselin, které jsou nositeli dědičné informace. Jsou to látky nezbytné pro zdravý vývoj a růst dítěte, posilují imunitní systém.

**LCP tuky** – jsou přirozenou složkou mateřského mléka, podílejí se na vývoji nervového systému a mozku a mají významný vliv na zdravý vývoj jedince. Jsou tvořeny polyenými mastnými kyselinami s dlouhým uhlíkovým řetězcem a mají nezastupitelný význam v řadě oblastí, mezi jinými také pro optimální vývoj a funkci centrálního nervového systému.

### Doplňky vitaminů:

Vitamin D 400 mezinárodních jednotek (400 mezinárodních jednotek = 10 µg) denně.

Vitamin K v dávce 1 mg týdně první měsíc.

Od 6. měsíce tablety Natrium fluoratum podle předpisu a doporučení dětského lékaře jako prevence zubního kazu.



**ŽELEZO** – zajišťuje přenos kyslíku k buňkám a především se uplatňuje ve stavbě červených krvinek. Při nedostatku železa ve výživě vzniká u dětí chudokrevnost, únava, poruchy psychomotorického vývoje. Najdeme jej v mase, žloutku a v celozrnných pokrmeh. Vstřebávání železa podpoříte konzumací potravin obsahujících vitamin C.

**Sunar premium** obsahuje oligofruktózu, navýšenou hladinu vápníku, betakaroten a maltodextrin. Zajišťuje komfortní přísun všech nutričních a funkčních složek pro vaše půlroční miminko, které si tak může libovat v tradiční mléčné chuti Sunaru.



JÍDELNÍČEK	Snídaně	Sunar premium nebo Sunar plus
	Přesnídávka	ovocný příkrm Sunárek
		ovocný příkrm Sunárek s jogurtem či dětskými sušenkami Sunarka (od ukončeného 6. měsíce)
	Oběd	maso-zeleninový příkrm Sunárek
		Sunarka s kuřecím masem a kukuřicí, Sunarka s krutím masem a zeleninou
	Svačina	Sunar premium nebo Sunar plus
	Večeře	Sunar premium nebo rýžová, kukuřičná, bramborová kaše, Sunarka rýžová, Sunarka s rýží a kukuřicí, od 7. měsíce obilné Sunarky
	Druhá večeře	Sunar premium nebo Sunar plus
mezi chody kojenecká voda, neslazený čaj, do 150 ml rozpustné nápoje Sunárek nebo ovocné šťávy		

## Jídelníček nekojeného dítěte

### 5–7 měsíců – období přechodu na nemléčnou výživu

#### Stravu podáváme v 6 dávkách

Po ukončení výhradně mléčného období (po prvních čtyřech měsících) je nutné do jídelníčku dítěte zavádět nemléčné příkrmy. Jako první je nejvhodnější zeleninový příkrm, později maso-zeleninový příkrm, který podáváme k obědu. Asi po měsíci zavádíme ovocný příkrm a v 7. měsíci obilnou kaši. Zachováváme postup jako u kojeného dítěte, jen s časovým předstihem 2 měsíců. S přechodem na nemléčné příkrmy je možné změnit Sunar baby na pokračovací mléko Sunar plus, doporučované od ukončeného 4. měsíce věku. Pro děti od ukončeného 6. měsíce je vhodné prémiové pokračovací mléko pro půlroční miminka – **Sunar premium**. Je obohaceno prebiotikem oligofruktózou, která pozitivně ovlivňuje trávení a vstřebávání živin i imunitní systém dítěte. Navíc je obohaceno o betakaroten, jehož antioxidační účinky spolupůsobí jako ochrana před následky toxických a infekčních vlivů prostředí. **Sunar premium** má vyšší sytící schopnost než Sunar plus ze základní řady mlék Sunar. Vhodným tekutinovým doplňkem, hlavně v létě, jsou kromě vody čaje a ovocné šťávy.

**Sunar premium** je první produkt na našem trhu, který sleduje doporučení Světové zdravotnické organizace (WHO), které podporuje kojení jako nejpřirozenější výživu dítěte alespoň do ukončeného 6. měsíce věku.

## Jídelníček nekojeného dítěte

### 8–12 měsíců – období smíšené stravy

#### Dítě se stravuje obvykle pětikrát denně.

V tomto období se mixovaná strava postupně mění na stravu s hrubšími kousky a převažuje nemléčná potrava. Snídaně jsou stále mléčné, Sunar plus je možné od ukončeného 10. měsíce nahradit Sunarem original, který obsahuje optimální množství vitaminů, minerálů včetně jodu pro zdravý růst a vývoj kojenců a batolat. Jestliže podáváme od ukončeného 6. měsíce Sunar premium, můžeme vzhledem k jeho dobré sytící schopnosti a vyváženému obsahu živin pokračovat v jeho podávání až do jednoho roku a od ukončeného 12. měsíce přejít přímo na Sunar complex premium z prémiové řady mlék, buď s přirozenou mléčnou chutí nebo s banánovou, vanilkovou či kakaovou příchutí. Sunar complex premium lze střídat se Sunarem original.

#### Doplňky vitaminů:

Vitamin D 400 mezinárodních jednotek denně.

Od ukončeného 6. měsíce podáváme dítěti tablety Natrium fluoratum, které vám předepíše váš dětský lékař jako prevenci proti zubnímu kazu.

**Sunar original** – tradiční a ověřená pokračovací mléčná výživa pro kojence od ukončeného 10. měsíce věku má být již součástí smíšené stravy. Vyniká svou lahodnou chutí mléčného tuku, vyváženým obsahem vitaminů a minerálů napomáhá zdravému růstu, posiluje obranyschopnost, ovlivňuje vývoj centrální nervové soustavy a správnou funkci štítné žlázy.

**VITAMIN B** – nejdůležitější z řady jsou vitaminy B1, B2, B6, B12. Napomáhají ke správné funkci nervové soustavy, trávicího systému, jsou důležité pro krvetvorbu. Nejlepším zdrojem jsou celozrnné potraviny, obilné klíčky, droždí, listová zelenina a především u vitaminu B12 játra.



JÍDELNÍČEK	Snídaně	Sunar original nebo Sunar premium
	Přesnídávka	ovocný příkrm Sunárek s jogurtem, dětské sušenky Sunarka
	Oběd	maso-zeleninový příkrm Sunárek
		Sunarka s kuřecím masem a kukuřicí, Sunarka s krutím masem a zeleninou
	Svačina	chléb, pečivo s rostlinným máslem, ovoce nebo zelenina nebo Sunar original nebo Sunar premium
	Večeře	rýžová, kukuřičná, bramborová kaše
		obilné kaše, všechny kaše Sunarka a příkrmy Sunárek
mezi chody kojenecká voda, neslazený čaj, do 150 ml rozpustné nápoje Sunárek nebo ovocné šťávy		



**FLUOR** – je minerálem, který se společně s vápníkem podílí na zpevnění kostí a zubů. Pomáhá předcházet zubnímu kazu. Světová zdravotnická organizace doporučuje v dětském věku doplňovat fluor, jestliže voda neobsahuje 1 mg/l fluoru. Česká pediatrická společnost doporučuje podávání fluoridu ve formě tablet Natrium fluoratum dětem od 6 měsíců do období, než si začnou čistit zoubky. Fluor je poté dodáván v zubní pastě. Sunar complex premium kromě jiných důležitých minerálů obsahuje taktéž fluor. Při jeho podávání v množství 500 ml denně je denní potřeba fluoru u dětí pokryta.



Jídelníček dětí 1–3 roky

Nevhodné potravinové návyky

- ▶ Solení potravin dětem se nedoporučuje pro nadměrné zatěžování ledvin a následné riziko vysokého krevního tlaku.
- ▶ Přislazování potravin představuje velkou „potravinovou past“. Děti si zvyknou na chuť sladkého a budou ji v dalším životě vyžadovat. Navíc rafinovaný cukr negativně ovlivňuje vstřebávání vápníku a ostatních minerálů a další jeho obětí jsou dětské zoubky.
- ▶ Pamlsky typu hranolků, chipsů a hamburgerů dítěti dodávají energii ve formě nasycených tuků a nadměrné množství soli. Vznikají potravinové návyky, které již nelze odstranit. Jejich nadměrné a pravidelné požívání vede k následné obezitě.
- ▶ Rizikové pro děti v batolecím věku je i požívání malých tvrdých kousků. Nedostatečná koordinace při polykání a neustálý pohyb dítěte představují rizika vdechnutí potravy. Proto se dětem nedoporučuje jíst burské oříšky, kousky ořechů, popcorn apod.
- ▶ Je potřebné ještě zmínit „mýtus“ o užitečnosti 100% džusů. Kojenci a batolata by neměla namísto vody konzumovat džusy v koncentrované formě. Vysokým obsahem cukrů falešně zasycují a vedou k neprospívání nebo jsou naopak zdrojem prázdné energie a navíc mohou vést k dětské obezitě.

Jídelníček dětí 1–3 roky

Stravu podáváme v pěti denních dávkách

V tomto období se složení stravy podobá stravě dospělých, s postupným zařazováním jednotlivých potravin. Formují se i stravovací návyky. Proto dbejte na dodržování zásad zdravé výživy i stolování. Strava má být pestrá, energeticky bohatá a výživná, má obsahovat alespoň 500 ml plnotučného mléka a další dvě porce mléčných výrobků, ať už v kombinaci s cereáliemi či ovocem. Batole už překonalo období prudkého růstu a i jeho chuť k jídlu je v porovnání s kojencem nižší. Proto je často také důležité klást důraz na vzhled jídla, připravovat „barevné“ vkusné menu s použitím různých druhů ovoce a zeleniny. Maso podávejte ve dvou porcích. Obvykle na oběd a v kombinaci s pečivem na svačinu či večeři. Třikrát týdně zařazujte do jídelníčku vejce, dvakrát až třikrát týdně ryby. Nesmí se zapomínat ani na luštěniny, které jsou zdrojem rostlinných bílkovin, minerálů a vitaminů. Tekutiny dodávejte ve formě vody, čaje, částečně ovocných šťáv. I v tomto období je vhodné pokračovat v podávání přípravků umělé mléčné výživy, vzhledem k jejich obohacení o železo, antioxidanty, vápník a fluor. Jsou dobrým pomocníkem proti vzniku chudokrevnosti dětí a podporují zdravý vývoj kostí i zoubků (Sunar complex premium). Jejich podávání je důležité zejména u slabších jedlíků. Není žádoucí zbytečně přislazovat ani solit. Nevhodné jsou houby, tvrdé drobné kousky potravin (nemleté ořechy, popcorn, arašidy, bobuloviny).



JÍDELNÍČEK	Snídaně	pečivo s rostlinným máslem, sýr, šunka nebo zelenina + 250 ml mléka
	Přesnídávka	jogurt s cereáliemi nebo s ovocem + 125 ml ovocné šťávy
	Oběd	maso s bramborami či rýží, kompot nebo salát + 125 ml čaje
	Svačina	pečivo s máslem, pomazánkou, sýrem + 125 ml mléka
	Večeře	obilná, bramborová nebo zeleninová polévka nebo těstoviny s masem, vajíčkem, sýrem + 125 ml mléka

**Sunar complex premium** je mléko určené pro děti od ukončeného 12. měsíce věku. Obsahuje vyvážené složení živin a stopových prvků a zároveň má díky složení cukrů vyšší sytící schopnost proti jiným mlékům. Obsahuje **prebiotickou vlákninu** – oligofruktózu. Svým obsahem fluoru přispívá k prevenci zubního kazu u dětí. Navíc má výborné chuťové vlastnosti a vy si můžete vybrat variantu s mléčnou chutí, nebo s příchutí kakaa, banánů a vanilky. Sunar complex premium pomáhá dětem poznávat nové chutě.

## Speciální dětská mléčná výživa

### Pro neobvyklé situace jsou určeny výrobky speciální řady:

Počáteční hypoalergenní mléko je určeno pro nejmenší věkové skupiny do ukončeného 4. měsíce věku. Je výbornou pomocí v období přechodného krátkodobého snížení tvorby mléka v 2. měsíci u kojících matek, když dítě prudce roste a mateřské mléko občas nestačí pokrýt jeho potřeby. Je však zejména určené pro děti, jejichž rodiče nebo příbuzní trpí různými formami alergií, jako prevence jejich vzniku u miminka.

**Sunar HA2** je určen pro kojence, jejichž rodiče nebo příbuzní trpí různorodými projevy alergií, a navazuje na podávání mléčné výživy Sunar HA1. Má příjemnou chuť, a je proto vhodné i k obnově nemléčných kaší. Před podáváním tohoto mléka doporučujeme poradit se s vaším pediatrem.

**Sunar Alidiar** – mléko určené pro krátkodobě, několikadenní použití při akutním průjmu. Vzhledem k minimálnímu obsahu laktózy snižuje nadýmání, kolikovitě bolesti a průjemové projevy, zajišťuje dostatečný přísun minerálních solí a ovocné vlákniny. Smí být podán jen na základě lékařského doporučení společně s dostatkem tekutin. Sunar Alidiar je ověřený dietní preparát s preventivním a dietetickým účinkem. Při akutním průjmu můžeme miminku staršímu 4 měsíců připravit také nemléčnou kaši Sunarka rýžová. Pro její přípravu použijeme kojeneckou vodu nebo Sunar Alidiar.



## Pozor na alergii!

V současné době narůstá počet dětí trpících alergickým onemocněním, nejčastěji atopickým ekzémem, kopřivkou, sennou rýmou nebo astmatem, ale alergie se může skrývat i za neprospíváním nebo chronickým průjmem kojenců. Dědičnost alergie způsobuje, že u dětí rodičů s alergií je vyšší pravděpodobnost jejího výskytu. Když oba rodiče mají stejné projevy, je tato pravděpodobnost dokonce až osmdesátiprocentní! Proto bychom v rodinách s alergií měli dodržovat preventivní opatření, abychom snížili možné riziko výskytu na minimum. Působení faktorů prostředí, ve kterém žijeme, změníme jen těžko, výživu však ovlivnit můžeme!

### Tipy pro alergie:

- » Kojte je minimálně po dobu 6 měsíců.
- » Jestli maminka nemůže kojit, je nejvhodnější, po poradě s pediatrem, použít alespoň první měsíce tzv. hypoalergenní formule se štěpenou mléčnou bílkovinou. Pro tyto účely je určena speciální řada mléčné výživy pro kojence, jako prevence vzniku alergie – počáteční hypoalergenní mléko i pokračovací mléko (Sunar HA2).
- » U dítěte s rizikem i výskytem alergie přidáváme nové potraviny nejprve tepelně zpracované (kompot z vařeného ovoce, vařená zelenina). Pokud se nevyskytne alergická reakce, pokračujeme potravinou v syrovém stavu.
- » Novou potravinu zavádíme vždy jen jednu s odstupem 3–5 dnů a sledujeme, jak na ni dítě reaguje.
- » Potraviny uvedené jako rizikové do jednoho roku nezavádíme.
- » Má-li dítě průjem, nepokračujeme v zavádění potravin, a to ani v nejbližším týdnu po jeho odeznění. V tomto období je zvýšená propustnost střeva pro alergeny.
- » Není pravda, že kozí mléko je vhodnou náhradou pro děti s alergií na bílkovinu kravského mléka.
- » Podáváme výhradně hotová jídla určená pro kojence!
- » Před podáním kojeneckých ovocných a maso-zeleninových přesnídávek prostudujte jejich kompletní složení na obalu, všechny složky nemusí být uvedeny v názvu!

### Potraviny často způsobující alergie, rizikové do 1 roku

**Ovoce:** citrusové plody, mango, kiwi, ananas, jahody, maliny, angrešt, rybíz, ostružiny

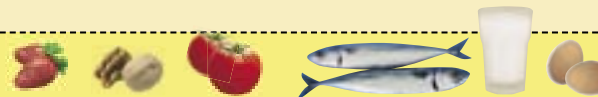
**Jádra:** všechny druhy ořechů, mandle, pistácie

**Zelenina:** celer, rajčata, ředkev, ředkvičky, křen, kyselá zelí

**Koření:** cayenský pepř, curry, bazalka, skořice, muškátový ořech

**Ryby:** mořské ryby a plody moře

**Ostatní:** kravské mléko, sója a sójové produkty, vaječný bílek, konzervační přísady v potravinách, med, čokoláda



## Co příkrmy přinesou vašemu dítěti?

### Skupina obilovin

Především vitamin B1 (thiamin), železo, niacin a vlákninu

### Skupina ovoce a zeleniny

Především betakaroten, vitamin C a vlákninu

### Skupina mléka a mléčných produktů

Především vápník, bílkoviny a vitamin B2 (riboflavin)



## Recepty pro malé mlsouny

### Od ukončeného 4. měsíce

#### Zeleninové pyré

1 středně velká karotka, 1 malá brokolice, 1 menší brambor, rostlinný olej, kojenecká voda.

Očištěnou karotku, brokolici a brambor uvaříme v malém množství vody do měkka (vhodné i nad párou, zachovává si více vitaminů a minerálních látek). Vidličkou na talíři rozmačkáme nebo propasírujeme na kaši a promícháme s 1 kávovou lžičkou rostlinného (olivového, slunečnicového) oleje a s malým množstvím převařeného kojeneckého vody na požadovanou konzistenci kaše.

Zeleninu v receptu je možné zaměnit například za cuketu nebo hrášek. Úplně první příkrm by měl být z jednoho druhu zeleniny, podle přípravy jako v receptu. Zavádíme vždy jen jeden nový druh zeleniny v průběhu 4–5 dní. Zeleninu pravidelně obměňujeme. Zpočátku připravujeme hladkou kaši mixováním, postupně zeleninu jen rozmačkáme vidličkou nebo propasírujeme. Po několika týdnech je vhodné přidat i kuřecí, králíčí, nebo krůtí maso. Kolem 8. měsíce mohou být v potravě i celé měkké kousky. Při zavádění maso-zeleninových příkrmů jsou příjemnou variantou maso-zeleninové příkrmy Sunárek. Ušetříme tak vzácný čas, který můžeme věnovat našemu miminku. Navíc si můžeme být jisté, že použité suroviny jsou zcela nezávadné a odpovídají přísným normám dětské výživy.

### Od ukončeného 6. měsíce

#### Ovocná pochoutka

Jemně nastrohané jablko, hrušku anebo 1/2 rozmačkaného banánu smícháme se 2–3 polévkovými lžicemi bílého jogurtu. Můžeme přidat i 1–2 nadrcené sušenky Sunarka.

Vhodné jako svačina nebo přesnídávka. První týden můžeme ovoce podávat vařené; když to dítě toleruje, přejdeme na syrové. V 6. měsíci přidáme jogurt. Jsou vhodné jogurty se živými kulturami.

## Recepty pro malé mlsouny

### Od ukončeného 8. měsíce

#### Rýžové dortíky

Připravíme podle návodu 1 porci mléčné kaše Sunarka s rýží a banánem (120 ml vody + 5 polévkových lžic kaše). Na malé kostičky nakrájíme banán a brokev a zamícháme do ještě teplé kaše. Naplníme 2 širší sklenky s hladkými stěnami o obsahu 100 ml nebo formičky, které jsme vytřely malým množstvím slunečnicového oleje. Necháme v lednici vychladnout a vyklopíme. Můžeme ozdobit čerstvým ovocem a přelít malým množstvím ovocné šťávy Sunárek.

Pro plně kojené děti, které zatím nedostaly jiné mléko, můžeme použít Sunarku rýžovou (nemléčnou) připravenou do Sunaru HA. Další postup je stejný.

#### Zdravá kaše

Připravíme 150 ml obilné kaše Sunarka ovesná s jablky, necháme vystydnout a zamícháme 2–3 polévkové lžice čerstvého bílého jogurtu. Můžeme přidat i čerstvé ovoce podle chuti dítěte.

Je možné obměňovat libovolnou Sunarku a ovoce podle toho, co dítěti chutná a co máme právě doma.

### Po prvním roce života

#### Vitaminový pamísek

150 ml mléka Sunar complex premium, čerstvé ovoce, ovesné vločky, mleté vlašské ořechy

Do 150 ml teplého mléka Sunar přidáme 2 polévkové lžice neslazených ovesných vloček a necháme hodinu bobtnat. Přidáme 1 kávovou lžičku mletých ořechů. Nakonec přidáme na drobné kousky nakrájené čerstvé ovoce (jablko, banán, jahody apod.)

Vhodné k snídani i jako bohatší přesnídávka nebo svačina. U alergiků je možné nahradit ořechy mletými pšeničnými klíčky. Tento pokrm je bohatým zdrojem vitaminů A, B, C, E, stopových prvků, vápníku a polynenasycených mastných kyselin a vlákniny.



## Co příkrmy přinesou vašemu dítěti?

### Skupina masa

Především plnohodnotné bílkoviny, železo, niacin a vitaminy B1, B12

### Rby

bílkoviny, vitamin D, omega-3-nenasycené mastné kyseliny a vápník



**Betakaroten** – zbarvují ovoce a zeleninu do žluta až oranžova. Jsou to provitaminy, které se mění na vitamin A.

Kromě toho, že jsou důležité pro vývoj zraku dítěte, jeho zdravých kostí, svalů a kůže, řadí se mezi tzv. antioxidanty, a tak chrání tkaniva organismu před poškozením způsobeným negativními vlivy životního prostředí. Podílejí se na budování imunity dítěte.

### Pitný režim

V dětském organismu je relativně více vody než v dospělém a při nedostatku tekutin snadno dochází k dehydrataci. Děje se tak zejména v parných letních dnech, při pobytu na slunci nebo při cestě v autě, při horečce či průjmu. Dostatečný přísun tekutin je jednou z nejdůležitějších zásad. Optimální denní spotřeba tekutin je u mladšího kojence 150 ml na 1 kg tělesné hmotnosti, u dítěte kolem jednoho roku 100 ml na 1 kg. Nedostatek tekutin může způsobit zvýšenou únavu, spavost, předrážděnost, později i poruchy vnitřního prostředí. Proto dbejte, aby vaše dítě dostatečně pilo, naučte jej pít často a v malých dávkách, vždy když projeví zájem. Vhodné je podávat kojeneckou vodu, neslazené dětské čaje a ovocné šťávy. Ovocné šťávy podávejte jen v množství do 150 ml denně.

### Výživa v zimních měsících

V zimním období je dětský jídelníček často ochuzen o vitaminy a minerály a stává se stereotypním. Je to zapříčiněno nedostatkem čerstvé zeleniny a ovoce. Proto se snažte podávat dostatek ovocných šťáv a pokrmů obsahujících vitamin C, jako jsou zelí, kapusta a brokolice.

**Cholesterol** – představuje přirozenou součást výživy. Na rozdíl od dospělé populace dětem do 3 let života se příjem tuků zásadně neomezuje. V plnohodnotných potravinách, jakými jsou maso, mléko, vejce, je příjem povolen. Mléko i mléčné potraviny se konzumují plnotučné, vaječný žloutek se doporučuje 3x týdně, maso denně, ale libové. Konzumace uzenin není pro děti vhodná. Nutno zvážit i omezení potravin jako masové konzervy a hamburgery, které mají velice nízký obsah minerálů a vitaminů a vysoký obsah solí.



## Rady, zajímavosti

## Rady, zajímavosti

**Prebiotická vláknina** – je nestravitelná vláknina, která selektivně podporuje vývoj a růst zdravé střevní mikroflóry. Je společně s probiotiky (živými bakteriemi) součástí tzv. funkčních potravin. To je název pro potraviny, které pozitivně působí na zdraví člověka. Prebiotická vláknina se přidává např. do jogurtů a cereálních výrobků. Prebiotikem jsou oligosacharidy (frukto- a galaktooligosacharidy), inulin, laktuloza, laktikol. Oligofruktózu najdete také v Sunaru premium od 6. měsíce a Sunaru complex premium od 12. měsíce věku dítěte. Inulin a oligofruktóza je rovněž součástí dětských sušenek Sunarka.

### Jak přejít z láhve na hrníček

V podstatě už kolem půl roku věku dítěte je možné nabídnout dítěti hrníček, samozřejmě za naší asistence a musíme počítat s tím, že větší část pokrmu skončí na šatech. Kolem 8-9 měsíce je již hrníček pro dítě zábava a chce si jej vzít samo. Než se to dítě naučí, asistujeme mu, aby tekutinu nevdechlo. Pro toto období jsou dobré plastové kojenecké hrníčky s velkými ušky.

Některé děti (zvláště pak děti nekojené, krmené z lahvičky) se naučí pít z hrníčku mnohem později, protože jim byly i jiné tekutiny jako čaj nebo ovocné šťávy podávány v lahvičce. Dobrou pomůckou je přechod přes pítka. Zejména zpočátku děti dobře tolerují hrníčky s měkkými pítky a postupně si zvykají na ty tvrdší. Je to bezpečnější forma pro dítě i pro maminku.

Kolem roku a půl věku dítěte už by dítě mělo přijímat tekutiny hrníčkem nebo hrníčkem s pítkem bez problémů. Nejdéle přechod trvá těm dětem, které pijí mléko z láhve před spaním nebo u ní usínají. Láhve se nechtějí vzdát, protože je to pro ně uspávací rituál. Zde musí mít maminka větší trpělivost.





## Vzkaz pro maminky od miminek

Víme, že jsme vaše štěstíčka. Řekly jsme si vše, co byste měly vědět o naší stravě. Dbejte, prosím, na to, čím nás krmíte a co nám dáváte jíst. Jenom tak vám můžeme dělat tu největší radost.



## Pro zvědavé maminky

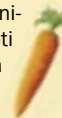
### Jablka

Vysoký obsah rozpustné vlákniny – pektinu, antioxidantů a ovocných flavonoidů. Vitamin C je proti oxidaci chráněný právě bioflavonoidy. Pomáhají dítěti upravit stolicí (zácpu i průjem), upravují normální střevní flóru, působí proti usazení patogenních bakterií ve střevě. Regulují hladinu cukru a cholesterolu. Vitamin C podporuje boj proti infekcím, proti krvácení a posiluje dásně.



### Mrkev

Vysoký obsah betakarotenu, stopových prvků včetně selenu, vlákniny. Podporuje vývoj zraku, růst vlasů, nehtů. Chrání sliznice proti bakteriím a virům. Regulačně působí proti průjmu. Pozn.: pozor na obsah dusičnanů v koupené mrkvi. Z vařené mrkve s přidavkem tuku (nejlépe kvalitního rostlinného oleje) je betakaroten ještě lépe dostupný!



### Hrušky

Nezpůsobují alergii, proto je jejich použití pro kojence velmi vhodné, jsou lehce stravitelné, sladké – mají výrazné chuťové vlastnosti. Hrušky jsou bohaté na kyselinu listovou (je důležitá pro krvetvorbu a růst), draslík (podporuje činnost střev, odstraňuje zácpu) a vitamin C (podporuje imunitní systém).



### Borůvky

Obsahují velké množství bioflavonoidů, karotenu a vitaminu C. Podporují imunitní systém. Podporují správný vývoj zraku. Působí léčebně při průjmu, močopudně při infekci močových cest.



### Tykve

Je to zelenina s mnohými jedinečnými vlastnostmi. Dužnina velké tykve obsahuje velké množství vlákniny, vody a minerálů. Její oranžové zbarvení napovídá, že je také nositelkou velkého množství bioflavonoidů. Kromě toho obsahuje i velké množství vitaminů skupiny A, B, C a nenasycených mastných kyselin. Ve vyvíjejícím se dětském organismu tak podporuje vývoj imunitního a nervového systému, podporuje trávení a ochranně působí na střevo. Zároveň je zdrojem antioxidantů a minerálů pro správné fungování všech systémů.



## Znáte z časopisů – Sunar complex premium s mléčnou chutí

### Vyrostli jsme na Sunaru



### Alice Bendová

Vynikající herečka a moderátorka.  
Nastávající maminka.



### S chutí slavím první rok, bez Sunaru ani krok

Nový Sunar complex premium doplňuje oblíbenou řadu ochucených batolecích mlék o variantu s přirozenou mléčnou chutí. Obsahuje všechny důležité látky pro zdravý růst a vývoj vašeho zlatíčka, a je tak ideální náhradou kravského mléka, které pediatři pro kojence a batolata až do 2 let nedoporučují.

### 5 dobrých důvodů pro Sunar complex premium

- **Zdravý jako řípa**  
Prebiotikum (oligofruktóza) vytváří optimální podmínky pro rozvoj prospěšné střevní mikroflóry a zlepšuje vstřebávání vápníku. Podílí se tak na zdravém vývoji dětského organismu, posílení obranyschopnosti a imunity.
- **Oči jako ostříž**  
Betakaroten se společně se zajištěním dostatečného přívodu vitaminu A podílí na rozvoji zrakové funkce dítěte a má významné antioxidační účinky.
- **Chytrý jako liška**  
Jod podporuje správný vývoj nervové soustavy, a napomáhá tedy duševnímu rozvoji.
- **Kosti ze železa, zoubky jako tygr**  
Fluor se společně s vápníkem a fosforem podílí na zpevnění kostí a zoubků. Působí také jako preventce zubního kazu.
- **V bříšku jako v pokojíčku**  
Maltodextrin pomáhá delšímu zasytění (například po dobu spánku nebo při vyšší aktivitě).

**Sunar**  
Chutná nám, chutná našim dětem

www.sunar.cz  
800 201 102

HeVo  
Zdravé dítě, zdravá maminka



Poradna pro zvláštní výživu

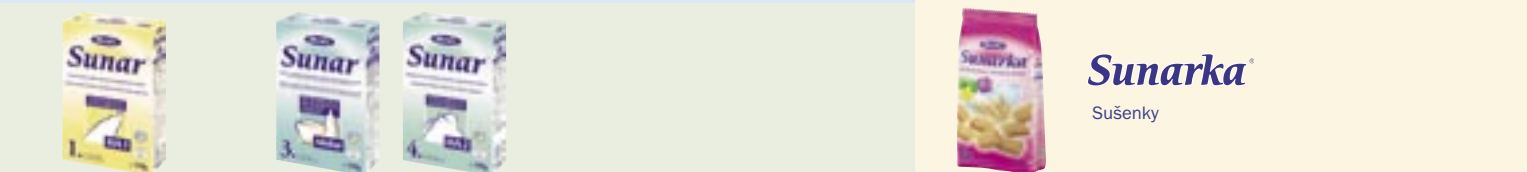
**Sunar**  
Prémiová řada

**Sunar**  
Základní řada

**Sunar**  
Speciální řada

**Sunarka**  
Ovocné  
a cereální kaše,  
zeleninové kaše

**Sunárek**  
Ovocné a maso-  
zeleninové příkrmy  
a šťávy  
Dětské rozpustné  
nápoje



**Sunarka**  
Sušenky

**Sunar** zastřešuje produkty mléčné kojenecké výživy pro děti od narození až do tří let věku dítěte. Více na straně 28.

**Sunarka** jsou mléčné a nemléčné kaše určené dětem v období smíšené stravy. Více na straně 35.

**Sunárek** představuje ovocné a maso-zeleninové příkrmy určené pro děti v období přechodu na nemléčnou výživu. Sunárek jsou také dětské rozpustné nápoje, nyní i bez sacharózy. Více na straně 30 a 38.

**Sunarka dětské sušenky** jsou určené pro děti od ukončení 6. měsíce. Obsahují prebiotickou vlákninu pro posílení imunity. Více na straně 39.

(N) = NOVINKA



## Sunar – sušená mléčná kojenecká výživa

### SUNAR – Základní řada

**Základní složení** všech mlék Sunar se vyznačuje obsahem mléčného tuku, vyváženým obsahem vitaminů a minerálů, optimální hladinou jodu a ucelenou skupinou antioxidantů.

#### Sunar plus (Balení: 400 g, 800 g)

Pokračovací sušená mléčná kojenecká výživa pro děti od ukončeného 4. měsíce do ukončeného 10. měsíce věku dítěte.

- › sacharidy tvoří pouze laktóza
- › obsahuje vyvážený poměr vitaminů a minerálů
- › lze střídat se Sunarem premium

#### Sunar original (Balení: 400 g, 800 g)

Pokračovací sušená mléčná kojenecká výživa. Určena pro děti od ukončeného 10. měsíce věku.

- › vyniká lahodnou chutí mléčného tuku
- › obsahuje antioxidanty – vitaminy A, C, E plus betakaroten a důležitý jod
- › lze střídat se Sunarem complex premium

### SUNAR – Prémiová řada

**Prémiová řada** obsahuje u jednotlivých produktů nad rámec základního složení mlék Sunar další významné nutrienty, např. prebiotikum – oligofruktózu, betakaroten, navýšenou hladinu vápníku, maltodextrin, fluor.

#### Sunar premium (Balení: 300 g, 600 g)

Pokračovací sušená mléčná kojenecká výživa. Určena pro děti od ukončeného 6. měsíce věku.

- › obsahuje prebiotikum oligofruktózu
- › obsahuje navýšenou hladinu vápníku a maltodextrin
- › lze střídat se Sunarem plus

#### Sunar complex premium (Balení: 600 g)

Pokračovací sušená mléčná kojenecká výživa. Určena pro děti od ukončeného 12. měsíce věku, vhodná pro děti do tří let.

- › obsahuje prebiotickou vlákninu oligofruktózu
- › čtyři varianty – přirozená mléčná chuť, banán, vanilka, kakao
- › lze střídat se Sunarem original

## Přehled pokračovacích mlék Sunar

Prémiová řada obsahuje nad rámec základního složení mlék Sunar další významné nutrienty (např. prebiotikum – oligofruktózu, betakaroten, navýšený vápník, maltodextrin, fluor)

PRÉMIOVÁ ŘADA

ZÁKLADNÍ ŘADA



Základní složení všech mlék Sunar se vyznačuje obsahem mléčného tuku, vyváženého množství vitaminů a minerálů, optimální hladiny jodu a ucelené skupiny antioxidantů.

(N) = NOVINKA



## Sunárek – ovocné a maso-zeleninové příkrmky a šťávy

**Ovocné, zeleninové a maso-zeleninové příkrmky Sunárek** jsou nositeli nejen vitaminů, minerálů, stopových prvků, ale hlavně důležitých živočišných bílkovin, bioaktivních látek, pektinů a ovocné vlákniny – všech látek nezbytných pro zdravý vývoj dítěte.

Unikátní vlastnosti příkrmů Sunárek	ZDRAVÍ	CHUŤ
Šetrný výrobní proces zpracování ovoce <ul style="list-style-type: none"><li>pasterizace (teplota 65–85 °C, krátkodobé tepelné působení)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Snižuje ztrátu přirozených vitaminů</li><li>Minerály se uvolňují a umožňují snazší využívání organismem</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Zachovává přirozené aromatické látky zesilující vůni a chuť</li><li>Maximální přiblížení chuti a vůni čerstvého ovoce</li></ul>
Vysoký podíl základních surovin	<ul style="list-style-type: none"><li>Přirozené zahuštění odpařováním vody</li><li>Prevence obezity</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Zachování senzorických vlastností použitých surovin</li></ul>
Bez přídavků cukru a soli <ul style="list-style-type: none"><li>Obsahuje jen přírodní cukry a přirozené množství sodíku</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Prevence obezity</li><li>Prevence nesprávných výživových návyků</li><li>Prevence zubního kazu a ledvinové zátěže</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Zvýrazní přírodní chuť použitých surovin</li></ul>
Dvojitá porce masa Sunárek Kuřecí maso se zeleninou, Krůtí maso se zeleninou	<ul style="list-style-type: none"><li>Zvýšení přísunu živočišných bílkovin</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Zvýraznění chuti</li></ul>

## Přehled ovocných a maso-zeleninových příkrmů a šťáv Sunárek

ovocné příkrmky



maso-zeleninové příkrmky a polévky



N

= NOVINKA



Přehled ovocných a maso-zeleninových příkrmů a šťáv Sunárek

Druh výrobku Sunárek	od ukon- čeného měsíce*	lepek	mléčná bílkovina a laktoza	podíl ovocné nebo zeleni- nové složky	podíl masové složky	balení	BEZ přidaného cukru a soli	DVOJITÁ porce masa, porce měsla
Ovocné příkrmy Sunárek								
s jablky	4	-	-	100 %	-	200 g	ano	-
s meruňkami	4	-	-	100 %	-	200 g	ano	-
s banány	4	-	-	100 %	-	200 g	ano	-
s broskvemi	4	-	-	100 %	-	200 g	ano	-
s jižním ovocem a vločkami	6	ano	-	100 %	-	200 g	ano	-
s hruškami	6	-	-	100 %	-	200 g	ano	-
s jahodami a broskvemi	6	-	-	100 %	-	200 g	ano	-
s banány, ananasem a broskvemi	6	-	-	100 %	-	200 g	ano	-
s broskvemi a cereáliemi	6	-	-	100 %	-	200 g	ano	-
s mangem	8	-	-	100 %	-	200 g	ano	-
Maso-zeleninové příkrmy Sunárek								
zelenina s telecím masem	6	-	-	61 %	8 %	190 g	ano	-
kuřecí maso se zeleninou	6	-	-	50 %	16 %	190 g	ano	ano
krůtí maso se zeleninou	6	-	-	75 %	16 %	190 g	ano	ano
zelenina s jehněčím masem	8	-	-	75 %	8 %	190 g	ano	-
zelenina s vepřovým masem	8	ano	-	57 %	8 %	190 g	ano	-
zelenina se šunkou	8	-	-	75 %	8 %	190 g	ano	-
zelenina s kuřecím masem a těstovinami	10	ano	ano	75 %	8 %	190 g	ano	-
Ndobrou noc zeleninová polévka s těstovinami	12	ano	-	57 %	4 %	250 g	ano	-
Ndobrou noc bramborová kaše s kuřecím masem	12	ano	-	59 %	8 %	250 g	ano	-
Ndobrou noc rizoto s krůtím masem	12	-	ano	62 %	8 %	250 g	ano	-
Maso-zeleninové polévky Sunárek								
Nzeleninová polévka	4	-	ano	63 %	-	130 g	ano	-
Nmrkvová polévka se zeleninou	4	-	-	73 %	-	130 g	ano	-
zeleninová s kuřecím masem	6	-	-	72 %	8 %	130 g	ano	-
zeleninová s králíčím masem	6	-	-	65 %	8 %	130 g	ano	-
Šťávy Sunárek								
Njablka s mrkví	4	-	-	-	-	175 ml	ano	-
Njablka s mrkví a banánem	6	-	-	-	-	175 ml	ano	-

Znáte z časopisů  
– nová řada maso-zeleninových příkrmů Sunárek Dobrou noc

Vyrostli jsme  
na Sunaru



Leoš Mareš

Moderátor. Spolutvůrce oblíbených  
rozhlasových pořadů a moderátor  
úspěšných televizních show.



V kondici, a veselí,  
bez cukru a bez soli

Sunárek – v kondici  
a veselí, bez cukru  
a bez soli

Výtečná chuť a složení z čistě  
přírodních ingrediencí jsou důvody,  
proč si maso-zeleninové Sunárky děti  
zamilovaly. Jsou jedinečné pro zdraví  
vašeho drobce, protože neobsahují  
přidanou sůl a cukr, které pediatri  
pro kojence a batolata nedoporučují.  
Neobsahují také žádné konzervační  
látky, umělá aroma ani barviva. Na  
rozdíl od kupované zeleniny podléhají  
všechny použité suroviny přísným  
normám a důkladné kontrole, takže  
si můžete být jistí, že váš miláček  
dostává jen to nejlepší. Příkrmy  
Sunárek mu dodají plnohodnotné  
bílkoviny, aminokyseliny, vitamíny  
a minerály, které jsou nezbytné  
pro jeho zdravý růst a vývoj.

Sunárek Dobrou noc

Nové maso-zeleninové příkrmy  
Sunárek Dobrou noc jsou nutričně  
plnohodnotnou a vyváženou večeří  
pro děti od 1 roku, a to bez přidané  
soli a cukru. Obsahují kousky masíčka  
a zeleniny pro podporu kousání.

Jsou vyrobeny z jemných a lehce  
stravitelných ingrediencí tak, aby  
váš miláček mohl celou noc klidně  
a spokojeně spát.

Stejně jako každé mamince, záleží  
i nám na zdravém a spokojeném růstu  
našich miminek. Dát dítětku to nejlepší  
je pro Sunárek hračka.

Sunar  
Chutná nám, chutná našim dětem

www.sunar.cz  
800 201 102

HeVo  
Zdravotní  
servis 24



Poradna pro zvláštní výživu

Pro aktivní ráno  
a klidnou noc

Přechod na pevnou stravu je v životě vašeho miminka důležitým momentem. Pro bezproblémové vyrovnání se s touto změnou jsme vyvinuli mléčné a nemléčné kaše Sunarka. Jsou výjimečně bohaté na všechny důležité látky a lze je libovolně dochucovat ovocem či jinými vhodnými přísadami.

Novinkou v úspěšné řadě dětských kaší Sunarka jsou mléčné kaše Sunarka Dobré ráno a Sunarka Dobrou noc. Jsou vhodné jako ranní a večerní sytíci pokrm. Lahodná chuť kaší Sunarka přináší dětem radost a potěšení z jídla.

Sunarka Dobré ráno

Mléčné kaše Sunarka Dobré ráno jsou skvělým ranním či dopoledním příkrmem. Dodají dětem energii do nového dne a zároveň jsou lehce stravitelné. Díky prebiotické vláknině posilují imunitu, vitamíny a minerální látky podporují zdravý růst vašeho dítěte. Vynikající chuť a vůně příznivě ovlivňují trávení.

Sunarka Dobrou noc

Mléčné kaše Sunarka Dobrou noc jsou chutným a vydatným večerním příkrmem. Dítě dobře nasytí, a jsou tak zárukou spokojeného a klidného spánku. Vitamíny a minerální látky podporují zdravý růst vašeho dítěte. Maltodextrin zvyšuje sytící schopnost a zlepšuje chuť a vůni kaše. Díky jemné konzistenci a vynikající chuti jsou u dětí velmi oblíbené. Vynikající chuť a vůně příznivě ovlivňují trávení.

Vyrostli jsme  
na Sunaru

Barbora Špotáková

Oštěpařka. Česká rekordmanka.  
Vicemistryně Evropy v hodu oštěpem.  
Bakalářka zemědělské univerzity.

**Sunar**  
Chutná nám, chutná našim dětem

www.sunar.cz  
800 201 102



Potravina pro zvláštní výživu.

**Mléčné i nemléčné, ovocné, cereální a zeleninové kaše Sunarka** jsou vítaným obohacením jídelníčku v období přechodu na smíšenou a pevnou stravu. Jsou vhodné zejména jako polední a nejlépe večerní sytíci menu.

od ukončeného měsíce	<b>Sunarka®</b>	Obsahuje mléko	Lepek	Balení
<b>Cereální a ovocné mléčné kaše</b>				
4	s rýží a banány	ano	-	265 g
4	ovesná s jablky	ano	ano	265 g
4	s rýží a kukuřicí	ano	-	265 g
N	6 jogurtová s jahodami <b>POSILUJE IMUNITU*</b>	ano	-	250 g
N	6 jogurtová s lesním ovocem <b>POSILUJE IMUNITU*</b>	ano	-	250 g
6	s pšenící	ano	ano	265 g
6	ovesná	ano	ano	265 g
6	s rýží, čokoládovou příchutí a pomerančem	ano	-	265 g
N	6 dobré ráno rýžová s ovocem	ano	-	250 g
N	6 dobré ráno rýžová se skořicí	ano	-	250 g
N	6 dobrou noc rýžová s banány	ano	-	250 g
N	6 dobrou noc krupicová s medem	ano	ano	250 g
<b>Cereální a ovocné nemléčné kaše</b>				
4	rýžová	ne	-	200 g
4	s rýží a kukuřicí	ne	-	200 g
6	pšeničná s ovocem	ne	ano	200 g
6	s osmi cereáliemi a medem	ne	ano	200 g
<b>Zeleninové mléčné kaše</b>				
N	4 zeleninová s brokolicí a hráškem	ano	-	100 g
N	6 zeleninová s mrkví a cuketou	ano	-	100 g
* díky obsahu prebiotické vlákniny				



*Cereální a ovocné mléčné kaše*

Sunarka Dobré ráno

Sunarka Dobrou noc

S rýží a banány

Ovesná s jablky

S rýží a kukuřicí

Jogurtová s jahodami

Jogurtová s lesním ovocem

S pšenicí

Ovesná

S rýží, čokoládovou příchutí a pomerančem

*Cereální a ovocné nemléčné kaše*

Rýžová

S rýží a kukuřicí

Pšeničná s ovocem

S osmi cereáliemi a medem

*Zeleninové mléčné kaše*

Zeleninová s brokolicí a hráškem

Zeleninová s mrkví a cuketou

## O nemléčných kaších

Nemléčné kaše Sunarka vám doporučí jak miminka, tak odborníci na dětskou výživu. Vašemu dítěti dodají potřebnou energii, vitamíny a minerály pro zdravý růst. Navíc mají ještě jednu podstatnou výhodu. Vy, maminko, můžete sama rozhodnout, jaký druh mléka nebo případně kojenecké vody pro její přípravu použijete. Kaše tak bude plně přizpůsobena aktuálním potřebám Vašeho miláčka.

### Jaké jsou možnosti přípravy nemléčných kaší Sunarka?



**Mateřské mléko** je ideální pro Vaše miminko v období přechodu na smíšenou stravu. Kaše je díky mateřskému mléku obohacena o přirozené ochranné faktory, významné pro zdravý vývoj a podporu imunity dítěte.



**Kojenecké mléko** navýší chuť a vůni kaše. Takto připravená kaše je vydatný pokrm obohacený o živiny a další významné složky použitého mléka, například o prebiotickou vlákninu.



**Hypoalergenní mléko** je vhodné jako prevence v případě podezření vzniku alergie, například pokud se vyskytuje potravinová alergie v rodině. Dítěti umožní příjem nezbytného vápníku.



**Kravné mléko** je pro přípravu kaše možné. V souladu s nejnovějšími poznatky v oblasti výživy však doporučujeme do tří let věku dítěte použít pro přípravu kaše mléko kojenecké.

**Kojeneckou vodu** lze pro přípravu nemléčné kaše použít při prokázané alergii na bílkoviny kravného mléka nebo při laktóзовé intoleranci.



Kaše Sunarka doporučuje Sdružení praktických lékařů pro děti a dorost České republiky.



Pro více informací volejte zdarma 800 201 102  
nebo navštivte [www.sunarka.cz](http://www.sunarka.cz)

**Sunar**<sup>®</sup>  
Chutná nám, chutná našim dětem



## Sunárek – dětské rozpustné nápoje



**Dětské rozpustné nápoje Sunárek** mají lahodnou chuť, lze je podávat zatepla i zastudena, jsou obohaceny o vitaminy a jejich obsah postačí na přípravu až 6 l nápoje. **Neobsahují sacharózu**, čímž dbají doporučení pediatrů a sledují tak poslední trendy zdravé výživy. Tím, že neobsahují sacharózu působí jako prevence proti zubnímu kazu a proti obezitě v pozdějším věku. Tři varianty rozpustných nápojů Sunárek navíc **obsahují i prebiotickou vlákninu**, která pomáhá posilovat imunitu dítěte.

Dětské rozpustné nápoje Sunárek mají lahodnou chuť, lze je podávat zatepla i zastudena, jsou obohaceny o vitaminy a jejich obsah postačí na přípravu až 6 l nápoje.

### Sunárek – dětský rozpustný nápoj

- **Bez sacharózy.**
- **Ve třech variantách s prebiotickou vlákninou.**
- Lahodná chuť.
- Lze podávat zatepla i zastudena.
- Možno podávat v lahvi nebo ze šálku.
- Obohacený vitaminy.
- Obsah postačí na přípravu až 6 l nápoje.
- Ekonomické balení v krabici pro doplnění do praktické dózy.

### Situace, kdy je riziko dehydratace zvýšené:

- Horečka
- Průjem
- Pocení
- Přechodný nedostatek mateřského mléka
- Horké letní dny

Balení: 300 g dóza, 300 g krabice

**(N)** - novinka, bez sacharózy

[www.sunarek.cz](http://www.sunarek.cz)

## Sunarka – dětské sušenky

**Sušenky Sunarka** jsou vhodné pro děti od ukončeného 6. měsíce.

Obsahují:

- **prebiotickou vlákninu inulin** pro zvýšení imunity,
- komplex všech **12ti vitaminů**, nezbytných pro zdravý vývoj dítěte
- **7 nejvýznamnějších minerálů**, které dětský organismus v tomto věku potřebuje.

Sušenky Sunarka rychle dodají energii. Jsou zabaleny v praktickém sáčku, který můžete po otevření znovu zabalit, a jsou proto vhodné i na cesty.

Balení: 175 g



[www.sunarka.cz](http://www.sunarka.cz)





*Sunar®*

*Sunárek®*

*Sunarka®*

*Gravimilk®*

Rádi zodpovíme vaše dotazy nebo připomínky na bezplatné infolince 800 201 102.

Váš názor je pro nás důležitý.

[www.sunar.cz](http://www.sunar.cz)

Autor odborného textu: MUDr. Natália Szitányi, 2006



ČR: 800 201 102  
SK: 037 778 4005

