Rastieme s chuťou!

Sprievodca výživou detí od narodenia do troch rokov.

Obsah jedálnička

Milá mamička,

práve prežívate jedno z najkrajších životných období. Staráte sa o svoje dieťatko a tešíte sa z jeho každodenných pokrokov. Pre jeho zdravý rast a vývoj je nevyhnutná kvalitná strava.

Ideálnym a najprirodzenejším spôsobom výživy dojčaťa, a to najmä v prvých 6 mesiacoch, je dojčenie. Materské mlieko svojím optimálnym zložením živín poskytuje vášmu dieťatku všetko potrebné. Zároveň je ľahko stráviteľné a obsahuje dôležité obranné látky, ktoré chránia dieťa pred nežiaducimi infekciami a alergiami. Dojčenie taktiež utvára a posilňuje váš vzájomný vzťah. Ak z akéhokoľvek dôvodu nemôžete dojčiť, nemajte obavy a po dohode so svojím pediatrom vyberte najvhodnejšie dojčenské mlieko.

Na nasledujúcich stránkach nájdete veľa cenných rád a informácií, ktoré vám s jedálničkom vášho bábätka pomôžu. Postupne vás zoznámime s výberom správnych potravín, s časom a spôsobom, kedy a ako ich zaraďovať, a taktiež vás upozorníme, čoho sa vyvarovať. Dúfame, že tieto riadky budú pre vás užitočnou pomôckou.

Prajeme vám i vášmu dieťatku šťastný štart do novej životnej etapy.

Váš Sunar

O správnej výžive	3–4
Úvod	5
Výživa detí od narodenia do 4. mesiaca	6–9
Výživa detí od 4. do 6. mesiaca	10–11
Výživa detí od 6. do 8. mesiaca	12–14
Výživa detí od 8. do 12. mesiaca	15
Zavádzanie príkrmov podľa veku	16–17
Ako pripraviť a zavádzať nemliečne príkrmy	18–21
Výživa detí od 1 do 3 rokov	22–26
Slovníček pojmov	27
Pozor na obezitu	28–29
Dieťa s rizikom vzniku alergie	30–33
Rady a zaujímavosti	34–35
Výživa pre tehotné a dojčiace ženy	36–37
Prehľad portfólia	38–45
Základné informácie o výrobkoch	46–58

O správnej výžive

Počas prvých mesiacov života dieťaťa je najlepšou a najvyváženejšou stravou materské mlieko. Zdravé donosené dieťa môže byť výhradne dojčené do konca 6. mesiaca veku. Ak vaša strava a životný štýl zodpovedajú všetkým zásadám pre dojčiace matky, môžete si byť istá, že dieťatku poskytujete to najlepšie, čo práve potrebuje.

V prípade, že nemôžete dojčiť (napr. zo zdravotných dôvodov), značka Sunar vám ponúka ucelený sortiment náhradnej mliečnej dojčenskej výživy. Zhruba od pol roka už materské mlieko nestačí, a preto treba okrem dojčenia začať prikrmovať a postupne dopĺňať mliečne dávky zeleninovými, mäsovými a ovocnými príkrmami, kašami a ďalšími výrobkami detskej výživy.

Detská strava by mala byť predovšetkým pestrá, zdravá a primeraná veku dieťaťa. Dbajte na to, aby suroviny mali najvyššiu kvalitu, zaraďte do jedálnička dostatok ovocia a zeleniny a dávajte prednosť potravinám, ktoré zodpovedajú hygienickým a ekologickým normám. Podávajte potraviny pestrej chuti, pretože chuť je dôležitým kritériom pre rozvoj správnych stravovacích návykov.

Výber vám uľahčia príkrmy z portfólia Sunar, ktoré vášmu dieťaťu zabezpečia prísun vlákniny, vitamínov, minerálnych látok a ďalších potrebných zložiek. Všetky výrobky sa prísne kontrolujú, vďaka čomu je zabezpečená ich vysoká kvalita a zdravotná bezchybnosť.

Jednou z kľúčových zložiek materského mlieka je mliečny tuk, ktorého každá kvapka je obalená tzv. lipoproteínovou membránou – **MFGM** (Milk Fat Globule Membrane). Táto zložka je teraz podľa vzoru materského mlieka súčasťou prémiovej dojčenskej mliečnej výživy Sunar Premium.

Výrobky značky Sunar spĺňajú tieto podmienky

- Obsahujú len výberové suroviny z ekologicky neškodných oblastí. Suroviny sa dôkladne vyberajú a pravidelne kontrolujú.
- Vyrábajú sa za veľmi prísnych hygienických podmienok modernými výrobnými postupmi s využitím špičkovej technológie na svetovej úrovni.
- Vyvíjajú sa podľa najnovších poznatkov vedy a výskumu.
- Neustále sa zdokonaľujú.
- Pri vývoji výrobkov sa kladie dôraz najmä na chuť ako základný predpoklad na vytvorenie správnych stravovacích návykov.
- Výrobky sledujú najnovšie trendy v požiadavkách na výživu dieťaťa:
  - prítomnosťou lipoproteínovej membrány MFGM,
  - prítomnosťou beta-palmitátu,
  - zastúpením oligosacharidov (prebiotickej vlákniny),
  - prítomnosťou LCP tukov,
  - zvýšeným obsahom vápnika a vitamínu D na správny rast a vývoj kostí,
  - prítomnosťou mliečneho tuku, ktorý je nositeľom lahodnej mliečnej chuti,
  - vyváženým pomerom živín, ktorý zodpovedá potrebám dieťaťa vekovej kategórie, ktorá je uvedená na obale výrobku,
  - zložením výrobkov, ktoré zodpovedá odporučenému poradiu v zavádzaní vhodných potravín do jedálneho lístka dieťaťa.

Úvod

Dôležité zásady správnej výživy

- Dojčite čo najdlhšie, ideálne plných 6 mesiacov.
- Pokračujte v dojčení aj po zavedení nemliečnych príkrmov.
- Odborníci neodporúčajú podávať neupravené kravské mlieko počas prvých dvoch rokov života.

Certifikovaná mliečna výživa má upravené zloženie a zodpovedá nárokom jednotlivých vekových období (pozri tabuľku). Je vhodné ju podávať aj po prvom roku života.

- Pri príprave pokrmov dbajte na vhodný výber kvalitných surovín.
- Ovocné či iné pokrmy a šťavy neprisladzujte.
- Do pokrmov nepridávajte kuchynskú soľ.
- Raz pripravené mlieko či pokrm už znova neohrievajte a nepodávajte.
- Nemliečne príkrmy nepodávajte dojčatám mladším ako 17 týždňov.
- Kaše či iné jedlá, ktoré obsahujú glutén (lepok), nepodávajte deťom mladším ako 17 týždňov. Dojčené dieťatko by sa malo stretnúť s lepkom v malom množstve medzi 17. a 26. týždňom života.
- Vždy sa presne držte návodu na prípravu a neprekračujte stanovené dávkovanie.

Ak sa vo vašej rodine vyskytli alergie, poraďte sa s lekárom o možnosti použitia hypoalergénnych mliečnych aj nemliečnych výrobkov. Viac informácií o rizikách alergií nájdete na str. 30 – 33.

Obsah základných živín, minerálnych látok a stopových prvkov v 1 litri materského a kravského mlieka

	Sodík (mg)	Draslík (mg)	Chloridy (mg)	Vápnik (mg)	Fosfor (mg)	Horčík (mg)	Zinok (µg)	Železo (µg)	Meď (µg)
Materské mlieko	180	525	420	280	140	35	1200	300	250
Kravské mlieko	480	1570	1020	1200	920	120	3500	460	100

	Bielkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Energia (kcal)
Materské mlieko	10	39	72	680
Kravské mlieko	33	38	47	680

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

Výživa detí od narodenia do 4. mesiaca

Dojčenie

Najprirodzenejšou výživou novorodenca a dojčaťa je materské mlieko.

Dojčenie poskytuje dieťaťu všetky potrebné živiny. Podľa odporúčania WHO (Svetová zdravotnícka organizácia) je pre dieťa najvhodnejšie výhradné dojčenie počas prvých 6 mesiacov jeho života.

Výhody dojčenia

Krátkodobé

- Interakcia matka – dieťa.
- Optimálne výživové zloženie.

Dlhodobé

- Ochrana proti civilizačným chorobám (diabetes, hypertenzia).
- Nižší výskyt akútnych zápalov stredoušia, infektov dýchacích ciest a hnačiek.
- Ochrana pred SIDS (syndróm náhleho úmrtia dieťaťa).
- Ochrana proti alergiám (atopický ekzém).
- Nižší výskyt obezity v dospelosti.
- Vyššia inteligencia dojčených detí.

Výhradne dojčiť sa odporúča 6 mesiacov. Dojčaťu sa poskytuje materské mlieko podľa jeho chuti. Ak dieťaťu dojčenie nestačí (neprospievanie, pitie v hodinových intervaloch, celodenný plač), je možné pred ukončeným 6. mesiacom začať prikrmovať náhradnou mliečnou výživou.

Ak nemôžete dojčiť (napr. zo zdravotných dôvodov), podávajte svojmu dieťatku do ukončeného 6. mesiaca počiatočnú dojčenskú výživu, ktorej zloženie je prispôsobené potrebám najmenších bábätiek. Ich imunitný systém a trávenie sú ešte nezrelé, a preto vyžadujú náhradné dojčenské mlieko, ktoré je čo najviac podobné materskému mlieku. Moderné výrobky počiatočnej mliečnej výživy obsahujú exkluzívnu kombináciu živín, zo sacharidov obsahujú iba mliečny cukor – laktózu, dôležitý je aj obsah omega-3 polynenasýtených mastných kyselín, tzv. DHA, ktoré sa do všetkej dojčenskej výživy pridávajú v súlade so zákonom.

Neoddeliteľnou súčasťou dojčenskej mliečnej výživy by mal byť aj mliečny tuk, a to podľa vzoru materského mlieka. Bohužiaľ, táto zložka je pri mnohých dojčenských mliekach často nahradzovaná iba rastlinnými olejmi. Mliečny tuk obsahuje aj lipoproteínovú membránu označovanú ako MFGM, ktorá obsahuje viac než 190 bioaktívnych látok.

Ako často kŕmiť a koľko mlieka podávať?

Koľko mlieka má dojča vypiť?

Do pol roka dojčené bábätko nepotrebuje iné tekutiny ako mlieko. V prvých mesiacoch je možné dojčiť podľa chuti dieťaťa, postupne sa však snažte vniesť do kŕmenia nejaký poriadok a pravidelnosť. Prispeje to k väčšej pohode dieťaťa. Bude menej plakať a lepšie spať. Ak váš potomok prospieva, určite mu toho dávate dosť, a preto sa nezaoberajte vážením a zisťovaním, koľko mlieka dieťa vypilo. Ak neprospieva, odporúčame poradiť sa s pediatrom.

Dojčaťu na náhradnej mliečnej výžive podávame mlieko v 7 denných dávkach s dlhšou nočnou pauzou, ktorú postupne predlžujeme podľa tolerancie dieťaťa. Dieťa má v prvých mesiacoch života denne vypiť asi 1/6 svojej hmotnosti, čo je 150 – 180 ml tekutín na 1 kg hmotnosti. Každé dieťa je však iný jedák, preto je vhodnejšie riadiť sa tým, či bábätko prospieva.

Výživa detí od narodenia do 4. mesiaca

Ako spoznám, že dostáva veľa mlieka?

Ak bábätko pravidelne pije viac, ako by malo, je veľmi pravdepodobné, že bude po každej dávke trocha grckať alebo občas aj vracať väčšie množstvo potravy. Pediater vás pri prehliadke v poradni upozorní, že jeho hmotnosť stúpa viac, ako je žiaduce.

Ako spoznám, že dostáva málo mlieka?

Ak jeho príjem zodpovedá údajom v tabuľke, je málo pravdepodobné, že mu jedlo nestačí. U dojčeného bábätka mnohokrát nevieme, koľko pije, hodnotenie je tak zložitejšie. Ani častý plač nemusí znamenať, že je hladné. Naopak, aj pri menšom príjme môže byť celkom pokojné. V prvom rade to spočíva v prospievaní dieťaťa. Pravidelne navštevujte poradňu a so svojimi pochybnosťami sa zverte pediatrovi alebo laktačnej poradkyni.

Potreba vypitého mlieka podľa veku dieťaťa*

4. až 9. deň	100 – 120 ml/kg/deň	rozdelené aspoň do 7 dávok po 2,5 – 4 hodinách podľa chuti dieťaťa
10. deň až 3. mesiac	150 – 160 ml/kg/deň	rozdelené do 7 dávok po 3 hodinách
4. mesiac až 6. mesiac	150 – 160 ml/kg/deň	rozdelené do 6 dávok s nočnou pauzou**
6. mesiac až 8. mesiac	500 – 700 ml/deň	rozdelené do 2 – 3 dávok (dieťa je nemliečne príkrmy a pije iné tekutiny)
8. mesiac až 12. mesiac	500 – 600 ml/deň	rozdelené do 2 dávok (dieťa je tuhú stravu a pije iné tekutiny)
12. mesiac až 3. rok života	300 – 500 ml/deň	v 1 – 2 dávkach denne

* Hodnoty sú orientačné, o presnej potrebe svojho dieťaťa sa poraďte s pediatrom.
** Za predpokladu plnej mliečnej výživy. Ak dieťa je nemliečne príkrmy a pije tekutiny, jeho potreba vypitého mlieka klesá.

Upozornenie:

Zavádzanie nemliečnych príkrmov pred 4. mesiacom veku spôsobuje riziká, ako je preťaženie organizmu, ale aj vyšší výskyt alergií a civilizačných chorôb v dospelosti.

Slovníček pojmov

MFGM je lipoproteínová membrána obaľujúca každú kvapku mliečneho tuku, ktorý je prirodzenou súčasťou materského mlieka. Obsahuje aktívne zložky (sfingomyelín, cholesterol, gangliozidy a mnoho ďalších), ktoré prispievajú k lepšiemu vývoju dojčaťa.

Nukleotidy sú stavebnými jednotkami nukleových kyselín, ktoré sú nositeľmi genetickej informácie. Materské mlieko obsahuje množstvo nukleotidov, pričom v priebehu dojčenia a s pribúdajúcim vekom dieťaťa ich množstvo klesá.

LCP tuky sú prirodzenou zložkou materského mlieka a majú významný vplyv na zdravý vývoj jedinca. Sú tvorené polyénovými mastnými kyselinami s dlhým uhlíkovým reťazcom. Organizmus si ich nedokáže vytvoriť sám, preto ich treba prijímať v dostatočnom množstve stravou. Majú kľúčový vplyv na vývoj mozgu a zraku dojčaťa. Patria sem napr. polynenasýtené mastné kyseliny DHA a ARA.

Železo zaisťuje prenos kyslíka k bunkám a uplatňuje sa najmä pri stavbe červených krviniek. Taktiež má pozitívny vplyv na správne fungovanie imunitného systému. Nedostatok železa je najčastejším výživovým nedostatkom u starších dojčiat a batoliat. Môže vznikať únava, poruchy psychomotorického vývoja, častejšia chorobnosť v dôsledku nedostatku železa a málokrvnosti. Nájdeme ho v mäse, žĺtku a v celozrnných pokrmoch. Vstrebávanie železa podporíte konzumáciou potravín obsahujúcich vitamín C.

Mliečna výživa Sunar je obohatená o rad pre dieťa potrebných látok vrátane vyššie uvedených: MFGM, nukleotidy, LCP tuky (DHA a ARA), železo, ktoré prispieva k správnej krvotvorbe a ďalšie minerálne látky a vitamíny.

Výživa detí od 4. do 6. mesiaca

Dojčené deti

Pre dojčené bábätká sa nič nemení. Ak bábätko prospieva a stačí mu dojčenie v 3- až 4-hodinových intervaloch, pokračuje sa vo výhradnom dojčení 6× – 7× denne do ukončeného 6. mesiaca veku.

Žiadne ďalšie príkrmy nie sú ešte nutné, dojčenskú vodu podávajte len počas horúcich letných dní, pri horúčke alebo pri hnačke.

Dojčené deti vyžadujú zväčša častejšie kŕmenie ako dojčatá na náhradnej mliečnej výžive.

Pre väčšinu dojčených detí predstavuje dojčenie optimálnu výživu do 6. mesiaca veku. Predpokladom je, že dieťa prospieva a matka aj dieťa si dojčenie užívajú. Ak dojča dosiahne hmotnosť okolo 7 – 8 kg, často sa stáva, že dojčenie nestačí a dieťa ho vyžaduje v hodinových intervaloch aj v noci. Nemusíte sa báť zaviesť nemliečny príkrm podľa chuti dieťaťa: zeleninový príkrm, rôzne druhy ovocia, neskôr aj nemliečnu kašu. Ako ochrana proti alergiám a civilizačným chorobám je najdôležitejšie aj naďalej pokračovať v dojčení i po zavedení nemliečnych príkrmov.

V prípade zavedenia nemliečnych príkrmov v našich podmienkach postupujeme tak, že ako prvý zavádzame zeleninový príkrm, neskôr aj s prídavkom mäsa v čase obeda.

Najnovšie výskumy ukázali, že odkladanie gluténu až po 8. mesiaci, či dokonca po roku, nie je výhodou. Naopak, zavedenie malého množstva gluténu v období medzi 4. až 7. mesiacom života je prevenciou alergie na lepok a celiakie.

V praxi to možno aplikovať tak, že lepok nezavádzame v príkrmoch ako posledný, ale do mäsovo-zeleninového príkrmu pridáme postupne aj minimálne množstvo svetlej zápražky alebo do podávaného ovocia rozdrvenú detskú sušienku. Prípadne pripravíme raz týždenne malé množstvo obilnej kaše.

Nedojčené deti

Pokračujte v podávaní počiatočnej dojčenskej mliečnej výživy. Kŕmte 6× denne dávkou 120 – 150 ml mlieka, podľa chuti a tolerancie bábätka. Postupy, ako zavádzať a pripravovať nemliečne príkrmy, nájdete na str. 17 a ďalej.

Počas horúcich letných dní, pri horúčke alebo hnačke možno podať aj dojčenskú vodu.

Podrobné informácie o výžive dojčaťa s rizikom alergie nájdete na str. 30 - 33.

Slovníček pojmov

Vitamín D je nevyhnutný pre správny rast kostí a zubov, najmä v ranom detstve. Má vplyv na vstrebávanie a využitie vápnika a fosforu z potravy, prispieva k udržaniu normálnej funkcie imunitného systému a zabezpečuje správnu funkciu svalov.

Nedostatkom vitamínu D trpia dojčatá, malé deti a starí ľudia, preto sa odporúča podávať ho dojčatám do jedného roku denne vo forme kvapiek a pokračovať v jeho podávaní v zimných mesiacoch aj v batolivom veku.

Zdrojom vitamínu D sú najmä morské ryby, v menšom množstve ho obsahujú vajcia, mäso, mlieko a maslo. Vitamín D je zastúpený v kompletnej mliečnej výžive Sunar pre dojčatá aj batoľatá.

Doplnky vitamínov:

Vitamín D v dávke 500 medzinárodných jednotiek denne (1 kvapka Vigantolu) pre donosené dojčatá do jedného roku života. Odporúča sa podávanie aj v zimných mesiacoch druhého a tretieho roku života.

Príklad produktov z jednotlivých kategórií:

Sunar Premium 2

Sunar Prvá kaša ryžová nemliečna

Sunar Banánová kaša mliečna ryžová na dobrú noc

Sunar BIO 100 % ovocia jablko, jahoda, čučoriedka

Sunar BIO Tekvica, brokolica, zemiaky, olivový olej

Sunar Do ručičky Marhuľa a jablko

Kompletné portfólio výrobkov nájdete na str. 38 – 44.

Výživa detí od 6. do 8. mesiaca

Dojčené bábätká

V jedálničku dochádza k veľkým zmenám. Dojčenie postupne nahrádzajú príkrmy podávané lyžičkou.

Od ukončeného 6. mesiaca už samotné materské mlieko nestačí. Aj pre dojčené bábätká sa začína obdobie, keď treba zavádzať nemliečne príkrmy. So zavádzaním príkrmov sa odporúča začať v čase, keď mamička ešte dojčí.

Stravu je vhodné rozdeliť do 6 denných dávok, pričom dojčenie je zvyčajne ráno a večer pred spaním.

Niektoré deti spočiatku môžu ešte vyžadovať jedno dojčenie v noci a prechodne aj po nemliečnej dávke cez deň. Hlavne v letných mesiacoch môžete smäd cez deň uhasiť dojčenskou vodou, detským čajom alebo zriedenú šťavou v maximálnom množstve 150 ml za deň. Dojčené deti najčastejšie začnú piť tekutiny rovno z hrnčeka. Pamätajte, že je to obdobie, keď deti majú ochutnať postupne širokú škálu nemliečnych potravín (ovocie, zeleninu, rôzne druhy mäsa, rôzne kaše a iné potraviny s obsahom gluténu).

Vzor jedálnička dojčeného bábätka

Raňajky	materské mlieko
Desiata	ovocný príkrm Sunar
Obed	mäsovo-zeleninový príkrm Sunar
Olovrant	materské mlieko
Večera	materské mlieko alebo ryžová, kukuričná či krupicová kaša s obsahom gluténu, napr. Sunar banánová kaša na dobrú noc
Druhá večera	materské mlieko

Medzi jednotlivými chodmi dojčenská voda, nesladený čaj, instantné nápoje Sunar alebo max. 150 ml ovocnej šťavy. Dojčenie prispôsobte potrebám a chuti dieťaťa.

Nedojčené bábätká

Už od ukončeného 4. mesiaca je možné bábätku podávať nemliečne príkrmy. Postupne podľa tolerancie a chuti bábätka zvyšujte počet nemliečnych dávok. Odporúčame začať so zeleninou a mäsovo-zeleninovým príkrmom a pokračovať s ovocím alebo obilnou kašou. Množstvo a rôzne druhy ovocia, zeleniny a mäsa postupne zvyšujte podľa chuti dieťaťa. Učte ho prijímať vodu alebo čaj. Snažte sa nemliečne dávky neukončovať podaním mlieka. Podávané nemliečne príkrmy by mali mať konzistenciu hladkého pyré. Zavádzané príkrmy u zdravého dieťaťa aj u dieťaťa s rizikom alergie sú rovnaké, možno zavádzať všetky príkrmy, u rizikového dieťaťa však striktne dodržujte niekoľkodenný interval, keď podávate jednu novú potravinu a pritom sledujete eventuálne prejavy alergie (pozri str. 28 – 31). S prechodom na nemliečnu stravu môžete vymeniť počiatočnú dojčenskú mliečnu výživu za následnú. Dieťa je 5× – 6× denne, z toho aspoň dve mliečne dávky 180 – 200 ml.

Vzor jedálnička nedojčeného bábätka

Raňajky	Sunar Premium 2
Desiata	ovocný príkrm Sunar, detské sušienky Sunar
Obed	mäsovo-zeleninový príkrm Sunar
Olovrant	Sunar Premium 2
Večera	Sunar Premium 2 alebo ryžová, kukuričná, zemiaková kaša, Sunar krupicová vanilková kaša mliečna na dobrú noc alebo Sunar krupicová medová kaša mliečna na dobrú noc alebo iné obilné kaše Sunar
Druhá večera	Sunar Premium 2

Medzi jednotlivými chodmi dojčenská voda, nesladený čaj, instantné nápoje Sunar alebo max. 150 ml ovocnej šťavy.

Výživa detí od 6. do 8. mesiaca

od uk. 6. mesiaca

Dojčenské mlieka Sunar už od začiatku výroby obsahujú plnotučné mlieko (zdroj mliečneho tuku). Mliečny tuk je druhou najzastúpenejšou zložkou materského mlieka a, bohužiaľ, ho nenájdete v zložení každej náhradnej mliečnej výživy. Sunar Premium je naša najlepšia receptúra s ešte vyšším obsahom mliečneho tuku s lipoproteínovou membránou MFGM, ktorá je zdrojom mnohých biologicky aktívnych imunomodulačných látok. Je bez palmového oleja a v praktickej znovu-uzatvárateľnej dóze. So Sunarom Premium nemusíte robiť kompromisy a vaše deti ho budú milovať.

Plnotučné mlieko s MFGM

Slovníček pojmov

Vitamín C je pre ľudský organizmus veľmi dôležitý. Prispieva k udržaniu normálnej funkcie nervového a imunitného systému a energetického metabolizmu. Taktiež prispieva k účinnejšiemu vstrebávaniu železa, vápnika a fosforu. Nachádza sa najmä v ovocí a zelenine. Hlavnými zdrojmi vitamínu C sú citrusové plody, čierne ríbezle, paprika, jahody, rajčiny, brokolica, zemiaky a kapusta. Vitamín C sa napríklad nachádza v mliečnej výžive Sunar a cereálnych kašiach Sunar.

Příklad produktů z jednotlivých kategorií:

Sunar BIO 2

Sunar Premium 2

Sunar Complex 2

Sunar Krupicová medová kaša na dobrú noc

Sunar kaša Ovocná s 8 cereáliami

Sunar BIO Moja prvá chrumka

Sunar BIO Zelenina, teľacie mäso, olivový olej

Sunar Ovocná kašička Jahoda, banán, ovsené vločky

Sunar Hotové jedlo Ryža s kuracím mäsom a zeleninou

Kompletné portfólio výrobkov nájdete na str. 38 – 44.

Výživa detí od 8. do 12. mesiaca

od uk. 8. mesiaca

Obdobie zmiešanej stravy – tzv. plnej dojčenskej stravy

Dieťa sa zvyčajne stravuje 5× denne. Bábätko by malo denne zjesť dve mliečne dávky, mäsovo-zeleninový príkrm, ovocný príkrm aj cereálnu kašu. Dieťa ďalej dojčite alebo mu podávajte následnú dojčenskú mliečnu výživu. Nemliečne príkrmy sa postupne menia z konzistencie pyré na jedlo s malými mäkkými kúskami. Dieťa by malo pri jedle sedieť na stoličke, pričom pravdepodobne bude chcieť jesť samo. Ak ste podávali Sunar Premium 2 alebo Sunar Complex 2, vďaka jeho vyváženému obsahu živín a dobrej schopnosti nasýtiť môžete v jeho podávaní pokračovať do jedného roka a po roku prejsť na Sunar Premium 3 alebo Sunar Complex 3. Vyberať si môžete z mliečneho variantu alebo z príchutí banán či vanilka.

V období podávania pevnej stravy sa u dieťaťa zvyšuje potreba príjmu tekutín. Dieťa by malo vypiť okrem mlieka ešte asi 200 – 500 ml tekutín. Ak je smädné, podávajte mu dojčenskú vodu, slabý detský čaj alebo časť tekutín nahraďte riedenou ovocnou šťavou.

Vzor jedálnička

Raňajky	Sunar Premium 2
Desiata	ovocný príkrm Sunar, napr. jablko, banány, detské sušienky Sunar
Obed	mäsovo-zeleninový príkrm Sunar
Olovrant	chlieb, pečivo s rastlinným tukom, ovocie alebo zelenina alebo Sunar Premium 2
Večera	ryžová, kukuričná, zemiaková kaša, obilné kaše, akékoľvek kaše Sunar a príkrmy

Medzi jednotlivými chodmi dojčenská voda, nesladený čaj, instantné nápoje Sunar alebo max. 150 ml ovocnej šťavy. Dojčené deti môžu vyžadovať dojčenie aj v noci.

Zavádzanie príkrmov podľa veku dieťaťa

Vek dieťaťa v mesiacoch

1	2	3	4	5	6	7	8
výhradné dojčenie						dojčenie	
počiatočná dojčenská výživa*						pokračovacia dojčenská	
				zelenina (mrkva, cuketa, tekvica, petržlen, brokol			
					mäso (chudé hovädzie, morčacie, krá		
					obilniny (pšenica, ovos, raž, jačmeň, ry		
					ovocie (jablká, banán, hrušky, slivky, r		
					kvalitné rastlinné oleje (repkový, oliv		
						zelenina (paradajka, uh	
						ovocie (melón, ríbezle,	
						biely jogurt, maslo	
						žĺtok	
						bylinky	
							rybie mäso
							zelenina (ru

9	10	11	12	od 1 roku
				dojčenie
á výživa*				mliečna výživa pre batoľatá*
ica, zemiaky, paštrnák)				
áličie, teľacie, bravčové)				
vža, kukurica, amarant, pohanka)				
marhule, broskyne, mango, maliny, čučoriedky)				
vový, slnečnicový, ľanový a ďalšie)				
orka, kaleráb, špenát, zeler)				
egreš, čerešne, višne, mirabelky, hrozno, kivi)				

žičkový kel, kapusta, pór, zelená fazuľka, hrášok, karfiol, kaleráb)

strukoviny

kefír, kyslé mliečne nápoje

celé vajcia

tvaroh, tvrdý syr, tvarohové krémy nesladené, čerstvý syr (žervé)

* Dojčenie je pre dojčatá najlepší spôsob výživy a malo by byť vždy uprednostnené pred náhradnou výživou. V prípade, že dojčenie nie je možné, možno na základe odporúčania lekára prejsť na vhodnú náhradnú mliečnu výživu. Náhradná mliečna výživa patrí medzi potraviny pre zvláštnu výživu. Spôsob prípravy, dávkovanie a ďalšie informácie o výrobkoch Sunar nájdete na www.sunar.sk.

Ako pripraviť a zavádzať nemliečne príkrmy

Nemliečne príkrmy zavádzame od ukončeného 4. mesiaca, u plne dojčených prospievajúcich bábätiek po 6. mesiaci. Ako prvý tradične zavádzame zeleninový príkrm. Dieťa ho akceptuje lepšie, ako keď zavedieme najskôr sladké chute. Nie je však chybou, ak podľa chuti dieťaťa či miestnych zvyklostí začneme ryžovou či kukuričnou kašou alebo aj ovocným pyré.

Zeleninový príkrm varte z jedného druhu zeleniny a podávajte ho na obed, spočiatku vo forme predkrmu, neskôr ako samostatný chod. Postupne použite rôzne druhy zeleniny a v priebehu 2 – 3 týždňov prejdite na mäsovo-zeleninový príkrm.

Mäso podávajte 5× – 6× týždenne, neskôr môžete namiesto mäsa zvoliť raz týždenne aj varený vaječný žĺtok. Najvhodnejšie mäso je hydinové, králičie a jahňacie.

Starším dojčatám podávame raz týždenne aj morské ryby – losos, tuniak, treska. Ani u alergikov sa podávaniu rýb nevyhýbame, pozornejšie však sledujeme, či nevzniknú nežiaduce prejavy. Zo zeleniny sú vhodné tekvicu, mrkvu, cuketu, brokolicu, zemiaky a špenát. Do polievky alebo hustejšieho príkrmu môžete pridať polovičku kávovej lyžičky kvalitného rastlinného oleja, do príkrmu aj mokka lyžičku svetlej zápražky. Treba dodržiavať výber kvalitnej zeleniny (pozor na dusičnany v karotke a ďalších druhoch zeleniny!) a taktiež hygienické zásady prípravy jedla. **Vyberajte bio zeleninu, ale z overených zdrojov a vždy čerstvú.**

Pre mamičky, ktoré chcú čas strávený varením venovať svojmu bábätku, môžu využiť širokú ponuku najrôznejších hotových príkrmov v pohároch, ktoré sú dostupné aj v BIO kvalite. Pri takých výrobkoch je zaručená vysoká kvalita a zdravotná bezchybnosť, pretože sa na ne vzťahujú veľmi prísne legislatívne požiadavky. Vďaka tomu patria tieto výrobky do najbezpečnejšej kategórie potravín. Či už varíte doma, alebo používate hotové príkrmy v pohároch či kapsičkách platí, že sa už raz uvarené a ohriate jedlo znovu nepodáva. Dôvodom je zaistenie zdravotnej bezpečnosti podávaného jedla. **Uvarenú porciu už znovu neohrievajte a nepodávajte.**

Ďalším zavádzaným príkrmom je tzv. **ovocno-mliečny** príkrm, ktorý podávame na desiatu. Začnite najskôr len s jedným druhom ovocia, spočiatku, najmä u detí z alergických rodín, v podobe vareného ovocia (hrušky, jablká, slivky, marhule a banány) alebo v podobe mixovaného ovocného pyré. Okolo ukončeného 7. mesiaca stačí ovocie rozmliaždiť. Nový druh ovocia zavádzajte až po 3 – 4 dňoch. Neprisladzujte! Postupne nahraďte nevareným ovocím a k ovocnému pyré môžete pridať aj jednu sušienku, okolo 9. mesiaca aj nesladený biely jogurt. S pribúdajúcim vekom môžete zavádzať nové chute v podobe ďalších druhov ovocia a zeleniny.

Glutén v dojčenskej strave

Obilnú kašu netreba zavádzať ako posledný príkrm. Pri skoršom podaní sa lepšie vyvolá tolerancia voči podávanému gluténu a pravdepodobnosť vzniku alergií a celiakie je nižšia. Kašu podávajte večer. Môžete striedať kašu ryžovú, kukuričnú a obilnú, pre staršie dojčatá je veľmi vhodná aj kaša pšeničná alebo pohánková. Obilná kaša je nielen zdrojom energie, ale aj vlákniny, vitamínov skupiny B a minerálnych látok. Priemyselne vyrábané mliečne kaše sa pripravujú len pridaním vody, obsahujú už dojčenskú mliečnu výživu (mlieko). Pri nemliečnych kašiach, ktoré sú určené dojčeným bábätkám a deťom s rizikom vzniku alergie, možno na prípravu použiť okrem dojčenskej vody aj rôzne druhy mlieka – materské mlieko, hypoalergénne mlieko a pod. Kaše môžete podávať s ovocím alebo so zeleninou, okolo 9. mesiaca aj s jogurtom. Výskumy posledných rokov ukázali, že riziko alergie a celiakie je menšie, ak sa malé množstvo gluténu zavádza medzi uk. 4. až 7. mesiacom (sušienka do ovocia, občas obilná kaša, zápražka do zeleninovej polievky). Výhodou je, keď mamička v tomto období dojčí.

Tvaroh zavádzajte až po roku života, a to z dôvodu vysokého obsahu bielkovín.

Ako pripraviť a zavádzať nemliečne príkrmy

Strava s kúskami

Kedy a čo? Predpokladom je, že dieťa, ktorému už narástli prvé zúbky, je schopné samo sedieť, vie bez problémov jesť lyžičkou a je schopné podanú stravu rozhrýzť. Potraviny už nemixujte, ale ovocie a varenú zeleninu rozmliaždite vidličkou a mäso nakrájajte na drobné kúsky. Dieťa by už malo jesť 5× denne. Na raňajky má zvyčajne mlieko, na desiatu si dá ovocné pyré s jogurtom, obeduje mäsovo-zeleninovú polievku alebo zemiaky, ryžu či cestoviny s kúskami mäsa a zeleninou. Na olovrant má opäť mlieko a večer obilnú kašu s ovocím alebo zeleninou. Dojčené deti začínajú s kúskami trocha neskôr. Podávajte jedlo častejšie a v menších porciách. Nie je však vhodné odkladať deťom pevnú stravu až na obdobie po ich prvých narodeninách, lebo často môžu odmietať jesť nerozdrvené kúsky potravy.

Chcem papať sám!

Okolo 10. – 12. mesiaca sa dieťa pri kŕmení snaží spolupracovať. Chce si ohmatať jedlo, ktorého kúsok už vie uchopiť medzi palec a ukazovák, a najradšej by sa kŕmilo samo, čo však ešte nie je možné.

V tomto období dieťa motivujte, aby si dávalo do úst maličké kúsky jedla. Vhodné sú kúsky mäkkého ovocia (banány, hrušky, marhule, slivky) alebo varenej zeleniny (karotka, zemiak).

Slovníček pojmov

Vitamíny skup. B sú rozpustné vo vode. Najdôležitejšie z radu sú vitamíny B_1, B_2, B_6 a B_{12}. Podporujú správnu funkciu a zachovanie energetického metabolizmu, správnu tvorbu červených krviniek a súčasne prispievajú k normálnej funkcii nervového systému. Vitamíny B_6 a B_{12} sa zároveň podieľajú na správnej funkcii imunitného systému. Najlepším zdrojom sú celozrnné potraviny, obilné klíčky, droždie, listová zelenina a pri vitamíne B_{12} najmä pečeň. Tieto potraviny sú postupne zaraďované do jedálneho lístka dieťaťa podľa vhodného veku či odporučenia pediatra. **Vitamíny radu B sú zastúpené v kompletnej mliečnej výžive Sunar.**

Taktiež môžete skúsiť rozvarené cestoviny, kúsky mäsa alebo rožok s maslom. Podávané kúsky by však nemali byť väčšie ako plod čerešne. Dieťa by pri jedle malo sedieť, aby nedošlo k vdýchnutiu potravy. Pripravte sa na vyššiu spotrebu šatstva a podbradníkov. Obaja si však užijete veľa zábavy.

Rada odborníka

Čo určite nie! Pozor! Dieťatku rozhodne nepodávame žiadne tvrdé kúsky, ako sú napr. jadrá orechov, nevarená mrkva, pukance, bobule – celé čučoriedky, ríbezle, brusnice. Hrozí nebezpečenstvo vdýchnutia či udusenia. Do roka nepodávame čerstvý med, najmä pre obsah botulotoxínu.

Príklad produktov z jednotlivých kategórií:

Sunar BIO 2

Sunar Premium 2

Sunar Complex 2

Sunar Ovocná kaša s 8 cereáliami nemliečna

Sunar Krupicová vanilková kaša na dobrú noc

Sunar Malinová kaša ryžová

Sunar BIO Zelenina, kuracie mäso, ryža, olivový olej

Sunar BIO Bataty, hovädzie mäso, šošovica

Sunar Do ručičky 100 % ovocia hruška a jablko

Sunar BIO 100 % ovocia a zeleniny jablko, banán, mrkva

Sunar Ovocná kašička hruška, marhuľa, ovsené vločky

Sunar Hotové jedlo kuskus s kuracím mäsom a zeleninou

Sunar Rozpustný nápoj malinový

Kompletné portfólio výrobkov nájdete na str. 38 – 44.

Výživa detí od 1 do 3 rokov

Batoľa je dieťa vo veku od 1 do 3 rokov. Stravu podávajte v 5 denných dávkach. V tomto období sa zloženie stravy podobá strave dospelých s postupným zaraďovaním jednotlivých potravín. Formujú sa aj stravovacie návyky. Preto dbajte na dodržiavanie zásad zdravej výživy i stolovania. Strava má byť pestrá, energeticky bohatá, chutná, rozmanitá a výživná. Mala by obsahovať aspoň 300 – 500 ml plnotučného mlieka (napr. Sunar) a ďalšie dve porcie mliečnych výrobkov, či už v kombinácii s cereáliami, alebo s ovocím. Batoľa už prekonalo obdobie prudkého rastu a aj jeho chuť do jedla je v porovnaní s dojčaťom menšia.

Je dôležité klásť dôraz na vzhľad jedla a pripravovať „farebné“ a vkusné menu s použitím rôznych druhov ovocia a zeleniny. Zapojte dieťa do prípravy jedla. Mäso podávajte denne, zvyčajne na obed a občas navyše aj v kombinácii s pečivom na raňajky či večeru. Dvakrát týždenne zaraďte do jedálnička vajce, aspoň raz týždenne ryby. Nezabúdajte ani na strukoviny, ktoré sú zdrojom rastlinných bielkovín, minerálnych látok a vitamínov. Tekutiny dodávajte vo forme vody, čaju, čiastočne ovocných štiav. I v tomto období je vhodné pokračovať v podávaní náhradnej mliečnej výživy (Sunar Premium 3), ktorá vďaka obsahu vitamínu D, fosforu a vápniku podporuje zdravý vývoj kostí aj zúbkov.

Upozornenie:

Do stravy batoľaťa nepatria údeniny, slané pochutiny, len výnimočne párky. Podávaná šunka by mala mať čo najnižší obsah soli.

Vzor jedálnička batoľaťa

Raňajky	pečivo s margarínom či maslom, syr, šunka alebo zelenina + 150 ml Sunar Premium 3
Desiata	jogurt s cereáliami alebo s ovocím + voda alebo 125 ml ovocnej šťavy + sušienky Sunar
Obed	zeleninová polievka, mäso s prílohou a zeleninou
Olovrant	pečivo s maslom, nátierkou, syrom + 125 ml Sunar Premium 3
Večera	obilná, zemiaková alebo zeleninová polievka, prípadne cestoviny s mäsom, vajíčkom alebo syrom + 125 ml Sunar Premium 3

Medzi chodmi dojčenská voda, nesladený čaj, rozpustné nápoje Sunar alebo max. 150 ml ovocnej šťavy. Dojčené deti môžu ešte vyžadovať dojčenie aj v noci.

Prečo je mlieko pre batoľatá dôležité?

Vo veku 1 – 3 rokov by dieťa malo denne vypiť 300 – 500 ml mlieka – čiže dva poháre.

Mlieko dodáva v prvom rade vápnik na stavbu kostí a zubov. Denná potreba vápnika u batoľaťa je 500 mg.

70 % vápnika zo stravy pochádza z mlieka a 20 % z mliečnych výrobkov (jogurty, syry, tvaroh). Dostupnosť vápnika z mlieka je niekoľkonásobne vyššia než z cereálií, strukovín a zo sóje. Mlieko je zdrojom plnohodnotných bielkovín a tuku na zabezpečenie zdravého vývoja a rastu. Do 2 – 3 rokov podávajte deťom výhradne plnotučné mlieko. Pre tento vek je celkom nevhodné nízkotučné mlieko. Výnimkou sú deti s obezitou, vysokým cholesterolom alebo deti z rodín s vysokým cholesterolom či s vysokým rizikom ochorenia srdca a ciev. V týchto prípadoch sa treba poradiť s pediatrom.

Obyčajné kravské mlieko však nie je pre také malé deti celkom vhodné z dôvodu vysokého obsahu bielkovín, ktoré zaťažujú ešte nie úplne vyzreté obličky detí. Kravské mlieko tiež neobsahuje dostatok vitamínov a niektorých minerálnych látok. Najmä deti, ktoré nie sú veľkí jedáci a zároveň pijú veľa mlieka alebo odmietajú mäso, by mali dostávať tzv. mlieka pre batoľatá, ktoré sú vyrobené presne pre potreby malých detí. Vyznačujú sa nižším obsahom bielkovín, obsahujú potrebné vitamíny a minerálne látky, ktoré prispievajú k správnemu rastu a vývoju detí. Sú ideálnym zdrojom vápnika, ktorý je dôležitý pre normálny rast kostí, železa, ktoré prispieva k normálnej funkcii imunitného systému, a vitamínu D, ktorý je spolu s vápnikom dôležitý nielen pre správny vývoj a rast kostí, ale prispieva aj k správnej funkcii imunitného systému. Tieto mlieka sú tiež obohatené o prospešné omega-3 mastné kyseliny, takže by v jedálnom lístku batoľaťa rozhodne nemali chýbať.

Neupravenému kravskému mlieku chýbajú:

- esenciálne mastné kyseliny (kyselina linolová, kyselina alfa-linolénová),
- dostatočný obsah železa; následkom nízkeho obsahu železa môže dôjsť k postupnému rozvoju anémie (zníženie krvotvorby),
- kontrolované hladiny jódu,
- dostatočné hladiny väčšiny vitamínov, najmä vitamínov C a B_{12}.

Výživa detí od 1 do 3 rokov

Nevhodné stravovacie návyky

- Solenie potravín deťom sa neodporúča pre nadmerné zaťažovanie obličiek a následné riziko vysokého krvného tlaku.
- Prisladzovanie potravín predstavuje veľkú „potravinovú pascu“. Deti si zvyknú na chuť sladkého a budú ju vyžadovať aj v neskoršom živote. Rafinovaný cukor navyše negatívne ovplyvňuje vstrebávanie vápnika a ostatných minerálnych látok a ďalšou jeho obeťou sú detské zúbky.
- Maškrty ako hranolčeky, čipsy a hamburgery dieťaťu dodávajú nadmerné množstvo soli a energiu vo forme nežiaducich nasýtených tukov. Vznikajú tak potravinové návyky, ktoré už nemožno odstrániť. Nadmerné a pravidelné jedenie takýchto maškŕt vedie k následnej obezite.
- Pre deti v batolivom veku je rizikové aj jedenie malých tvrdých kúskov. Nedostatočná koordinácia pri prehĺtaní a neustály pohyb dieťaťa predstavujú riziko vdýchnutia potravy. Preto sa deťom neodporúča jesť arašidy, kúsky orechov, pukance a pod.
- Treba spomenúť aj „mýtus“ o užitočnosti 100 % džúsov. Dojčatá a batoľatá by namiesto vody nemali konzumovať džúsy v koncentrovanej forme. Vysokým obsahom cukru falošne zasycujú a vedú k neprospievaniu alebo sú, naopak, zdrojom prázdnej energie a môžu viesť k detskej obezite.
- Jedálniček batoliat má byť podstatne pestrejší, preto dieťaťu podávajte rôzne druhy ovocia a zeleniny. Je preukázané, že druh stravy, ktorú si dieťa v tomto veku osvojí, bude vyhľadávať aj v neskoršom veku. Jednostranná, málo rozmanitá strava môže byť aj zdrojom nedostatočného prísunu niektorých živín.
- Je taktiež dôležité dbať na správne stolovanie a stravovacie návyky. Strava má byť nielen pestrá, ale pre dieťa aj zaujímavo upravená, farebná a najmä chutná. Batoľa učíme jesť za stolom, v detskej stoličke, nie „za pochodu“. Vedieme ho k tomu, že jedlo je rituál, chod podávaný v určitom čase, a ak je to možné, využívame aj možnosť rodinného obeda či večere, ktoré poslúžia za vzor pre budúce stravovacie návyky.

Príklad produktov z jednotlivých kategórií:

Sunar BIO 3

Sunar Premium 3

Sunar Complex 3

Sunar BIO Špagety, hovädzie mäso, bolonská omáčka

Sunar Cool Hruška, mango, banán

Sunar BIO Chrumky Mrkvové kolieska

Sunar BIO Chrumky Mini farma jahoda

Sunar Písmenkové sušienky

Sunar Prstienky s príchuťou jablko

Kompletné portfólio výrobkov nájdete na str. 38 – 44.

Výživa detí od 1 do 3 rokov

od uk. 24. mesiaca

Batoľa po 2. roku života rastie už pomalšie ako dojča. Potreba jedla je tak relatívne menšia, až sa vám niekedy môže zdať, že dieťa zrazu neje. Navyše je to obdobie, keď dieťa svoj názor na jedlo prejaví celkom jednoznačne a môže sa objavovať aj negativizmus – odmietanie, prirodzené pre tento vek, keď dieťa do jedla nútime. Je však veľmi dôležité, aby sme dieťaťu aj v tomto veku zabezpečili najmä kvalitu – menšie porcie kvalitného jedla. Dostatok vápnika zaistí dostatok mliečnych produktov, železo a plnohodnotné bielkoviny získa napríklad z mäsa. Dostatok vlákniny a vitamínov v zodpovedajúcom množstve zabezpečí ovocie a zelenina. Batoľa preferuje sladkú chuť. Nepodľahnite však jeho požiadavkám na úkor ostatných jedál. Hlavne sladké džúsy medzi jedlami môžu jeho chuť do jedla ešte znížiť. Strava má byť pestrá, nápaditá, 5× denne, s rešpektovaním zásady 300 – 500 ml mlieka každý deň. Dieťa je rado samo, ale stále platí, že mu neponúkame tvrdé kúsky, ako napr. oriešky a pukance.

Sunar ponúka mliečnu výživu aj pre deti od 2 rokov, mlieko Sunar Complex 4, ktoré dodáva kontrolovanú hladinu vitamínov a stopových prvkov.

Slovníček pojmov

Kyselina listová pomáha ako rastový faktor, podieľa sa na procese delenia buniek organizmu a prispieva k správnej krvotvorbe. U tehotných žien je dostatočný prísun kyseliny listovej veľmi dôležitý, pretože prispieva k rastu embryonálnych tkanív počas tehotenstva. Pri nedostatku sa častejšie vyskytujú potraty, defekty centrálneho nervového systému a rázštepové chyby nervového systému novorodencov. Najbohatším zdrojom sú pečeň, tmavozelená listová zelenina, fazuľa a obilniny. **Kyselina listová je zastúpená napríklad v nápoji pre tehotné a dojčiace matky Sunar Gravimilk a v dojčenskej mliečnej výžive Sunar Premium a Sunar Complex.**

Nenasýtené mastné kyseliny (omega-3 a omega-6) sú prirodzenou zložkou materského mlieka a majú dôležitú rolu pri vývoji dieťaťa. Sú tvorené polyénovými mastnými kyselinami s dlhým uhlíkovým reťazcom. Organizmus si ich nedokáže vytvoriť sám, preto ich treba prijímať v dostatočnom množstve stravou.

Nukleotidy sú stavebnými jednotkami nukleových kyselín, ktoré sú nositeľmi genetickej informácie. Materské mlieko obsahuje významné množstvo nukleotidov. Počas dojčenia a s pribúdajúcim vekom dieťaťa ich množstvo klesá. Nukleotidy sa podľa vzoru materského mlieka pridávajú aj do náhradnej mliečnej výživy Sunar Premium a Sunar Complex.

Vitamín C je pre ľudský organizmus veľmi dôležitý. Pomáha udržiavať normálnu funkciu nervového a imunitného systému a energetického metabolizmu. Taktiež prispieva k normálnemu vstrebávaniu železa, vápnika a fosforu. Nachádza sa najmä v ovocí a zelenine. Hlavnými zdrojmi vitamínu C sú citrusové plody, čierne ríbezle, paprika, jahody, rajčiny, brokolica, zemiaky a kapusta. Vitamín C je napríklad v cereálnych kašiach Sunar.

Vitamín D je nevyhnutný pre zdravé kosti a zuby, najmä v období rastu. Má vplyv na vstrebávanie a využitie vápnika a fosforu z potravy, prispieva k udržaniu normálnej funkcie imunitného systému a zabezpečuje správnu funkciu svalov (udržanie normálnej svalovej funkcie). Nedostatkom vitamínu D trpia dojčatá, malé deti a starí ľudia, preto sa odporúča podávať ho denne dojčatám do jedného roka vo forme kvapiek. Zdrojom vitamínu D sú hlavne morské ryby, v menšom množstve ho obsahujú vajcia, mäso, mlieko a maslo. Vitamín D je zastúpený v dojčenskej mliečnej výžive Sunar.

Vitamíny skup. B predstavujú skupinu vitamínov, ktoré sú rozpustné vo vode. Najdôležitejšie z radu sú vitamíny B_1, B_2, B_6 a B_{12}. Podporujú správnu funkciu a zachovanie energetického metabolizmu a zároveň prispievajú k normálnej funkcii imunitného a nervového systému. Najlepším zdrojom sú celozrnné potraviny, obilné klíčky, droždie, listová zelenina a pri vitamíne B_{12} predovšetkým pečeň. Vitamíny radu B sú zastúpené v dojčenskej mliečnej výžive Sunar.

Železo zaisťuje prenos kyslíka k bunkám a uplatňuje sa najmä pri stavbe červených krviniek. Pri nedostatku železa vo výžive môže u detí vznikať anémia, únava, poruchy psychomotorického vývoja. Nájdeme ho v mäse, žĺtku a v celozrnných pokrmoch. Vstrebávanie železa podporíte konzumáciou potravín obsahujúcich vitamín C. Má taktiež pozitívny vplyv na funkciu imunitného systému. Mliečna výživa Sunar je obohatená o železo, ktoré zaisťuje správnu krvotvorbu.

Pozor na obezitu

Obezita sa stáva pandémiou! Jej nárast a hlavne jej následky v dospelosti sú celosvetovým problémom. Už v dojčenskom a batolivom veku sa môže tvoriť základ pre budúcu obezitu. Prečo o tom hovoríme?

Počet detí s nadváhou sa napr. v USA za posledných 20 rokov strojnásobil, v Česku a na Slovensku je taktiež viditeľný významný nárast počtu detí s nadváhou a obezitou.

Ako bojovať proti obezite?

U dojčiat:

- Plač dojčaťa nie je vždy motivovaný len hladom. Nekŕmte ho pri každom plači, ale skúste ho prebaliť, chvíľu podržať na rukách a trpezlivo vyčkajte. Najmä u väčších detí.
- Ak môžete, 6 mesiacov výhradne dojčite!
- Náhradnú výživu dojčaťa pripravujte podľa návodu, dávky nezvyšujte. Nemliečne príkrmy rozhodne nezaraďujte pred ukončeným 4. mesiacom veku a bez porady s pediatrom.
- Postupne so zavádzaním príkrmov úmerne znižujte množstvo mlieka, a ak je to možné, nedojčite hneď po príkrme ani hneď nepodávajte dojčenské mlieko.
- Ako prvá nemliečna zložka jedálnička dieťaťa by mala byť zaradená zelenina, aby sa dieťa neučilo len na sladké chute. Neskôr ovocie a až potom kaše.

Až v 96 % prípadov je obezita detí spôsobená zlými stravovacími návykmi v kombinácii s nedostatkom pohybu!

U batoliat a detí do 6 rokov:

- Podávajte pestrú stravu a dávky úmerné veku, a to 5× denne.
- Obmedzte tzv. zdroje „prázdnej energie“ – sladené nápoje a cukrovinky. Dieťa odmeňujte darčekmi alebo prísľubom spoločnej hry, výletu. Neučte ich, že sladkosť je odmena! Skúste sa dohovoriť aj s prarodičmi a neučte dieťa zobať sladkosti a snacky medzi jedlami.
- Dbajte na pitný režim – podľa veku 1 – 1,5 l denne. Núkajte pitie a zároveň kontrolujte vypitý obsah. Pozor však na kolové nápoje, sladené sýtené nápoje a prisladzované ovocné džúsy. Nahraďte ich vodou a čajom.
- V prípade nadváhy dieťaťa po druhom roku života sa o prechode na polotučné mlieko poraďte so svojím pediatrom.
- Upravte stravovacie návyky všetkým členom rodiny, učte dieťa kultúre stolovania.
- Zapojte dieťa do fyzickej aktivity, denne aspoň hodinu!
- Obmedzte čas pred televíziou alebo počítačom – maximálne na 1 hodinu denne.
- Ak má dieťa sklon k obezite, uberte 10 % z podávanej porcie a poraďte sa s pediatrom.

Dieťa s rizikom vzniku alergie

POZOR NA ALERGIU!

V súčasnosti narastá počet detí, ktoré trpia alergickým ochorením, najčastejšie atopickým ekzémom. Alergény vstupujú do tela s jedlom alebo ako tzv. inhalačné alergény (peľ, prach) či kontaktom s kožou a sliznicami.

Priepustnosť čreva v prvých mesiacoch života dieťaťa je oveľa vyššia, preto aj výskyt potravinovej alergie je niekoľkonásobne vyšší než neskôr. Potravinovou alergiou trpí asi 6 – 8 % detí. Z niektorých deti časom vyrastú (alergia na kravské mlieko, pšenicu), niektoré sú celoživotné (napr. orechy, ryby).

Predispozícia na alergiu je dedičná, preto je možné odhadnúť dojčatá, ktoré sú vo väčšom riziku ako ostatné deti. Mali by sme sa čo najviac snažiť preventívnymi opatreniami vzniku alergie zabrániť.

Kto je dojča s rizikom alergie?

Ak jeden z rodičov alebo aspoň jeden súrodenec trpí akoukoľvek formou atopie (alergie), dieťa spĺňa kritériá na zaradenie do kategórie „dieťa s rizikom vzniku alergie“. Čím viac atopikov je v rodine, tým väčšie je riziko. Ak obaja rodičia trpia rovnakou formou a prejavmi alergie, je dokonca až 80 % pravdepodobnosť, že sa alergia prejaví aj u dieťaťa.

Mnoho štúdií z posledných rokov nepotvrdilo, že by odďaľovanie potenciálnych alergénov viedlo k zníženiu výskytu alergie!

Čo to pre vás znamená?

Ak sa nerozhodnete výhradne dojčiť 6 mesiacov, všetky nemliečne príkrmy pridávajte rovnako, ako sa odporúča u všetkých bábätiek. Neodkladajte zavedenie gluténu, vajec, pšenice či rýb, ale v malých množstvách tieto príkrmy zaveďte do dojčenskej stravy medzi ukončeným 4. a 7. mesiacom.

Tzv. imunologické okno je obdobie, keď je imunitný systém schopný vyvolať namiesto alergie toleranciu a je väčšia pravdepodobnosť, že sa alergii vyhnete. Ukazuje sa, že aj v období, keď zavádzate príkrmy, hrá dojčenie podstatnú úlohu.

Vašou povinnosťou je len sledovať možné prejavy alergie dôkladnejšie než u dojčaťa bez rizika alergie. Ak sa objaví nejaký prejav alergie, potravinu vysaďte a poraďte sa s pediatrom.

Preventívne opatrenia u dojčaťa s rizikom alergie

- Výhradné dojčenie 4 – 6 mesiacov.
- Ak nemôžete dojčiť, v prvých 4 – 6 mesiacoch života dieťaťa je vhodné po porade s pediatrom použiť ako náhradu dojčenskú výživu s čiastočne štiepenou mliečnou bielkovinou.
- U dieťaťa s rizikom aj výskytom alergie pridávajte nové potraviny najprv tepelne spracované (pyré z vareného ovocia, varená zelenina). V prípade, že sa nevyskytne alergická reakcia, pokračujte pridávaním potraviny v surovom stave.
- Novú potravinu zavádzajte vždy len jednu s odstupom 3 – 5 dní. Podávajte malé množstvo denne a sledujte, ako na ňu dieťa reaguje.
- Ak má dieťa hnačku, najbližší týždeň v zavádzaní nových potravín nepokračujte.
- Nie je pravda, že kozie a sójové mlieko sú vhodnou náhradou pre deti s alergiou na bielkovinu kravského mlieka.
- Ak podávate hotové jedlá, tak výhradne určené dojčatám a malým deťom.
- Pred podaním hotových dojčenských ovocných a mäsovo-zeleninových príkrmov si detailne preštudujte ich kompletné zloženie na obale, všetky zložky musia byť v zložení uvedené.

Výskum alergie prechádza v posledných rokoch obrovskými zmenami. Ukazuje sa, že konzervatívny prístup s obmedzením veľkého množstva potravín pre tehotné a dojčiace ženy a pre dojčatá s rizikom alergie nie je najsprávnejšou cestou k prevencii vzniku alergie.

Ako sa alergia prejavuje?

	U dojčiat	U starších detí
Kožné prejavy	atopický ekzém, žihľavka, opuchy	atopický ekzém, žihľavka, opuchy
Dýchacie cesty	laryngitída, kašeľ, dýchavičnosť	chronická nádcha, laryngitída, astma
Tráviaci trakt	hnačka, krv a hlien v stolici, koliky, vracanie	vracanie, chronická hnačka, krv v stolici, nadúvanie
Celkové prejavy	celkový opuch a šokový stav (nikdy potravinu nepodávajte opakovane bez konzultácie s lekárom!!!), neprospievanie, málokrvnosť	celkový opuch a šokový stav, neprospievanie, anémia

Dieťa s rizikom vzniku alergie

Súčasné odporúčania európskych aj amerických odborníkov sa zhodujú na týchto konštatovaniach:

Strava tehotnej matky s alergiou (atopičky)

- Nie je dostatok dôkazov o tom, že tzv. hypoalergénna diéta tehotnej ženy s alergiou je zmysluplnou prevenciou vzniku alergie u dieťaťa. Naopak, prísna diéta, napríklad vylúčenie mlieka zo stravy, pripravuje tehotnú ženu o významný zdroj vápnika.
- Tehotná žena by mala konzumovať morské ryby 1× – 2× týždenne, a to najmä tučné (losos, makrela, haring). Sú zdrojom nenasýtených mastných kyselín (DHA), ktoré sú dôležité pre udržanie normálnych funkcií mozgu a zraku plodu.
- Tehotná žena má vynechať v strave len potraviny, na ktoré je sama alergická.
- V tehotenstve nemá zmysel vynechávať potraviny, na ktoré je alergický otec dieťaťa.

Strava dojčiacej matky dieťaťa s rizikom vzniku alergie

- Nie sú jednoznačné dôkazy o tom, že hypoalergénna diéta dojčiacej matky je prevenciou vzniku alergie u dojčeného dieťaťa.
- Je dôležité, aby dojčiaca matka nejedla potraviny s alergénmi, na ktoré je alergická.
- Vynechanie kľúčových potravín zo stravy dojčiacej matky (mlieko a mliečne výrobky, pšenica, vajcia, ryby) by sa malo konzultovať s lekárom špecialistom a malo by byť určené len pre prípady, keď sa alergia u dojčaťa prejavila, nie preventívne.

Strava dojčaťa s rizikom vzniku alergie

- Výhradné dojčenie počas 4 – 6 mesiacov.
- Vhodná náhradná dojčenská výživa v prípade, že nie je možné dojčiť, napr. zo zdravotných dôvodov.
- Nie je dôvod na oneskorené zavádzanie tzv. rizikových potravín.
- V malých množstvách je možné po 6. mesiaci zavádzať príkrmy rovnako u všetkých dojčiat. U rizikových dojčiat je však potrebné prísnejšie sledovať eventuálny výskyt prejavov alergie a v priebehu 3 – 5 dní zavádzať len jednu potravinu. Potraviny sa vysadzujú, až keď sa objavia príznaky alergie. Najčastejším prejavom alergie je atopický ekzém. Ostatné sú uvedené v tabuľke na str. 29.

Prevenciou vzniku alergie u rizikového dojčaťa je výhradné dojčenie v období 4 – 6 mesiacov.

Najväčšie potravinové alergény
Kravské mlieko, sója, vajcia (najmä vaječný bielok), ryby, morské plody, orechy, pšenica.

Pre neobvyklé situácie sú určené výrobky špeciálneho radu.

Vhodná dojčenská výživa podľa odporúčania pediatra pre deti, ktorých rodičia alebo príbuzní trpia rôznymi formami alergií. Tieto dojčenské mlieka môžu byť taktiež výbornou pomocou pre dojčiace matky v období prechodného krátkodobého zníženia tvorby materského mlieka v 2. mesiaci, keď dieťa prudko rastie a materské mlieko občas nestačí pokryť jeho potreby. Podanie vhodnej dojčenskej výživy konzultujte s pediatrom alebo s osobou kvalifikovanou v oblasti výživy detí. Dojčenie je pre dojčatá a novorodencov vždy najlepšou výživou.

Rady a zaujímavosti

Pitný režim

V detskom organizme je relatívne viac vody než v dospelom a pri nedostatku tekutín ľahko dochádza k dehydratácii. Stáva sa to najmä počas horúcich letných dní, pri pobyte na slnku alebo počas cesty autom, pri horúčke či hnačke. Dostatočný prísun tekutín je jednou z najdôležitejších zásad. Optimálna denná spotreba tekutín je u mladšieho dojčaťa 150 ml na 1 kg telesnej hmotnosti, u dieťaťa okolo jedného roka 100 ml na 1 kg. Nedostatok tekutín môže spôsobiť zvýšenú únavu, spavosť, podráždenosť, neskôr aj poruchy vnútorného prostredia. Preto dbajte na to, aby dieťa dostatočne pilo, naučte ho piť často a v malých dávkach, vždy keď prejaví záujem. Vhodná je dojčenská voda, nesladené detské čaje a ovocné šťavy. Ovocné šťavy podávajte len v množstve do 150 ml denne.

Výživa v zimných mesiacoch

V zimnom období je detský jedálniček často ochudobnený o vitamíny a minerálne látky a stáva sa stereotypným. Je to zapríčinené nedostatkom čerstvej zeleniny a ovocia. Preto sa snažte podávať starším dojčatám dostatok ovocných štiav a pokrmov obsahujúcich vitamín C, ako sú kapusta, kel a brokolica. Vhodným zdrojom môžu byť aj ovocné príkrmy Sunar.

Cholesterol

Predstavuje prirodzenú súčasť výživy. Na rozdiel od dospelej populácie sa deťom do 3 rokov života príjem tukov zásadne neobmedzuje. Výnimku tvoria deti s obezitou a s vysokým rizikom ochorenia srdca a ciev v rodine. V plnohodnotných potravinách, akými sú mäso, mlieko a vajcia, je príjem povolený. Mlieko aj mliečne potraviny sa konzumujú plnotučné, vaječný žĺtok sa odporúča 2× týždenne, mäso denne, ale chudé. Konzumácia údenín nie je pre deti vhodná. Je potrebné zvážiť aj obmedzenie potravín, ako sú mäsové konzervy a hamburgery, ktoré majú veľmi nízky obsah minerálnych látok a vitamínov a vysoký obsah soli. **Cholesterol, nevyhnutný pre rastúci organizmus, sa získava z mliečneho tuku, ktorý sa nachádza v dojčenskej mliečnej výžive Sunar. Mliečny tuk Sunaru zároveň dodáva vynikajúcu mliečnu chuť a vôňu.**

Prebiotická vláknina

Ide o nestráviteľnú vlákninu, ktorá je potrebná na vývoj a rast organizmu. Spolu s probiotikami (živými baktériami) je súčasťou tzv. funkčných potravín. To je názov pre potraviny, ktoré pozitívne pôsobia na človeka. Prebiotická vláknina sa pridáva napr. do jogurtov a cereálnych výrobkov. Prebiotikom sú oligosacharidy (frukto- a galaktooligosacharidy), inulín, laktulóza, laktikol. Prebiotickú vlákninu GOS nájdete aj v prémiovom rade Sunar Premium a Sunar Complex.

Ako prejsť z fľaše na hrnček

V podstate už vo veku okolo pol roka môžete dieťaťu ponúknuť hrnček, samozrejme, s asistenciou, pričom musíte počítať s tým, že väčšia časť tekutiny skončí na oblečení. Okolo 8. – 9. mesiaca je už hrnček pre dieťa zábava a chce si ho zobrať samo. Kým sa to naučí, asistujte mu, aby tekutinu nevdýchlo. Na toto obdobie sú dobré plastové dojčenské hrnčeky s veľkými uškami. Niektoré deti (najmä deti nedojčené, kŕmené z fľašky) sa naučia piť z hrnčeka oveľa neskôr, pretože sa im podávali vo fľaške aj iné tekutiny, ako čaj či ovocné šťavy. Dobrou pomôckou je prechod cez náustok. Najmä zo začiatku deti dobre tolerujú hrnčeky s mäkkými náustkami a postupne si zvykajú na tie tvrdšie. Je to bezpečnejšia forma pre dieťa aj pre vás, mamičku. Vo veku okolo roka a pol by už dieťa malo prijímať tekutiny z hrnčeka alebo z hrnčeka s náustkom bez problémov. Najdlhšie trvá prechod tým deťom, ktoré pijú mlieko z fľaše pred spaním alebo pri nej zaspávajú. Fľaše sa nechcú vzdať, pretože je to pre ne uspávací rituál. Tu musíte mať väčšiu trpezlivosť a vydržať.

Výživa pre tehotné a dojčiace ženy

Výživa mamičky počas materstva

Správna výživa v citlivom období, keď dojčíte, je pre vás nesmierne dôležitá. Kvalita materského mlieka závisí predovšetkým od jedálnička mamičky. Preto prichádzame s niekoľkými odporúčaniami a radami.

Počas dojčenia v žiadnom prípade neobmedzujte svoj príjem potravy a aktívne nechudnite.

V prvých týždňoch materstva by vaša strava mala byť energeticky bohatá, ale so zníženým obsahom dráždivých potravín. Obmedzte vo svojom jedálničku korenené jedlá a jedlá, ktoré nadúvajú, južné ovocie (pomaranče, citróny, kivi), rajčiny aj papriku, alkohol vyraďte z jedálneho lístka úplne. Dôležitý je dostatočný prísun tekutín, t. j. 3 – 4 litre denne, napríklad čaju a minerálnej vody, ktoré treba striedať s kvalitnou nemineralizovanou vodou. Od 3. mesiaca materstva sa odporúča strava pestrá, bohatá na živiny, individuálne ju treba prispôsobiť tolerancii dieťaťa. Anémii a nedostatku vápnika zabránite dostatočnou konzumáciou potravín, ako sú mäso, mlieko a mliečne výrobky. Aj matkám vegetariánkam sa počas dojčenia odporúča konzumovať aspoň mlieko a mliečne výrobky.

V posledných rokoch sa veľká časť výskumov zamerala na prevenciu civilizačných chorôb, ako sú obezita, choroby srdca a ciev a alergie. Riziko obezity dieťaťa sa zvyšuje aj s nadmerným hmotnostným prírastkom matky v tehotenstve. Nie je pravda, že máte jesť za dvoch!

Ukazuje sa napríklad, že užívanie probiotík mamičkou v tehotenstve a v období dojčenia by mohlo pomôcť znížiť riziko vzniku atopického ekzému u rizikového dieťaťa. Alebo že dostatočný denný príjem DHA (patrí medzi omega-3 polynenasýtené mastné kyseliny s dlhým reťazcom) matkou by mohol pozitívne ovplyvniť vývoj mozgu a zraku dieťaťa. Konzumácia morských rýb v tehotenstve aspoň raz týždenne sa považuje za dostatočný zdroj DHA.

Slovníček pojmov

Kyselina listová pomáha ako rastový faktor k obnoveniu všetkých buniek organizmu a prispieva k správnej krvotvorbe. U tehotných žien je dostatočný prísun kyseliny listovej veľmi dôležitý, pretože prispieva k rastu embryonálnych tkanív počas tehotenstva. Pri nedostatku sa častejšie vyskytujú potraty a defekty centrálneho nervového systému novorodencov. Najbohatším zdrojom sú pečeň, tmavozelená listová zelenina, fazuľa a obilniny. **Kyselina listová je zastúpená napríklad v nápoji pre ženy plánujúce tehotenstvo, tehotné a dojčiace matky Sunar Gravimilk.**

Sunar Gravimilk je rozpustný mliečny nápoj v prášku obohatený o potrebné vitamíny a minerálne látky. Je vyrobený z plnotučného mlieka, ktoré je zdrojom mliečneho tuku, čo mu dodáva lahodnú mliečnu chuť. Je obohatený o vitamíny a minerálne látky, ktoré môžu v nevyváženom jedálnom lístku chýbať alebo sa odporúča ich v období tehotenstva a dojčenia mierne navýšiť.

Vybrané vitamíny a minerálne látky nachádzajúce sa v mliečnom nápoji Sunar Gravimilk:

- **Kyselina listová** sa takisto nachádza v nápoji v aktívnej forme **folát**, pôsobí priaznivo na krvotvorbu, prispieva k rastu zárodočných tkanív počas tehotenstva, podieľa sa na procese delenia buniek a normálnej psychickej činnosti.
- **Vitamíny sk. B (B_1, B_2, B_6, B_{12})** – prispievajú k normálnemu energetickému metabolizmu, normálnej činnosti nervovej sústavy a k zníženiu miery únavy a vyčerpania.
- **Vitamíny D a C** podporujú správnu funkciu imunitného systému.
- **Jód** prispieva k normálnej činnosti nervovej sústavy.
- **Železo** prispieva k rozvoju poznávacích funkcií detí.
- **Vápnik** je potrebný pre udržanie normálneho stavu zubov a kostí.
- **Horčík** prispieva k normálnej činnosti nervovej sústavy, k zníženiu miery únavy a vyčerpania a normálnej činnosti svalov.

Dôležité sú aj **omega-3 polynenasýtené mastné kyseliny**, napr. **DHA**. Príjem kyseliny dokozahexaénovej (DHA) počas materstva prispieva k normálnemu vývoju mozgu a zraku dojčeného dieťaťa. Priaznivý účinok sa dosiahne pri príjme 200 mg DHA denne navyše k odporučenej dennej dávke príjmu omega-3 mastných kyselín u dospelých (t. j. 250 mg DHA a kyseliny eikosapentaénovej – EPA). Sunar Gravimilk je teraz bez prídavku cukrov či náhradných sladidiel, je bez palmového aj rybieho oleja. Obohatený mliečny nápoj Sunar Gravimilk si môžete vychutnať v príchuti vanilkovej alebo čokoládovej. Sunar Gravimilk odporúčame piť v čase, keď plánujete tehotenstvo, v období tehotenstva a dojčenia.

Z dôvodu možného nežiaduceho nadmerného príjmu niektorých vitamínov a minerálnych látok neodporúčame kombinovať Sunar Gravimilk s výživovými doplnkami ev. ich konzumáciu konzultujte s lekárom. Sunar Gravimilk nenahrádza pestrú a vyváženú stravu, ktorá má byť základom jedálneho lístka tehotnej či dojčiacej ženy.

Sunar Gravimilk
s príchuťou vanilka

Sunar Gravimilk
s príchuťou čokoláda

Prehľad portfólia

Sunar BIO – receptúra šetrná k prírode

od narodenia

Sunar BIO 2

od uk. 6. mesiaca

Sunar BIO 3

od uk. 10. mesiaca

- **BIO smotana**
- **bez palmového oleja**

Sunar Premium – naša najlepšia receptúra

od narodenia

Sunar Premium 2

od uk. 6. mesiaca

Sunar Premium 3

od uk. 12. mesiaca

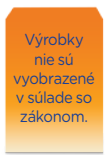
Sunar Premium 4

od uk. 24. mesiaca

- **plnotučné mlieko s MFGM**
- **bez palmového oleja**

- **plnotučné mlieko s beta palmitátom**
- **bez palmového oleja**

Sunar Complex – naša najobľúbenejšia receptúra



od narodenia

Sunar Complex 2

od uk. 6. mesiaca

Sunar Complex 3

Sunar Complex 3 banán

Sunar Complex 3 vanilka

od uk. 12. mesiaca

Sunar Complex 4

Sunar Complex 4 jahoda

od uk. 24. mesiaca

Sunar Complex 5

od uk. 36. mesiaca

Sunar BIO

DOJČENSKÁ MLIEČNA VÝŽIVA
pochádza z malých eko fariem v juhozápadnej časti Francúzskeho stredohoria, kde sa kravy voľne pasú na čerstvých zelených lúkach.

- BIO SMOTANA
- BEZ PALMOVÉHO OLEJA
- 100 % RECYKLOVATEĽNÝ OBAL

Dojčenie je pre dojčatá najlepší spôsob výživy. Dojčenská výživa by sa mala podávať iba na základe odporúčania lekára. Spôsob prípravy, dávkovanie a ďalšie informácie o výrobkoch nájdete na **www.sunar.s.k**

Sunar premium

s vysokým obsahom Materskej Lásky

Plnotučné mlieko

- Naša najlepšia receptúra
- Z plnotučného mlieka a smotany
- Bez palmového oleja
- Praktická dóza

¹Vitamín A* prispieva k správnej funkcii imunitného systému. ²Kyselina alfa-linolénová* patrí medzi omega 3-mastné kyseliny a prispieva k rozvoju mozgu. ³Vitamín C* zvyšuje vstrebávanie železa a železo* prispieva k rozvoju poznávacích funkcií u detí.

*Zložky sú pridávané do všetkej následnej dojčenskej výživy podľa zákona.

Dojčenie je pre dojčatá najlepší spôsob výživy. Dojčenská výživa by mala byť podávaná len na základe odporúčania lekára. Spôsob prípravy, dávkovanie a ďalšie informácie o výrobkoch nájdete na:

www.sunar.sk

Prehľad portfólia

Sunar Mliečne kaše

*
**
***

Sunar Vanilková kaša mliečna ryžová

*
**
***

Sunar Marhuľová kaša mliečna ryžová

*
**
***

Sunar Malinová kaša mliečna ryžová

*
**
***

Sunar Banánová kaša mliečna ryžová na dobrú noc

od uk. 4. mesiaca

*
**
***

Sunar Jahodová kaša mliečna ryžová

***

Sunar Piškótová kaša mliečna s 8 cereáliami

od uk. 6. mesiaca

Sunar Mliečne kaše

***

Sunar Krupicová medová kaša mliečna na dobrú noc

*
***

Sunar Krupicová vanilková kaša mliečna na dobrú noc

od uk. 6. mesiaca

*
***

Sunar Ovocná kaša mliečna s 8 cereáliami

*
***

Sunar Krupicová škoricová kaša mliečna na dobrú noc

od uk. 8. mesiaca

Sunar Nemliečne kaše

*
**
***

Sunar Prvá kaša ryžová

od uk. 4. mesiaca

*
***

Sunar Ovocná kaša s 8 cereáliami

od uk. 6. mesiaca

Sunar Hotové jedlá

*
**
***

Sunar Ryža s kuracím mäsom a zeleninou

*
***

Sunar Kuskus s kuracím mäsom a zeleninou

*
***

Sunar Špagety s bolonskou omáčkou

*

Sunar Lasagne s hovädzím mäsom

od uk. 6. mesiaca

*Bez prídavku cukru. – Obsahuje prírodné cukry.

**Bez gluténu.

***Bez prídavku soli. – Soľ je v potravine prítomná výlučne v dôsledku prirodzene sa vyskytujúceho sodíka.

Prehľad portfólia

Sunar Ovocné kašičky

* ***

Sunar Ovocná kašička Jahoda, banán, ovsené vločky

* ***

Sunar Ovocná kašička Hruška, marhuľa, ovsené vločky

* ***

Sunar Ovocná kašička Čučoriedka, jablko, ovsené vločky

* ***

Sunar Ovocná kašička Broskyňa, jablko, ovsené vločky

* ***

Sunar Ovocná kašička Mix ovocia, ovsené vločky

od uk. 6. mesiaca

Sunar Do ručičky 100 % ovocia

* ** ***

Sunar Do ručičky Banán a jablko

* ** ***

Sunar Do ručičky Marhuľa a jablko

* ** ***

Sunar Do ručičky Hruška a jablko

* ** ***

Sunar Do ručičky Čučoriedka a jablko

* ** ***

Sunar Do ručičky Jablko

* ** ***

Sunar Do ručičky Jahoda a jablko

od uk. 4. mesiaca

Sunar Cool

* ** ***

Sunar Cool Malina, banán, jablko

* ** ***

Sunar Cool Banán, mango, hruška

* ** ***

Sunar Cool Broskyňa, banán, jablko

* ** ***

Sunar Cool Jahoda, jablko, banán

* ***

Sunar Cool Pomaranč, banán, sušienka

* ***

Sunar Cool Čučoriedka, banán, ovsené vločky

* ** ***

Sunar Cool Banán, marhuľa, jogurt

od uk. 12. mesiaca

Sunar Sušienky

***

Sunar Vanilkové sušienky

***

Sunar Sušienky s banánmi

od uk. 6. mesiaca

***

Sunar Písmenkové sušienky

od uk. 12. mesiaca

*Bez prídavku cukru. – Obsahuje prírodné cukry.

**Bez gluténu.

***Bez prídavku soli. – Soľ je v potravine prítomná výlučne v dôsledku prirodzene sa vyskytujúceho sodíka.

****S prídavkom vitamínu C.

Sunar Chrumky

**
***

Sunar Srdiečka s príchuťou jahoda

**
***

Sunar Prstienky s príchuťou jablko

od uk. 12. mesiaca

Sunar Rozpustné nápoje

**
***
****

Sunar Rozpustný nápoj feniklový

**
***
****

Sunar Rozpustný nápoj hruškový s medovkou

**
***
****

Sunar Rozpustný nápoj šípkový s čučoriedkami

od uk. 4. mesiaca

**
***
****

Sunar Rozpustný nápoj jahodový

**
***
****

Sunar Rozpustný nápoj jablkový

**
***
****

Sunar Rozpustný nápoj malinový

od uk. 6. mesiaca

**
***
****

Sunar Rozpustný nápoj pomarančový

od uk. 8. mesiaca

Sunar BIO 100 % ovocia a zeleniny

Sunar BIO
100 % ovocia
a zeleniny jablko,
banán, mrkva

Sunar BIO
100 % ovocia
hruška, malina

Sunar BIO
100 % ovocia
jablko, jahoda,
čučoriedka

Sunar BIO
100 % ovocia
jablko, banán

od uk. 4. mesiaca

*Bez prídavku cukru. – Obsahuje prírodné cukry.

**Bez gluténu.

***Bez prídavku soli. – Soľ je v potravine prítomná výlučne v dôsledku prirodzene sa vyskytujúceho sodíka.

Sunar BIO Detské mäsovo-zeleninové príkrmy

Sunar BIO
Zelenina,
pražma
kráľovská,
olivový olej

Sunar BIO
Zelenina,
morčacie
mäso, šošovica,
olivový olej

Sunar BIO
Zelenina,
kuracie mäso,
ryža, olivový
olej

Sunar BIO
Zelenina,
teľacie mäso,
olivový olej

Sunar BIO
Tekvica,
brokolica,
zemiaky,
olivový olej

Sunar BIO
Bataty,
hovädzie mäso,
šošovica

Sunar BIO
Zelenina,
kuracie mäso,
cestoviny

Sunar BIO
Špagety,
hovädzie mäso,
bolonská
omáčka

Od uk. 4., 6. a 8. mesiaca

Od uk. 10. a 12. mesiaca

Sunar BIO Chrumky

Sunar BIO
Chrumky Hráškové
struky

Sunar BIO
Chrumky Mrkvové
kolieska

Sunar BIO
Chrumky Párty
mix

Sunar BIO
Moja prvá
chrumka

Sunar BIO
Chrumky Mini
farma jahoda

Sunar BIO
Chrumky Mini
oceán mango

od uk. 6., 10. a 12. mesiaca

Sunar BIO

Z ČISTEJ PRÍRODY

SKVELÁ CHUŤ VĎAKA ŠETRNÉMU SPRACOVANIU

STAROSTLIVO VYBRANÉ SUROVINY V BIO BABY KVALITE

Ďalšie informácie o výrobkoch nájdete na www.sunar.sk

Základné informácie o výrobkoch

Receptúra šetrná k prírode – Sunar BIO

Produkty čisté ako príroda, z ktorej pochádzajú
Kravičky sa chovajú na rodinných ekofarmách, v juhozápadnej časti Francúzska v oblasti Massif central, ktorá je preslávená nádhernou čistou prírodou.
Všetka výroba prebieha podľa pravidiel ekologického poľnohospodárstva, čím pomáhame chrániť životné prostredie.

Dodržujeme prísne štandardy ekologického poľnohospodárstva
Plemená kravičiek Montbéliarde a Prim'Holstein boli vybrané pre prémiovú kvalitu mlieka a úzku väzbu s farmárom. Stáda sa po väčšinu roka voľne pasú na rozľahlých pastvinách a sú dokrmované hlavne BIO krmivom.

BIO mlieko z rodinných ekofariem sa spracováva šetrným procesom, ktorý zaručuje zachovanie vysokej kvality.

Naša najlepšia výživa v BIO kvalite
Vyrobená podľa prísnych pravidiel ekologického poľnohospodárstva.

BIO smotana
Pre lahodnú mliečnu chuť.

Vyšší obsah prírodných bielkovín
Prispievajú k správnemu rastu a vývoju dieťaťa.

Bez palmového oleja
Šetrnejšie k prírode.

100 % recyklovateľný obal
Viečko, odmerka aj plechovka sú plne recyklovateľné.

Prémiová starostlivosť – Sunar Premium

Sunar Premium je naša najlepšia receptúra, ktorá je **inšpirovaná zložením materského mlieka.** Sunar Premium je ako všetky mlieka Sunar vyrobený **z plnotučného mlieka a smotany**, ktoré sú zdrojom mliečneho tuku. Vďaka tomu neobsahujú mlieka Sunar palmový olej. Sunar Premium má ešte **vyšší obsah mliečneho tuku** s lipoproteínovou membránou MFGM, ktorá je zdrojom mnohých biologicky aktívnych imunomodulačných látok. Okrem toho mu dodáva mliečny tuk prirodzenú lahodnú mliečnu chuť bez nutnosti pridávania mliečnych aróm.

Všetky receptúry značky Sunar sú pripravované a neustále inovované v spolupráci s odborníkmi z nezávislej vedeckej organizácie **Hero Institute for Infant Nutrition**. Jej cieľom je vyvíjať **tie najlepšie produkty v oblasti dojčenskej a detskej výživy.**

Víte, že:

- **Mliečny tuk je druhou najzastúpenejšou zložkou materského mlieka?**
- **Tuky tvoria zhruba 2/3 mozgu a 90 % rastu mozgu sa uskutočňuje v prvých troch rokoch života?**
- **Nie všetky značky náhradnej mliečnej výživy mliečny tuk obsahujú? Preto pozorne čítajte zloženie.**

Naša najlepšia receptúra

- Z plnotučného mlieka
- Bez palmového oleja
- Praktická dóza

Prečo je mliečny tuk dôležitý pre vaše dieťa?
Dojčenie je pre dojčatá počas prvých mesiacov života najlepší spôsob výživy. Mliečny tuk je jednou z najdôležitejších živín prirodzene sa vyskytujúcich v materskom mlieku a zaisťuje kľúčovú rolu vo výžive dieťaťa. V mlieku je prítomný vo forme guľôčok, ktoré sú obalené membránou **(MFGM)**, ktorá je obzvlášť bohatá na esenciálne bioaktívne látky.

Základné informácie o výrobkoch

Zložky v receptúre Sunaru Premium pripravené podľa vzoru materského mlieka prispievajú k rozvoju imunity[1], mozgu[2] a poznávacích funkcií[3] dieťaťa. Sunar obsahuje plnotučné mlieko a smotanu, vďaka ktorým ho deti veľmi dobre prijímajú.

Benefity

Imunita[1]
Vitamíny* A, C a D prispievajú k správnej funkcii imunitného systému.

Rozvoj mozgu[2]
Kyselina alfa-linolénová* patrí medzi omega-3 mastné kyseliny a prispieva k rozvoju mozgu.

Vývoj kognitívnych funkcií[3]
Železo* prispieva k rozvoju kognitívnych funkcií u detí. Vitamín C zvyšuje vstrebávanie železa.

* Podobne ako každá následná dojčenská výživa podľa zákona.

Významné látky

Oligosacharidy GOS
Galaktooligosacharidy GOS patria medzi oligosacharidy. Napodobňujú funkciu oligosacharidov materského mlieka, ktoré patria medzi jeho tretiu najzastúpenejšiu zložku.

DHA a ARA
Patria medzi polynenasýtené mastné kyseliny, taktiež známe ako omega-3 a omega-6 mastné kyseliny, pričom najmä omega-3 mastné kyseliny prispievajú k rozvoju mozgu a očnej sietnice. Sú prirodzenou súčasťou materského mlieka a pre organizmus sú nenahraditeľné. Preto by sa podľa odporúčaní odborníkov na výživu mali prijímať v dostatočnom množstve stravou.

Nukleotidy
Sú prirodzenou súčasťou materského mlieka a pre organizmus sú nenahraditeľné. Preto by sa podľa odporúčaní odborníkov na výživu mali prijímať v dostatočnom množstve stravou.

Komplexná starostlivosť – Sunar Complex

Dojčenské mlieka Sunar už od začiatku výroby obsahujú **plnotučné mlieko**, ktoré je zdrojom mliečneho tuku. Ten je druhou najzastúpenejšou zložkou materského mlieka a, bohužiaľ, nenájdete ho v zložení každej náhradnej mliečnej výživy.Unikátna receptúra mliek Sunar Complex **z čerstvého mlieka a smotany** a **bez palmového oleja** je vyvinutá podľa vzoru materského mlieka. **Vápnik* a vitamín D*** podporujú rast kostí a zúbkov. **Mliečny tuk** zas dodáva mlieku **lahodnú chuť**. Vďaka tomu bude mať bábätko spokojné bruško a bude si s vami môcť užívať šťastné a spokojné chvíle bez plaču.

- **Spokojné bruško**
  Mliečny tuk dodáva mlieku lahodnú chuť. Vďaka tomu bude mať bábätko spokojné bruško.
- **Imunita**
  Vitamíny* A, C a D a železo* prispievajú k normálnej funkcii imunitného systému.
- **Rast kostí**
  Vápnik* a vitamín D* sú potrebné na normálny rast a vývin kostí u detí.
- **Beta-palmitát**
  Je dôležitou zložkou mliečneho tuku prirodzene sa nachádzajúcou v materskom mlieku. Efektívne prispieva k spokojnému brušku a celkovému pohodliu vášho bábätka.

* Podobne ako každá následná dojčenská výživa podľa zákona.

Základné informácie o výrobkoch

Nemliečne kaše

Nemliečne kaše Sunar sú skvelým obohatením jedálnička dojčaťa **pri prechode na zmiešanú stravu. Prednosťou nemliečnych kaší** je možnosť ich prípravy z akéhokoľvek druhu mlieka – je len na vás, ktoré pre svoje dieťa vyberiete. Kašu tak možno pripraviť z materského, hypoalergénneho (HA), dojčenského mlieka, napr. Sunar, ale aj dojčenskej vody. Nemliečne kaše Sunar sú vhodné ako jedno z hlavných jedál v rámci zmiešanej stravy. **Nemliečne kaše sú vhodné aj pre deti so zvýšeným rizikom vzniku alergie na bielkovinu kravského mlieka.**

- 0 % pridaného cukru*
- jemná chuť
- výživné a ľahko stráviteľné
- pridané vitamíny a minerálne látky
- jednoduchá príprava s rôznymi druhmi mlieka či s vodou

* Obsahuje prírodné cukry.

Tip na prvú kašičku

Sunar prvá kašička ryžová nemliečna je vyrobená zo starostlivo vybranej ryže a je určená dojčatám už od ukončeného 4. mesiaca. **Ryžová kašička neobsahuje glutén** a môže sa podávať ako **prvá kašička v období postupného zavádzania nových potravín.** Kašičku môžete použiť aj na zahustenie pri príprave ďalších jedál, napr. polievok. Pri prvom podávaní môžete kašičku viac zriediť. Ďalšie porcie kaše môžete postupne zahusťovať, aby si bábätko pomaly zvykalo na tuhšiu konzistenciu kaše.

Mliečne kaše

S prechodom na pevnú stravu je kaša dôležitou súčasťou jedálneho lístka. Správnou voľbou pre vaše bábätko sú **mliečne kaše Sunar**, ktoré sú pripravené z **vysokokvalitných, starostlivo vybraných surovín**. Kaše Sunar obsahujú vybrané cereálie a sú obohatené o vitamíny a minerálne látky vrátane vápnika* a vitamínu D*. Existujú vo variante s lepkom (gluténom) aj bez lepku.

Lahodná chuť mliečnych kaší s pridaným ovocím sa hodí na raňajky alebo desiatu. Na večernú príležitosť sú tu mliečne kaše na dobrú noc, ktoré vďaka vyváženej kombinácii mlieka vhodného pre malé bruška a cereálií zasýtia dieťatko pred spaním.

- vybrané cereálie
- varianty s lepkom aj bez lepku
- jednoduchá a rýchla príprava
- s obsahom vitamínu a minerálnych látok

Rada odborníka

Kaše Sunar dodržujú najnovšie odporúčania odborníkov a vybrané varianty neobsahujú pridaný biely cukor. Obsahujú len prirodzene sa vyskytujúce cukry z použitých surovín. V sortimente sú aj bezgluténové kaše, ktoré sú vhodné pre bábätká už od ukončeného 4. mesiaca veku. Vybrané kaše Sunar obsahujú ovocie, a tak prispievajú k postupnému spestreniu a obohateniu jedálnička.

Základné informácie o výrobkoch

BIO mäsovo-zeleninové príkrmy

Sunar BIO zeleninové a mäsovo-zeleninové príkrmy s jemnou konzistenciou sú ideálne pri zavádzaní mäsovo-zeleninových príkrmov, vhodné na obed alebo večeru. V ideálnom pomere kombinujú **chudé mäso a starostlivo vybranú zeleninu s kvapkou extra panenského olivového oleja** tak, aby ich zloženie čo najlepšie vyhovovalo výživovým potrebám našich najmenších.

190 g poháre existujú v niekoľkých variantoch, mäsovo-zeleninových alebo čisto zeleninových, vybrané varianty sú vhodné pre deti od ukončeného 4., 6. a 8. mesiaca.

Pre staršie deti sú ideálne príkrmy, ktoré v sebe majú už väčšie kúsky. Tie podmieňujú rozvoj žuvania. Konzistenciou tak presne zodpovedajú potrebám dieťaťa. Vhodné od 10. a 12. ukončeného mesiaca.

- ingrediencie v BIO kvalite
- neobsahujú pridanú soľ*
- bez obsahu konzervačných látok**, farbív a aróm

Sledujte zloženie výrobku, všetky varianty pohárov Sunar BIO sú bez prídavku soli.
* Soľ je v potravine prítomná výlučne v dôsledku prirodzene sa vyskytujúceho sodíka. ** Podľa zákona.

Hotové jedlá v kapsičke

Sunar hotové jedlá sú ideálne pri zavádzaní mäsovo-zeleninových príkrmov. Obsahujú chutné, vyvážené jedlo s jemnou konzistenciou a bez kúskov, **vhodné na obed či večeru.** Sú **vyrobené z vysokokvalitnej zeleniny a mäsa** a dochucujú sa iba bylinkami, bez prídavku soli*. Obsahujú 120 g chutného jedla a vybrať si môžete zo 4 rôznych variantov. Kapsička je určená na okamžitú konzumáciu alebo je možné ju ohriať vo vodnom kúpeli.

- plnohodnotné a chuťovo vyvážené jedlo
- na okamžitú konzumáciu doma i na cestách
- bez prídavku soli*
- bez konzervačných látok**

Sledujte zloženie výrobku, všetky varianty pohárov Sunar BIO sú bez prídavku soli.
* Soľ je v potravine prítomná výlučne v dôsledku prirodzene sa vyskytujúceho sodíka. ** Podľa zákona.

Základné informácie o výrobkoch

Sušienky a chrumky

Sušienky a snacky sú **výborným obohatením jedálnička** malých detí, pričom však nenahrádzajú hlavné jedlo. Vďaka svojim tvarom a jemnej chuti sú chutnou desiatou. Veľkosť a tvar sušienok a snackov sú prispôsobené detským ručičkám, takže dieťa ich ľahko uchopí, a tak rozvíja svoju zručnosť a koordináciu pohybov. Zároveň pomáhajú učiť deti lepšie konzumovať a žuvať väčšie kúsky.

Jemná chuť. Vynikajúca chuť sušienok je daná ich zložením a prirodzeným obsahom obilnín.

Vybrané cereálie. Sušienky Sunar sú vyrobené zo starostlivo vybraných obilnín, ktoré sa v tomto veku stávajú bežnou súčasťou jedálnička.

Vysoká kvalita. Sušienky Sunar sa vyrábajú z prvotriednych a prísne kontrolovaných surovín bez použitia konzervačných látok* a farbív*.

Vitamín B_1 a vápnik. Sušienky Sunar sú obohatené o vitamín B_1* a vápnik. Vápnik je potrebný na normálny rast a vývin kostí dieťaťa.

Jemná chuť. Vynikajúca chuť chrumiek Sunar je daná ich zložením a prirodzeným obsahom starostlivo vybraných obilnín. Chrumky sa vyrábajú z vysokokvalitných a prísne kontrolovaných surovín bez použitia konzervačných látok* a farbív.*

Bez gluténu. Chrumky Sunar sa vyrábajú z kukurice a ryže a sú prirodzene bezgluténové.

Vitamíny. Chrumky Sunar sú obohatené o dôležité vitamíny. Vitamíny B_1*, B_2 a B_6 prispievajú k normálnej činnosti nervovej sústavy. Vitamín C prispieva k normálnej funkcii imunitného systému.

Vápnik. Chrumky Sunar sú obohatené o vápnik, ktorý je potrebný na normálny rast a vývin kostí u detí.

* Podľa zákona.

Sunar BIO chrumky s obsahom celozrnnej múky sú ideálne na zaradenie lepku (gluténu) do stravy dieťaťa. Navyše svojimi tvarmi reflektujú psychomotorický vývoj detí a sadnú tak ideálne do ručičky v každom veku. Sunar BIO prvá chrumka je čisto obilný snack pre zachovanie prirodzenej chuti. Sunar BIO chrumky mini obsahujú hravé tvary zvieratiek ochutené iba ovocím.

Sunar BIO zeleninové chrumky predstavujú nesladký variant obľúbených chrumiek. Vďaka svojim tvarom a jemnej chuti sú chutnou desiatou pre prvé zúbky a veselé chrumkanie.

BIO kvalita. Chrumky sú vyrobené z vysokokvalitných BIO surovín, ktoré sú získavané v rámci šetrného ekologického poľnohospodárstva.

Bez prídavku cukrov a soli. Obsahuje iba prirodzene sa vyskytujúce cukry a soľ vyskytujúce sa v surovinách.

Vitamín B_1.* Chrumky sú tiež obohatené o vitamín B_1, ktorý prispieva k normálnej činnosti nervovej sústavy.

* Podľa zákona.

Základné informácie o výrobkoch

Ovocné príkrmy

Ovocný príkrm Sunar Do ručičky je vyrobený zo **100 % ovocia**, bez pridaného cukru – **obsahuje len prírodné cukry vyskytujúce sa v ovocí.** Na výrobu sa používa **len vysokokvalitné a dôkladne kontrolované ovocie bez použitia konzervačných látok a farbív*.**

Ovocný príkrm Sunar Do ručičky je prispôsobený malým detským ručičkám. Je vhodný ako desiata či olovrant doma, na prechádzke alebo na cestách. Pasterizovaný ovocný príkrm **je určený dojčatám a malým deťom od ukončeného 4. mesiaca.** Postupne obohacuje jedálniček dieťaťa o ďalšie druhy ovocia.

Pre deti od ukončeného 4. mesiaca sa tiež hodia **Sunar BIO kapsičky**, ktoré kombinujú ovocie a zeleninu v **najvyššej BIO baby kvalite**.

Samozrejmosťou v rade Sunar BIO je tiež zloženie bez pridaného cukru, konzervačných látok* a farbív* pre zachovanie prirodzenej chuti ingrediencií.

Radom kapsičiek pre deti **od 1 roka je Sunar Cool**, ktorý kombinuje niekoľko druhov **šťavnatého ovocia a ďalšie ingrediencie** ako ovsené vločky, jogurt alebo sušienku. **Väčšie balenie kapsičky** je ideálne pre staršie deti a slúži tak ako výdatná desiata či olovrant. Zároveň zabezpečí pravidelnú dennú dávku ovocia. Kapsička je skvelým **zdrojom energie pre aktívne deti** kedykoľvek počas dňa.

Sunar ovocná kašička s cereáliami predstavuje **kombináciu šťavnatého ovocia a cereálií**, ktorá zasýti a je ideálna na **zoznámenie s lepkom vo výžive.** Vďaka obsahu cereálií kašička viac zasýti než čisté ovocné pyré a je možné ju zaradiť u detí **od 6. ukončeného mesiaca.**

* Podľa zákona.

- 100 % ovocia bez prídavku cukru* a škrobu
- bez konzervačných látok** a farbív**
- skutočné ovocie, žiadne ovocné koncentráty
- bezpečnostný uzáver

- chutné kombinácie vďaka šťavnatému ovociu
- bez prídavku cukru*
- varianty s ovsenými vločkami, sušienkou a jogurtom
- väčšie balenie pre väčšie deti

- vyrobené z BIO surovín
- prirodzene sladké vďaka vyzretému ovociu
- bez prídavku cukru*
- bez konzervačných látok** a farbív**

- bez prídavku cukru
- pre oboznámenie sa s lepkom
- výdatná desiata vďaka cereáliám
- s vitamínmi a minerálmi

* Obsahuje prírodné cukry.
** Podľa zákona.

Základné informácie o výrobkoch

Rozpustné nápoje

Detské rozpustné nápoje Sunar sú obohatené o **vitamín C** a slúžia na podporu pitného režimu u detí. Nájdete ich v dóze s praktickým uzáverom. Pri konzumácii sladkých nápojov vždy dbajte na pravidelnú hygienu a čistenie zúbkov.

- obsahujú vitamín C
- bez konzervačných látok* a farbív
- možno podávať teplé aj studené
- výborná rozpustnosť
- možno podávať vo fľaši alebo zo šálky
- obsah postačí na prípravu až 4 litrov nápoja
- praktická uzatvárateľná dóza

* Podľa zákona.

Výživové rady aj tipy pre správny vývoj a rast bábätka nájdete aj na internete.

Inšpirujte sa na:
www.rastiemeschutou.sk

Sunar®

Hero Institute for Infant Nutrition

Receptúry výrobkov Sunar vyvinuli experti z Hero Institute for Infant Nutrition, ktorí spolupracujú s poprednými zahraničnými vedeckými odborníkmi na výživu, nemocnicami a univerzitami. Viac o zložení a produktoch značky Sunar sa dozviete na našej infolinke alebo webových stránkach:

sunar@sunar.cz
sunar@sunar.sk

www.sunar.cz
www.sunar.sk

Sunar Česká republika
Sunar Slovenská republika

Sunar_cz
Sunar_sk

Dátum tlače: 12/2022

Dojčenie je pre dojčatá najlepší spôsob výživy.
Potravina na osobitné výživové účely. Dojčenská výživa by mala byť podávaná iba na odporúčanie lekára.
Spôsob prípravy, dávkovanie a ďalšie informácie o výrobkoch nájdete na www.sunar.sk.

Hero
Hero Slovakia s.r.o.,
Podzámska 68, 949 01 Nitra