



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

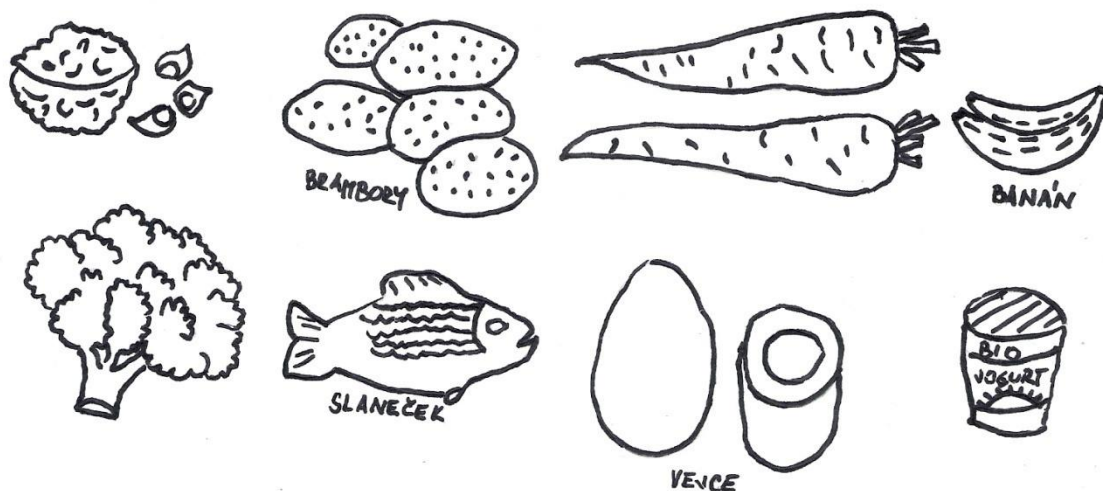
DIGITÁLNÍ UČEBNÍ MATERIÁL

škola	Střední škola F. D. Roosevelta pro tělesně postižené, Brno, Křižíkova 11
číslo projektu	CZ.1.07/1.5.00/34.1037
číslo učeb. materiálu	VY_32_INOVACE_ZAD_VPP_2_09
předmět, tematický celek	Výživa a příprava pokrmů
ročník	2
datum vytvoření	12. 11. 2012
anotace	Cílem pracovního listu je osvojit a upevnit si znalosti k tématu – výživa batolat.
metodická poznámka	Žáci si procvičí a upevní obecné informace o výživě batolat, o vhodných potravinách a jejich úpravě při přípravě pokrmů pro batolata.
autor	Mgr. Lenka Žádníková
licence (není-li vyplněno, je materiál ze zdrojů autora)	Fenwicková, E.: <i>Velká kniha o matce a dítěti</i> . Bratislava: Perfekt, 2003 ISBN 80 – 8046 – 244 - 5

Výživa batolat

Po 4. měsíci života dítěte přidáváme k dosud výlučně mléčné výživě postupně nemléčné přípravky (u dětí plně kojených do 6. měsíce). Ty doplňují výživovou potřebu dítěte o vitamíny, nerostné látky a vlákninu. Příkrmy mají kašovitou konzistenci. Neochucují se solí, cukrem ani kořením. Při jejich přípravě používáme biologicky a hygienicky nezávadné suroviny. Nejméně do čtyř let nedáváme dítěti oříšky a slané, chemicky upravované nebo tučné pokrmy: salámy, slanina, solené ryby, tučné mléko, kořeněná jídla. Do jednoho roku nedáváme měkké sýry a med. Používáme čerstvá, dobře uvařená vejce. Do šestého měsíce nedáváme dítěti citrusové plody, špenát a červenou řepu.

1. Na obrázcích podtrhni potraviny, které jsou vhodné pro přípravu jídla batolat.



2. Z možností obrázků v předchozím úkolu vyber a napiš polévku (přepasírovanou) a odpolední svačinku pro roční dítě.

3. Pod jednotlivé obrázky napiš písmena, která náleží k jednotlivým obdobím vývoje dítěte:

- a) **0 – 6 měsíců** / Co dítě umí: hledá matčinu bradavku nebo dudlík z lahve a pije. / Jaké potraviny mu můžeme nabízet: Kromě mateřského nebo kojeneckého mléka nic.
- b) **5 – 7 měsíců** / Co dítě umí: sedí a dokáže se soustředit na lžičku, která mu míří do pusy. A vzápětí i sníst, co je na ní. / Jaké potraviny mu můžeme nabízet: Instantní kaše, nejlepší jsou rýžové.
- c) **6 – 8 měsíců** / Co dítě umí: ovládá práci s jazykem. Začíná kousat a dokáže zvedat ruce k ústům. / Jaké potraviny mu můžeme nabízet: Rozmixované ovoce a zeleninu. V prvních fázích zamíchané do kaše.
- d) **7 – 10 měsíců** / Co dítě umí: suverénně kouše a žvýká. Obepne rty hrníček, ze kterého pije. Umí uchopit všechny běžné předměty celou dlaní. / Jaké potraviny mu můžeme nabízet: kousky ovoce a zeleniny, ovocné džusy, mléko.
- e) **8 – 12 měsíců** / Co dítě umí: zajímá se o to, co jí zbytek rodiny. Dělá pokroky v pití z hrníčku, předměty uchopuje pomocí palce a ukazováčku. / Jaké potraviny mu můžeme nabízet: měkké a uvařené potraviny, rozemleté maso nebo maso nakrájené na malé kousky.

