MAJKA

WWW.MAJKA-SHOP.CZ

LEDEN 2020

PRVNÍ KOUPÁNÍ MIMINKA

ŠETRNĚ, NĚŽNĚ A HLAVNĚ BEZ STRACHU

PRVNÍ ZELENINOVÉ PŘÍKRMY

JAK A KDY ZAČÍT S PEVNOU STRAVOU PRO KOJENCE

NOVOROČNÍ BILANCE MATEŘSTVÍ

MATEŘSTVÍ JAKO NOVÁ VÝZVA

ZÁZRAK JMÉNEM KVÁSKOVÝ CHLÉB

PRO ZDRAVÉ TRÁVENÍ A SKVĚLOU CHUŤ

03 Úvodní pozdrav od Majky

04 Zázrak jménem kváskový chléb

08 První koupání miminka

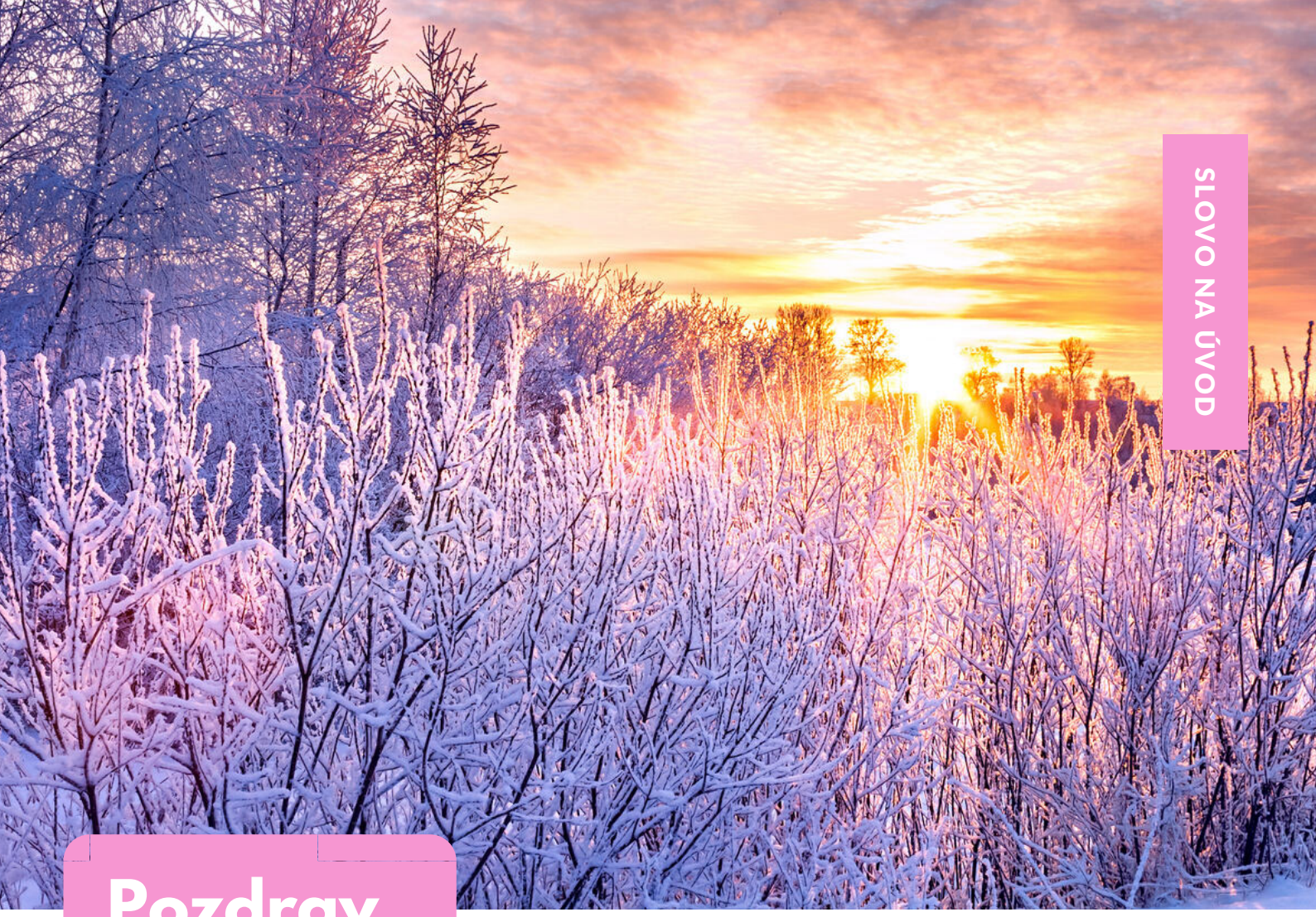
12 Zahřejte se pohankou

16 Novoroční bilance mateřství

20 Zdravý začátek nového roku

23 První zeleninové příkrmy pro kojence

27 Příběh české značky SURTEX



Pozdrav od Majky

Vánoce jsou za námi, začal nový kalendářní rok a já doufám, že jste do něj vstoupili tou správnou nohou, se správnou náladou a rozhodností. Kolo roku roztočil leden. Měsíc sněhu a ledu. Nebo v dnešních dnech spíše mlhy a bláta. I přestože počasí připomíná spíše pozdní podzim, nenechte se zmást. Zima pořád leze pod nehty a vytváří kouř, který se vznáší od naší pusy s každým výdechem. A proto i nadále udržujte nohy v teple, jak moudře radily naše babičky

Leden je první měsíc. Symbolizuje zahájení, začátek, start. Měsíc jako stvořený na restart, zamyšlení a zahájení nových výzev. I toto číslo našeho časopisu se ponese v podobném duchu.

Budeme se držet počátků a čísla jedna. Leden je jako kvásek, který s pečlivostí založíme a už jen sledujeme, jak hezky roste a zraje. Pečujeme o něj, aby z tohoto počátku nakonec dozrál ten nejchutnější a nejzdravější kváskový chléb. Podíváme se na první koupání miminek a na zavádění prvních zeleninových příkrmů pro kojence. Oba tyto milníky znamenají výzvu pro rodiče, kteří často tápou a hledají odpovědi na své otázky. Možná je najdete právě v tomto čísle našeho časopisu.

A kdy jindy, než právě v lednu se zamyslet nad ozdravnou kúrou pro své tělo. Po Vánocích možná každý z nás pociťuje tu tíhu v žaludku, díky které snadněji nacházíme motivaci k hledání odlehčení, detoxu a cesty k obnovení vitality a zdraví. Poradíme vám, jak na to. Prostě ten nový rok odstartujeme články o nových počátcích. Zahajte ten svůj rok také s rozhodností a přijměte své vlastní výzvy. Já vám budu držet palce.

Majka Staňková

Voňavý zázrak jménem KVÁSKOVÝ CHLÉB

7 důvodů, proč si ho péct doma

Někdy zkrátka potřebujeme v životě dělat činnosti, které nám poskytnou výsledek viditelný pro oko, hmatatelný pro ruce, potřebujeme tvořit. Taky bychom uvítali, kdybychom výsledkem potěšili i zbytek rodiny. Mám pro vás dobrou zprávu! Tou činností je pečení chleba. Dobrým začátkem může být hotová směs na chléb, která se dá zakoupit v nejrůznějších variantách. Pokud se ale rozhodnete vydat cestou dobrodružnější, totiž cestou vlastního kváskového chleba, pak budete odměněni celou řadou benefitů. Nejspíš nemusím zmiňovat, že k těm nejpříjemnějším z nich patří příznivější vliv na naše zdraví.

#1 Doma pečený chléb je z opravdových surovin a bez chemie

Zkusili jste si někdy přečíst etiketu na kupovaném chlebu nebo si vyžádat složení svého oblíbeného croissantu? Pak možná víte, že stejně jako u celé řady dalších výrobků dnes i tyto obsahují celý seznam látek, kterými se výrobci snaží prodloužit trvanlivost, vylepšit barvu produktu nebo jeho chuť. Ale kdo chce dnes jíst všechna ta éčka? Nepřipadá vám naprosto úžasné a přirozené, že doma pečený chleba může obsahovat opravdu jen mouku, sůl a vodu?

#2 Je takový, jaký máte nejraději! Žitný, celozrnný, kulatý nebo hranatý?

Pokud se rozhodnete pro pečení kváskového chleba, pravděpodobně začnete s žitným kváskem. Žito je zkrátka základ, vycházíme-li z naší tuzemské pekařské tradice. Už naši předci věděli, že žito, mající historicky stejný slovní základ jako sloveso žít, je symbolem života a síly, kterou tato plodina dává. Žito navíc působí příznivě na střevní trakt. Můžete péct krásné a téměř bezpracné chleby celožitné, cihličky do formy anebo krásně kulaté do ošatky. Pokud ovšem toužíte po chlebu nadýchaném jako peřinka, pravděpodobně ho alespoň ze začátku budete muset doplnit pšenicí, nejlépe chlebovou. Dle své chuti můžete svůj chléb vyladit třeba moukou špaldovou, grahamovou, i celozrnnou, ale vždy vybírejte buď chlebovou nebo jemně mletou. Žitné a celozrnné pečivo bude chuťově výraznější, ale také méně nadýchané.

#3 Neobsahuje zbytečně mnoho soli

Ach, ta sůl! Je všude, číhá na nás za každým rohem. Poslední dobou se více hovoří o tom, že jíme více soli, než naše tělo skutečně potřebuje. Je proto úleva, že alespoň v případě domácího chleba víme přesně, kolik soli jsme do něj přimíchali. Určité množství je zapotřebí kvůli chuti i kynutí těsta, ale není to nijak dramatické. Kontrolu množství soli oceníme zejména, máme-li v rodině ty úplně nejmenší strávníky.

#4 Je snáze stravitelný a nepřispívá k překyselení organismu

Pečení chleba za pomoci žitného kvásku je naše rodinné stříbro – tedy, národní, abych byla přesnější. Málokde v Evropě či ve světě ochutnáte chleba, jako je ten náš, kynutý žitným kváskem. Tajemství žitného kvásku tkví v onom souboru bakterií a kvasinek, který se přirozeně vyskytne za určitých okolností ve zvlhčené žitné mouce. Můžete si jej doma vypěstovat, nebo si na kváskové mapě najít, kdo by vám jej mohl darovat. Pak už se o něj jen dobře staráte. Kynutí těsta za pomoci kvásku přináší navíc zdravotní benefity: proti pečivu kynutému droždím kvasinky a bakterie žitného kvásku pomáhají činit mouku pro nás daleko stravitelnější (což droždí nečiní) a výsledné pečivo má o poznání vyšší pH, což zase pomáhá proti nežádoucímu překyselení.

#5 Produkujete minimum odpadu

Příznivci zero waste určitě ocení, že se všechny zmíněné přísady na chléb dají zakoupit také bez obalu. Bezobalové obchody už dnes naleznete i v menších městech, takže sbalit nádoby a pytlíčky a hurá na nákup! A pokud to s pečením myslíte vážně, můžete si pro větší množství mouky udělat rodinný výlet do blízkého mlýna.

#6 Zažijete dramata lepší než v telenovelách

Možná nejste ten typ, který si večer přepne televizi na některý nekonečných seriálů. Ale garantuji vám, že až vsadíte do trouby svůj vlastnoručně vyrobený bochník, budete sedět přišpendlení na jejím okénku a nebudete se moci odtrhnout! Je to zkrátka fascinující, nejdříve trochu napětí, zda se povedl, a pak už jen radost. Sledujete, jak bochánek roste, otvírá se, mění barvu, za chvíli se možná ve vzduchu objeví i ta stará známá hořkosladká vůně kmínu a vypečené kůrky! Kdo by to nemiloval?

#7 Stanete se obdivovanou umělkyní

I když jsme se staly maminkami, pořád jsme také ženami s tvůrčími touhami. Jak sleduji ženy ve svém okolí, spousta z nich s přicházejícím mateřstvím otevírá dveře své tvořivosti přímo dokořán a najde se ve zcela nových oborech než doposud. Jak příjemné je navíc vytvářet něco pro blaho celé rodiny! Domácí chléb zpravidla ocení i muži, kteří jinak vaši snahu o zdravou stravu častují poznámkami „já ti ty tvoje pampelišky jíst nebudu“. Poté, co si osvojíte základní princip pečení, bude pro vás dobrodružstvím zkoušet nové recepty, obměňovat suroviny, zadělat chléb jednou pivem, jednou zas kefírem, zkoušet nové kombinace koření a hrát si s poměrem různých druhů mouky. A vsadím se, že jestli vás to chytne, dojde i na houstičky a bagety.

Můj muž tvrdí, že si díky našemu domácímu pečivu vzpomněl, jak vlastně chutná chleba. Možná díky tomu, že jsme vyladili chutě a přizpůsobili si ideální recept, nezbude většinou ani kůrčička. U nás zaděláváme černým pivem a kořeníme fenyklem, kmínem a anýzem čerstvě nadrcenými v hmoždíři. Cítíte, jak to voní?

Bylo by fér na závěr uvést také **nevýhody pečení za pomoci kvásku**. Protože to trvá den, ale i někdy i dva dny, než je takový dobrý bochníček hotový, je zapotřebí dobrý timing. Nebojte se však, že se o těsto musíte dva dny starat, nevyžaduje o moc víc práce než klasické pečivo z droždí, jen lepší plán. Zbytek času těsto odpočívá někde v chládku. Taky je možné, že se vám pěkný bochník nepovede hned, ale budete potřebovat trochu tréninku a několik nevydařených pokusů. Nejpatrnější nevýhodou ovšem je, že až se vám podaří, můžete se stát na pečení závislí. Nejenom na tom malém medově zlatavém křupavém a nebesky voňavém zázraku, ale na celém tom procesu přípravy chleba. Je v tom totiž cosi magického, něco, co si podvědomě pamatujeme už celá staletí, k čemu se vracíme a co nás vrací k sobě samým.

Alena Střelečková

Autorka článku, maminka dvou dětí, redaktorka časopisu MAJKA

„Mateřství mne naučilo především jednu věc: čas, ten není a nebude. Je zapotřebí si ho udělat co nejdříve – na to, co nás baví, co nás naplňuje, co nás činí šťastnými! Miluji chvíle, kdy jsme společně s mou rodinou. Ráda tvořím. Píšu. Listuji v chytrých knížkách a učím se nové věci. Učím se od dětí. Vařím a peču. Připravuji si svou vlastní přírodní kosmetiku. Miluji některé moderní vymoženosti, jako třeba GPS, ale i přírodu, přirozenost, jednoduchost. Ráda se vracím k tradicím a ke kořenům.“

POMOCNÍCI PŘI PEČENÍ
pro začátečníky i pokročilé

Klikni na kterýkoliv obrázek a zjisti víc.....

Směs na chléb s pohankou
68,-Kč

Směs na chléb s lněnou vlákninou
68,-Kč

Směs na chléb rustikální
68,-Kč

Směs na chléb s chia
66,-Kč

Mouka špaldová celozrnná
74,-Kč

Mouka pšeničná celozrnná
31,-Kč

Mouka špaldová celozrnná
36,-Kč

Mouka žitná celozrnná
39,-Kč

Mouka ječná celozrnná
49,-Kč

Mouka žitná celozrnná
39,-Kč

Mouka pšeničná celozrnná
35,-Kč

Mouka špaldová celozrnná
61,-Kč

Kvásek žitný sušený 28,-Kč

Kvásek špaldový sušený 32,-Kč

...Dobrou chuť k snídani...

...dobrou chuť k životu...

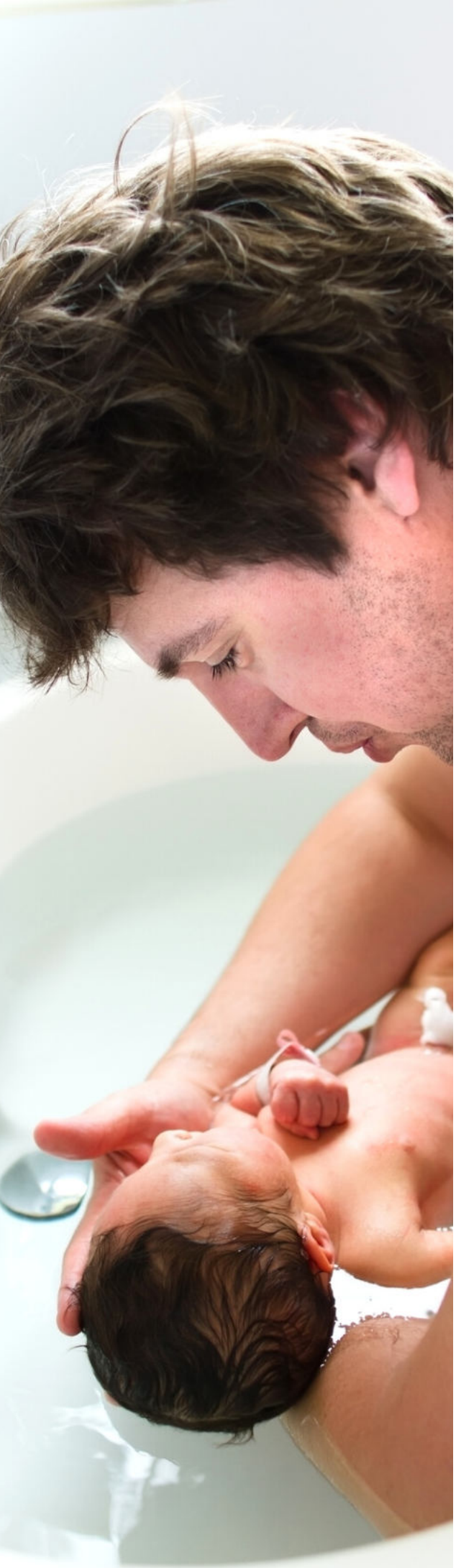
PRVNÍ KOUPÁNÍ VAŠEHO MIMINKA

První koupání miminka je v životě mladé rodiny velká událost. Někteří z vás máte jistě obavu, zda to zvládnete a miminko například omylem neupustíte nebo neutopíte. Takové obavy jsou ale zbytečné. Každý rodič je vybaven k tomu, aby pečoval o své dítě jak nejlépe to dokáže a všichni koupání jistě zvládnete. Jistě, někdo k tomu bude potřebovat trochu cviku a párkrát si koupání zopakovat, miminko je přece jen nové a je třeba si nové úkony párkrát vyzkoušet, aby měl člověk jistotu, ale věřte, že u péče o dítě vás povede především váš instinkt. Dejte na něj.

Koupání v porodnici

Podívejme se na první koupání v porodnici. Běžnou praxí je, že novorozená děťátka **jsou z porodního sálu odnášena** za účelem vážení, měření, podání vitamínů K a podobně, a poté jsou i koupána.

Koupání často probíhá tak, že miminko umývají v umyvadle pod tekoucí vodou na ruce a voda jim stéká po hlavičce, dráždí oči, které nejsou na chlor zvyklé a teče miminku do pusinky i do uší. **Malí drobečci hodně pláčou, protože nevědí, co se s nimi děje** a tuto neblahou zkušenost si bohužel odnášejí i do svého dalšího života. Poté se miminko vrací mamince zbavené mázku, krve a také oblečené a pevně zavinuté v zavinovačce.



Proč je hned po porodu koupou?

Důvodem je personál, který dítě bere do rukou. Nevykoupané dítě je pro ně infekční a oni si musí na ruce brát ochranné rukavice. Vykoupané miminko mohou brát bez rukavic. Avšak pro vás, novopečené rodiče, bude jistě důležitější vaše spokojené miminko než pohodlí personálu porodnice.

K**oupání novorozence ihned po porodu není vůbec nutné.** A také z hlediska zdraví novorozence ani žádoucí. Miminka jsou sice od mázku a mnohdy od krve nebo dalších tekutin z vašeho těla, ale nejsou špinavá. Novorozence stačí usušit lehce plenkou a nechat mázek, aby se vstřebal a přebytek uschnul a odpadal. Mázek je první dávka vitaminů a péče pro největší orgán vašeho dítěte, pro kůži. **Tím předcházíte i možným pozdějším ekzémům, problémům s pletím a s vysušeností kůže po porodu.**

Koupání miminka v porodnici lze odmítnout

První koupání vašeho čerstvě narozeného miminka můžete odmítnout, pokud chcete a miminko si vykoupat na oddělení šestinedělí nebo také až doma. Dokonce ani na oddělení šestinedělí není povinné koupání miminka, i zde můžete koupání odmítnout. Nikdo se na vás nemůže zlobit. **Za své dítě máte zodpovědnost pouze vy a je vaše rozhodnutí, kdy a jak se rozhodnete miminko poprvé umýt.** V případě, že budete chtít podporu zkušeného člověka v zádech a plně si nevěříte, požádejte sestru na oddělení, aby se na vás dívala a miminko si i tak zkuste vykoupat sama.

A kosmetika?

Při prvním (a jakémkoliv dalším) koupání čerstvě narozeného miminka nepotřebujete žádnou kosmetiku. Novorozeňátko je nejlepší koupat čistou vodou - včetně vlásků. Vlásky jsou zatím jen takové chmýří a než budou vypadat stejně jako vlasy dospělých, uplyne mnoho let. **Při dalším koupání si můžete do vody přidat jemnou přírodní kosmetiku** Eoné. Doporučujeme přírodní koupelový olej Delfínek. Olej se ve vodě rozpustí, šetrně umyje pokožku i vlásky, a po vykoupání již nemusíte miminko ničím mazat ani natírat.

Jak často miminko koupat?

Miminko nekoupejte každý den. Voda pokožku velmi vysušuje a je lepší, když dítě budete koupat co nejméně a nebo v případech, kdy bude opravdu koupat nutné (kakání až na zádech). Ideální je koupat dítě jednou za 3 dny. Pokud namítáte, že potřebujete rituál, zkuste najít jiný. **Koupání je krásné ale nesmí se přehánět.**

Utírání miminka po koupeli

Po vykoupání miminko položte na tetra osušku nebo měkký ručník a jemně ho osušte. Nepoužívejte hrubé tření kůže, naprosto postačí, když je jen jemně ručníkem "otlapkáte" a miminko je suché. **Tření kůži neprospívá a je nepříjemné.**

Kyblík nebo vanička?

Obojí je v pořádku. Neuděláte chybu ani vaničkou ani kyblíkem. Obojí má výhody i nevýhody. U vaničky oceníte, že je manipulace s novorozencem od samotného počátku snadnější a budete mít u koupání pravděpodobně méně strachu. Nevýhodou však je, že na pobyt ve vodě ve vodorovné pozici není miminko zvyklé. Ve vodě začne automaticky svobodně "mávat" ručičkami a nožičkami a když nenarazí ve vodě na hranice, jak bylo zvyklé z bříška, spustí se mu lekací reflex, což ho děsí. **Prvních několik koupání proto může miminko proplakat. Nebojte a dejte mu čas. Zvykne si.**

Naproti tomu v kyblíku koupání okamžitě miluje. Automaticky v něm totiž **zaujme prenatální pozici a cítí se jako v bříšku.** Hoví si schoulené v klubíčku a užívá pohody koupele. Koupání v kyblíku je pro mimino obecně výhodnější a příjemnější.

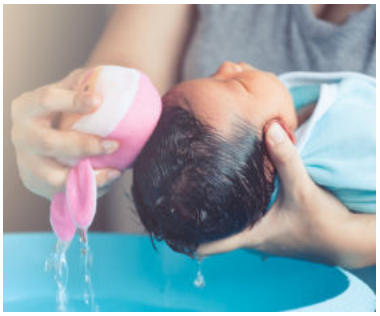
Pro rodiče však trošku složitější. Ale nebojte, stačí vykoupat dvakrát a budete experti, přestože to může za začátku vypadat složitě.

A mimochodem, na koupání nepotřebujete ani vaničku, ani kyblík. Stačí prostě vzít dítě do náruče, když se sami sprchujeme, anebo si s ním vlézt do velké vany a vykoupat se spolu. I toto je možné a věřte mi, **velmi příjemné a emotivní. Schválně to zkuste :-)**

Tip na závěr

Možná se budete divit, ale doporučím, aby koupali tatínci. Proč? Protože mají mnohem méně kontaktu s miminkem takzvaně "kůže na kůži". Tento kontakt umocňuje citovou vazbu mezi rodičem a dítětem. Nám, maminkám, je dopřán mnohem častěji. Třeba jen u kojení, což je otázka několika hodin za den. Ale muži jej musí uměle vyvolávat. **Proto využijte koupání a užijte si tohoto cenného kontaktu se svým dítětem.** Odměnou vám bude posílení vašeho společného vztahu.

Ale to není jediný důvod. Dalším důvodem je (ženy odpustí), že to jde těm chlapům prostě lépe. Muži jsou v manipulaci s dítětem mnohem obratnější, méně se bojí a jsou si jistější. Také mívají větší dlaň, což vytváří pro miminko pevnější a bezpečnější prostor. Prostě drazí pánové, v koupání dětí jste prokazatelně jistější než my, ženy. **Ujměte se tedy této důvěry a užijte si koupání s miminkem.**



Máte z prvního koupání nadále strach?
Získejte jistotu pomocí našeho on-line kurzu

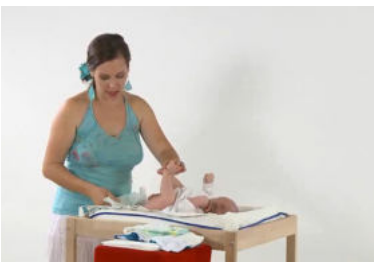
Video kurz "PÉČE O NOVOROZENCE" byl vytvořen právě pro rodiče, kteří si před porodem svého děťátka kladou časté otázky. Jako třeba: "jak dítě přebalit, jak jej zvednout, jak nosit, jak rozumět jeho pláči" nebo také "jak ho správně vykoupat". **Kurz je plný praktických ukázek přímo s malým miminkem.**

A jelikož do kurzu získáváte přístup na celý život, lze video sledovat opakovaně. Nejen v těhotenství, kdy hledáme informace, ale také později, třeba před samotným prvním koupáním.

Podívejte se na ukázky z kurzu:

Do 28.2.2020 získej slevu 20% s kódem MBO2020

Chci kurz za zvýhodněnou cenu



ZAHŘEJTE SE POHANKOU

5 OSVĚDČENÝCH RECEPTŮ A 5 RYCHLÝCH TIPŮ PRO ZIMNÍ DNY

Něco k jídlu. Ale hned! Rychle, nemáme čas, pracujeme, až se z nás kouří. Ať je to rychlé, ale ať to zahřeje! Venku je zima, brr. Zahřát a rychle…hmm, tak to bychom tu něco měli. Může to jako bonus přinést dobrou náladu? No samozřejmě, kdo by nechtěl, sem s tím! Co to bude? Pohanka. Cože, pohanka? Ta beztvará hmota bez chuti? Nene, nebojte se, tyhle recepty jsou úplně jiný kalibr.

POHANKA A VÝŽIVA

Pojďme si na začátek dát malé opáčko, ať víme, o jak výjimečné plodině se tady bavíme. Pohanka je takzvaná pseudoobilovina. To znamená, že ji v kuchyni používáme podobně jako obiloviny, i když botanicky patří jinam. Je přirozeně bezlepková a výživově nesmírně bohatá. Obsahuje **obdivuhodné množství kvalitních bílkovin**, rozpustné i nerozpustné vlákniny. **Koktejl minerálů** jako zinek, měď, selen a mangan spolu s vitaminy B1, B2, B3, E a C jsou skvělé pro naši dobrou náladu i imunitu.

Největší trumf pohanky je ale **rutin neboli vitamin P**: ten umí spravovat naše cévy, posiluje jejich stěny a zvyšuje jejich pružnost. Tím nám pomáhá při potížích, jako jsou křečové žíly, hemoroidy, ale například i velmi silná menstruace.

PŘÍPRAVA POHANKY

Abychom zachovali co nejvíce látek, které nám na pohance mohou prospět, **je dobré ji nevařit příliš dlouho.** Kvalitní pohankové kroupy stačí obvykle krátce povařit (5-7 minut) a nechat dojít pod pokličkou (zabalené do utěrky nebo v peřinách) cca 30 minut. Drcené loupané pohance, kterou koupíte pod názvem lámanka, postačí 2-3 minuty varu a nechat dojít. Nejšetrnější způsob přípravy je nechat pohanku ve studené vodě přes noc nabobtnat, ale nikdy nebude tak měkká jako ta, která se vařila.

#1 BRAMBORAČKA S POHANKOU

Potřebujete: čerstvé nebo sušené houby dle chuti, cca 200 g kořenové zeleniny – mrkev, celer, petržel, cibuli, 3 střední brambory, 5 lžic pohankové lámanky, česnek dle chuti, majoránku, pepř, sůl, kmín, sádlo nebo ghí, 1,5 l vody nebo zeleninového vývaru.

Sušené houby si namočte, čerstvé očistěte a pokrájejte. Pokrájejte si také veškerou zeleninu a brambory na zhruba stejně velké kostičky.

V kvalitním kastrolu osmahněte na ghí nebo kvalitním sádle pokrájenou kořenovou zeleninu s cibulí. Po chvíli přidejte i opranou a okapanou lámanku a lehce zarestujte dozlatova. Přidejte houby. Ochuťte kmínem, solí a zalijte vodou nebo vývarem. Přidejte na kostky pokrájené brambory. Vše společně povařte na středním plameni asi 20 minut. Na závěr dochuťte utřeným česnekem a majoránkou. Ozdobte zelenou petrželkou.

#2 POHANKOVÉ KARBANÁTKY

Na 4 porce potřebujete:
200 g pohankové lámanky, malou cibuli, 2 vejce,
200 g zeleniny (například mrkev a celer)
na zahuštění kukuřičnou strouhanku
na ochucení majoránku, mletý koriandr, mletý kmín
velkou hrst najemno nasekané petrželky.

Propláchnutou pohanku zalijeme 1,5násobkem vody. Povaříme cca 5 minut, zabalíme do utěrky a necháme 30 minut dojít v troubě. Stane se z ní velmi hustá kaše. Necháme ji trochu zchladnout. Mezitím si na cibulce podusíme nadrobno nakrájenou cibulku s nastrouhanou zeleninou do změknutí. Prochladlou pohanku smícháme se zeleninou, ochutíme česnekem, kmínem, koriandrem, majoránkou, přidáme nasekanou petrželku, osolíme a do směsi přidáme 2 vejce. Dohustíme kukuřičnou strouhankou, jen tak, aby vše drželo pohromadě. Těsto ovšem nemá být ani příliš tuhé. Rukou lehce natřenou olejem tvoříme arbanátky, které smažíme na větší vrstvě oleje na středním plameni nebo pečeme cca 30 minut v troubě na 180°. Podáváme s bramborovou či polentovou kaší. Udělejte si jich trochu víc, studené jsou skvělé i jako svačina chlebem, hořčicí, cibulí a okurkou.

Tip! Použitou zeleninu obměňujte podle toho, co vám zrovna zbývá v lednici. Vyzkoušejte třeba brokolici, hrášek či dýni a nebojte se různých kombinací.

#3 POHANKOVÉ PALAČINKY

INa 8-10 tenkých palačinek potřebujete:
250 g pohankové mouky, 500 ml vody, mléka či rostlinného mléka, 1 vejce, ghí či slunečnicový olej na smažení.
Ingredience na dochucení dle chuti – například tvaroh, tučný jogurt, domácí džem, ořechové máslo, oblíbený sirup či med

V míse si rozšleháme vejce. Přidáme mléko, vodu či rostlinný nápoj a vmícháme pohankovou mouku. Vše promícháme, aby se těsto hezky spojilo, a necháme cca 30 minut odpočinout. Těsto se hezky propojí. Fajnšmekři mohou do těsta přidat dvě lžíce javorového sirupu. Poté na nepřilnavé pánvi smažíme spíše zvolna na malé vrstvě tuku tenounké palačinky. Pozor, ať se příliš nevysuší. Ještě zatepla doplníme palačinky tím, co máme rádi. Potřete je domácím jahodovým džemem, navrch si dejte třeba tučný jogurt, tvaroh vyšlehaný se smetanou nebo oříškové máslo. Kdo rád sladké, ještě si přidá med nebo třeba datlový sirup.

Tip! Zkuste palačinky i naslano se špenátem a kozím sýrem zapečené kontaktním grilu.

#4 POHANKOVÁ KAŠE

Na 1 porci potřebujete:
0,5 hrníčku pohankové lámanky
2 hrníčky mléka, mléka s vodou nebo rostlinného nápoje
lžíci másla, špetku soli. Na dochucení například skořici, kakao, mandle nebo vlašské oříšky, datlový sirup.

Pohanku propláchněte na sítku pod tekoucí vodou, vložte do kastrůlku s nepřilnavým povrchem, zalijte mlékem a jemně osolte. Pomalu přiveďte k varu, občas míchejte. Po dosažení varu zmírněte plamen a míchejte, ať vám mléko nevypění. Vařte 3-5 minut, pak zabalte rendlík i s pokličkou do utěrky a nechte na plotně nebo v troubě 30 minut dojít.

Nyní je pohanka nabobtnaná. Kaši můžete jíst takto, nebo ji dohladka rozmixovat tyčovým mixérem. Pokud je na vás kaše příliš řídká, příště dejte trochu méně tekutiny – nebo naopak. Navrch dejte rozpuštěné máslo a dochuťte, čím máte rádi. K této kaši se výborně hodí skořice a tahini s javorovým sirupem, výtečné jsou například i mandle přes noc namočené se špetkou soli s kakaem a datlovým sirupem.

#5 POHANKA JAKO ZAVÁŘKA DO POLÉVKY VE TŘECH OBMĚNÁCH

Varianta 1: Pohankové kroupy
Uvařte pohankové kroupy jako obvykle a hotové je přidejte do talíře s polévkou. Nejvíce jim to sluší v nějakém masovém či zeleninovém vývaru.

Varianta 2: Knedlíčky
Tohle je nesmírně efektní zavářka do polévky. Potřebujete 1 vejce, 60 g pohankových vloček, stroužek česneku, lžíci lahůdkového droždí, ½ lžičky soli a 2 lžíce najemno nasekané petrželky. Vejce rozšlehejte, přidejte sůl, utřený česnek, lahůdkové droždí a petrželku. Vše promíchejte a přidejte vločky. Těsto nechte na lince odpočinout asi 30 minut, poté mokrýma rukama či pomocí dvou lžiček tvarujte knedlíčky a vhazujte je do vroucí polévky. Až vyplavou na povrch, jsou hotové.

Varianta 3: Celestýnské nudle
Děti je milují! Oblíbené nudle z vaječné omelety lze připravit i z pohankové mouky. Potřebujete 1 vejce, 2 lžíce pohankové mouky, 1 dcl mléka, špetku prášku do pečiva a bylinky, které máte po ruce (například petrželku). Do rozšlehaného vejce zašlehejte mléko a zbytek ingrediencí. Nechte chvilku

Nechte na chvilku odpočinout a na nepřilnavé pánvi jemně vytřené tukem smažte velkou omeletu. Hotovou pak nakrájejte na úzké proužky a vkládejte do polévky. Takto připravené celestýnské nudle můžete využít nejen do vývaru, ale třeba i do nějakého zeleninového krému.

Nemáte pohanky ještě dost anebo potřebujete nějaké lehčí tipy na začátek?

Pohankový čaj
Chcete využít benefity pohanky a nechce se vám kuchtit? Uvařte si čaj. Nejvíce rutinu je obsaženo ve slupkách a natích pohanky sbíraných těsně před květem.

Pohankové pukance
Dejte si pukance do müsli, do jogurtu anebo jimi ozvláštněte nedělní sladké pečení.

Pohanková krupice
Jedná se o nahrubo umletou pohanku. Pohanková krupice je jako stvořená k zahušťování polévek a přípravě krupicové kaše. Hodí se mít ji po ruce!

Pohanková instantní kaše
Že opravdu, ale opravdu nemáte čas? Pak vyzkoušejte tuhle lahodnou kaši, která je hotová raz dva a potěší i vaše mrňousky.

Pohankové těstoviny
Hledáte nové chutě, ale rádi se vracíte k oblíbeným evergreenům? Udělejte si své oblíbené těstoviny tentokrát trochu jinak.

Autorka článku: Alena Střelečková

NOVOROČNÍ BILANCE MATEŘSTVÍ

Já nevím, jak na vás, ale na mě takhle na přelomu roku vleze vždycky trochu bilanční nálada. Letos se moje bilancování nevyhnulo ani mateřství. Vyšlo mi to v plusu, jak jsem ostatně předpokládala. Ťukáte si na čelo? No, já si jen vzpomněla, jak jsme před Vánoci seděly **s Majkou v kavárně a povídaly si mimo jiné o tom, proč dnes více mladých žen nechce mít děti.**

Co je odrazuje? Jsou to snad mýty o tom, že mateřství a práce nejdou ohromady? Že musím být přikovaná doma s dítětem a nezajdu si ani na pedikúru? Že všechen život s dítětem končí? Když to tak chci, může to být tak. **Záleží na nás, jaké to mateřství chceme mít.**

Co všechno chceme uvidět. Lásku. Vděk. Pokoru. Spoustu poznání o sobě samých, ale i více empatie a naladění se na druhé. Prožívání přítomnosti. Tvořivost. Žádnou klec, jak jsme možná i ve skrytu duše očekávaly (já taky!). **Jak vnímáte mateřství vy? Co pro vás znamená být máma?** Čím pro vás mateřství je a jaké je právě to vaše?

MATEŘSTVÍ JE...

Láska

Nic míň než čistá Láska. Díváte se na něj, prohlížíte si ty malé ručičky a říkáte si, že jste tak hluboce nikdy nemilovala. Je to láska, pro niž jste schopná čehokoliv, třeba i skočit pro svoje dítě do hluboké propasti. Mateřská láska nám umožňuje **podívat se na svět úplně novou optikou, přináší více porozumění, pokory,** vděčnosti. Umí neuvěřitelné divy, krotí naše vlastní ego a učí nás zaměřovat se na druhé více než doposud. Je to právě ona, která s narozením našeho prvního dítěte možná nadobro přepíše náš žebříček hodnot.

„Až s příchodem více dětí si uvědomíš, že tím, že budeš milovat nového človíčka, nepřestaneš milovat to dítě, které už máš. Zjistíš, že jsi schopná té lásky a že jsi schopná ji dát všem. Najednou zjistíš, jak velké máš srdce. A taky láska, kterou ti dává to jedno dítě, ta se násobí. Teď si to vezmi třeba třikrát. Ty ***máš sice jenom jednu náruč, ale zjistíš, že kapacitu srdce máš neomezenou.*** *A že přijímat lásku tolika dětí je fakt boží. Je to lepší než od jednoho."*

-Majka-

Poznání

V životě už stěží nastane lepší chvíle pro sebereflexi, než když vám malé dítko ve vší své nevinnosti předvádí to, co od vás odkoukalo. **Učíte se tak poznávat sama sebe v jiném světle, poznáváte se s dítětem navzájem.** A když se pokusíte podívat na svět jeho očima, umožní vám to příjemný nadhled. Právě v tomto momentu je proto čas klást si otázky: co všechno vlastně chci dítěti předat, co bych ráda, aby se o světě naučilo? A možná je i načase něco přehodnotit. Odstranit zbytečné překážky, které si někdy sami klademe, umožnit si změnu a začít žít o něco lehčeji.

„To je známé, že děti nám staví zrcadlo. Někdy je to ale pohled, který úplně nechceš vidět. Nicméně nezbude, než se s tím porvat. ***Taky občas slýchám, že děti jsou našimi učiteli, ale myslím, že to není úplně přesné****, tam je jinak nastavená hierarchie. Pokud je dítě učitel, pak rodič v roli žáka je méně než dítě, což podle mne neplatí. Já bych raději řekla, že jsou našimi inspirátory. Vlastně se inspirujeme navzájem."*

-Majka-

Změna

Když jste ten typ člověka, který potřebuje mít v životě pořádek, může vás rodičovství občas pořádně rozhodit. Najdete si nějaký systém, myslíte si, že už v tom umíte chodit, že **máte nějaký manuál – a najednou přijde den, kdy je všechno jinak.** Děti projdou přes noc nějakou záhadnou proměnou. Najednou nespí v době, kdy spaly. Nechtějí jídla, která ještě včera milovaly. Jsou z nějakého neznámého důvodu nespokojené a vy byste se v tu chvíli nejraději viděla – no, někde úplně jinde!

„Jediná věc, která je na rodičovství jistá, je změna. Když už si myslíš, že už to ovládáš, najednou zjistíš, že neovládáš. Spousta věcí tě taky překvapí. Ale to i v běžném životě, na to nemusíš mít děti, aby tě něco občas překvapilo. ***Na všechno se připravit prostě nedá. Takže ti nezbude, než průběžně improvizovat.*** *Nezbude ti, než si připustit, že se ti všechno nedaří. Když máš víc dětí, možná v sobě najdeš snáz nějaké odpuštění, že všechno neděláš perfektně, snáze nacházíš přijetí.“*

-Majka-

MATEŘSTVÍ NENÍ...

O dokonalosti

Kolikrát jste si v těhotenství nebo i potom řekla: **„Dokážu to vůbec? Umím být vůbec dobrá máma?“** Chci vás uklidnit, takové otázky si totiž klademe úplně všechny! Neznám ženu, která by si alespoň jednou něco takového neřekla, která by se občas netrápila tím, jestli dělá všechno správně.

„Jenže správně podle koho? Podle mámy? Podle tchýně? Podle kamarádek? Podle brožurky kontaktního rodičovství? Podle nějakého psychologa? Promiň, ale ***vždycky se najde někdo, podle koho to uděláš blbě****.*

Krásný je příklad maminky v obchoďáku. Dítě leží na zemi a vzteká se. A během chvilky tu máš najednou několik zaručených expertů na svoje vlastní dítě! Všichni hned přesně vědí, co tvoje dítě právě potřebuje. Když jsem svědkem takové situace, vždycky promluvím a řeknu něco jako: ***‚všechny děti jsou stejné, vedete si krásně!‘*** *Možná je nejlepší vyvěsit bílou vlajku dokonalosti a začít to dělat podle sebe, protože nikdy to nebude správně podle všech.“*

-Majka-

Oběť

Pokud uvěříme tomu, že správná matka sedí doma s dítětem, v sedm večer ho nakojí, vykoupe, přes den se mu stoprocentně věnuje a v úzkosti to naplňujeme, přestože třeba cítíme, že nám to úplně nevyhovuje, **můžeme se snadno dostat do vnitřní pasti.** Může to vyústit i do pocitu společenské izolace. Ale jsme to zase jenom my, kdo si musí občas položit otázku: proč si to vlastně děláme?

„Já sama jsem obrovsky ráda matkou. Nesmírně mě tahle role naplňuje a vůbec si nedokážu představit, že bych ty děti neměla a vůbec nepoznala, jaké to je, být máma. Přesto pořád ještě chodím do práce – a pro hodně lidí „dělám kariéru“, neztratila jsem se v tom já sama, znám se, pečuju o sebe i o ty děti, takže já ***jsem vlastně spokojený člověk, možná i proto, že myslím i sama na sebe.*** *Je to zase jenom ta žena, která musí občas vyrazit někam ven, která má někdy zavolat kamarádkám a vytáhnout je na kafe nebo na vínko, je to ta žena, která si musí obstarat vstupenku do divadla, a je to ta žena, která si musí udělat výlet na masáž nebo do sauny.“*

-Majka-

Konec kariéry

Možná i my samy některým mýtům ohledně rodičovství věříme. Trochu se to v nás pere. Máme pocit, že bychom se měly stoprocentně věnovat dítěti. Že pokud jdeme na mateřskou, je se všemi našimi projekty amen. **Ale nemusí to tak být. Stačí uvidět různé možnosti a chtít.** A pak už jen trochu odvahy dělat věci „jinak“, uchopit mateřství po svém a třeba i pracovat.

„Já jsem svého času neuvěřila, že žena má být jenom na mateřské. Začala jsem se vzdělávat a vytvářet různé věci – vzorů kolem sebe jsem měla nespočetně. Jsou to ženy, které se rozhodly spojit mateřství s nějakou prací, s nějakým posláním, někdo to ani prací nenazve – možná to můžeme nazvat spíš psychohygienou. ***To všechno, co dneska dělám, vzniklo jako nutnost mé vnitřní psychohygieny****. Potřebovala jsem vytvářet i něco jiného než jenom vařit, prát a přebalovat. A to, že se to potom rozvinulo v docela úspěšný projekt, je jenom dobře, ale myslím, že je k tomu potřeba jen zbořit ty mýty. Mýty o tom, že správná matka se nevěnuje sobě, jenom svému dítěti. Já si to nemyslím. Já si myslím, že když je spokojená matka, tak je spokojené i to dítě.*

Nesouhlasím ale ani s tím, že bych se měla po šestinedělí vrátit na plný pracovní úvazek a odevzdat dítě chůvě. ***Do rodičovství se nám vrátily skvělé věci, třeba šátek.*** *Jakožto laktační poradkyně jsem byla pomoci tolika ženám s kojením – s dítětem v šátku. Vedla jsem tak i předporodní kurzy a celý videokurz jsem natočila s tříměsíčním dítětem.“*

O mateřství si povídaly:

Alena Střelečková
Autorka článku, maminka dvou dětí, redaktorka časopisu MAJKA

Majka Staňková
Maminka 4 dětí, lektorka mnoha kurů pro těhotné a pro rodiče, autorka online kurzů PorodBezObav.cz a MamaBezObav.cz

ZDRAVÝ ZAČÁTEK NOVÉHO ROKU
zejména pro těhotné a pro kojící ženy

Leden je **ideální pro rozhodnutí udělat změnu**. Perfektní čas pro nové návyky. A po vánočním hodování a úlevách ve zdravém životním stylu se nabízí rozhodnutí ozdravit své tělo a dostat jej do jeho ideální váhy. Možná potřebujete zhubnout a jiný zase trochu přibrat. Nejdůležitější je ale ten pocit a fakt, že je **moje tělo uvnitř zdravé a šťastné a že se v něm cítím dobře.** Zejména, pokud jsme těhotné, nebo kojící ženy, kterých těla jsou zatížená více, než ostatních.

Domníváte se, že nám k tomu může zdravá strava, vyvážený jídelníček a přiměřený pohyb stačit? Přiznejme si však, že o Vánocích toto dodržuje jen málokdo a že se prostě z času na čas hodí své tělo pěkně ozdravit. **Dát mu "nášup" prospěšných látek, jakousi injekci prvotního zdraví, na kterém už pak můžeme opět jen stavět a vrátit se do "udržovacího módu"**

Já sama budu za chvíli rodit a říkám si, čím bych mohla svému tělu nejvíce prospět. Nakonec jsem pro sebe vybrala Zinzino Blance Oil. Proč? Protože je tou správnou dávkou potřebných OMEGA 3 mastných kyselin EPA a DHA.

Polovina maminek má v mateřském mléce málo kyseliny dokosahexaenové (DHA) pro správný vývoj dětí!

DHA je polynenasycená mastná kyselina (součást tuků), kterou řadíme mezi tzv. omega-3 mastné kyseliny. Ty jsou nezbytné pro naše zdraví. DHA si naše tělo v játrech sice dokáže syntetizovat, ale jen v malém množství. Zdroje z diety (zejména tučné ryby) jsou proto velmi důležité, a to po celý život. Potřebuje je náš mozek, nervy, imunitní systém, oko, srdce a cévy. Dávka DHA se ale nesmí přehánět, protože nadbytek (nad 3 g/den) může vyvolat např. poruchy srážlivosti krve.

KTERÉ POTRAVINY JSOU ZDROJEM DHA?

Na internetu lze nalézt řadu doporučení, z jakých potravin lze DHA získat. Ale pozor, ne všechny rady jsou pravdivé. V konečném důsledku jde totiž také o množství konzumované potraviny, nejen současný obsah DHA, který je u většiny potravin často velmi nízký. Obecně, pokud je množství DHA na 100 g potraviny pod 10 mg, není to žádný reálný zdroj této mastné kyseliny v dietě.

DOBRÉ ZDROJE DHA V POTRAVINÁCH

Jsou to především tučné ryby a mořské plody, které přirozeně obsahují poměrně vysoký obsah DHA, ale i EPA. Za spolehlivý zdroj DHA lze považovat třeba makrelu – obsahuje až 1400 mg DHA na 100 g porci. Na 100 g porci obsahuje losos asi 1500 mg, pstruh duhový (i „lososovitý“) asi 600 mg, treska asi 100 mg, kapr jen v jikrách a mlíčí asi 60 mg, sardinky v oleji asi 500 -1000 mg.

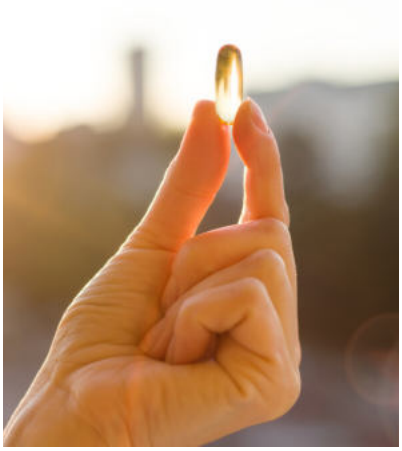
Vzhledem k tomu, že **český národ není příliš velkým milovníkem ryb**, řešením může být konzumace rybího oleje (např. z tresčích jater nebo ančoviček), který je velmi často čištěný. Jsou z něj hlavně eliminovnány „nepreferované“ složky zapříčiňující „rybí“ aroma. **Rybí olej se nedá považovat za jednoznačný doplněk stravy, přestože je toto označení na obale/etiketě výrobku uvedeno.** Je to vlastně směs triglyceridů, podobně jako vepřové sádlo. Na trhu je celá řada výrobků.

NETRADIČNÍ ZDROJE DHA V POTRAVINÁCH

Za zdroj DHA se občas uvádí i quinoa. Např. dle nutriční databáze USA obsahuje 185 g (1 cup = šálek) vařené quinoy cca 30 mg DHA, 170 g (1 cup = šálek) nevařené quinoy pak 80 mg. Kdybychom obsah DHA zadali na 100 g potraviny, tak databáze v případě vařené varianty uvádí 10 mg DHA/100 g a v případě nevařené varianty pak 50 mg/100 g. Tato potravina je tradiční spíše v oblasti Ameriky, i když se s ní můžeme setkat v rámci propagace „zdravé stravy“ už i v našich obchodech. **Ve srovnání s rybami ji ale nelze považovat za významný zdroj.**

MÝTY O OBSAHU DHA V NĚKTERÝCH POTRAVINÁCH

Tak například odkaz na to, že ořechy a semena jsou dobrým zdrojem DHA, je mylný. DHA není ve lněných semínkách, není ani v oleji. Je to nesmysl, který uvádějí i výrobci dětské výživy. Tyto rostlinné zdroje obsahují ale ALA, ze které se DHA přes EPA může případně v omezené míře syntetizovat.



CHCE TO ZASE LŽIČKU RYBÍHO TUKU DENNĚ. JAKO ZA NAŠEHO MLÁDÍ

Mnohdy si nevšímáme vážných věcí ovlivňujících naše zdraví. Média jsou plná problematiky bezpečnosti potravin, dvojí kvality potravin a jiných témat. Zamyslel se ale někdo nad nedostatkem mikronutrientů? Vždyť většina z nás přijímá sotva 10 % doporučené dávky DHA. Přečtěte si, co vše DHA ovlivňuje a zvažte, čemu sami máte věnovat pozornost. **Většina lidí si to možná neuvědomí ani v čekárně u lékaře, kam přichází s vážným civilizačním onemocněním.**

Použij při objednávce kód ZINZINO15 a získej 15% slevu na svou dávku zdraví

PRVNÍ ZELENINOVÉ PŘÍKRMY PRO KOJENCE

Milé maminky a milovnice zdravé stravy a alternativních možností v péči o děti i o sebe samé. Připravili jsme pro vás článek o prvních příkrmech pro vaše nejmilejší. Pokud jste maminka, která se teprve chystá na příchod prvního miminka, budou se vám jistě informace o zdravé výživě a prvních příkrmech pro kojence, i děti nekojené, hodit. Dozvíte se, kterou zeleninu je nejlepší zavádět první, jaké druhy miminkům hodně chutnají a také vám prozradíme přirozený trik, který vaše děti naučí přirozeně milovat jídlo.

KDY ZAČÍT S PRVNÍMI PŘÍKRMY

Dle Světové zdravotnické organizace - WHO - je doporučeno kojit dítě plně nejméně po dobu 6 měsíců. Laktační poradkyně a dětské pediatričky se shodují, že **kojit dítě by maminka měla co nejdéle a kojení by se mělo podporovat, co to jde.** Hlavně proto, že kojené děti nemají sklon k alergickým reakcím na jídlo a jsou zdravější a vitálnější. Přesto se v praxi stává, že maminky po odchodu z porodnice přestanou na kojení tolik dbát a až 60 % z nich do 6 měsíců kojení ukončí a začnou s umělým mlékem a příkrmy.

Příkrmy nejsou samy o sobě nic špatného. Každé miminko se musí naučit dříve nebo později jíst běžné jídlo, které jíme my. Je to logické a přirozené. My však **stejně jako WHO doporučujeme začít zavádět příkrmy skutečně až od 6 ukončeného měsíce věku dítěte.** Tehdy je jeho trávící systém natolik připravený, že dokáže přijmout jiný druh výživy.

NAHRAZUJÍ PŘÍKRMY MLÉKO?

Určitě ne. Příkrm je jako takový doplněk ke kojení nebo k umělému mléku. Miminko bude až cca do 1 nebo i 2 let stále jako hlavní součást svého jídelníčku mít mateřské mléko nebo umělou výživu. **Příkrmy dítěti nahradí zpočátku jednu nebo dvě denní dávky mléka.** Postupně jak dítě jí více a potřebuje mnohem víc energie, přejdete přirozeně i na na větší příkrmy.

ČÍM ZAČÍT?

Začíná se už tradičně zeleninou. A to proto, že tento postup je doporučen pediatry s ohledem na připravenost trávícího traktu dítěte na normální stravu. **Zelenina, kterou začnete by měla být jednodruhová. Nejlépe mrkev.** Postup je takový, že mrkvičku podusíte do měkka v hrnci a rozmixujete v mixéru dohladka. Ohřátou (ale ne horkou) mrkev po lžičkách podáváte miminku v šátku nebo v sedačce.

Nezapomeňte na bryndáček. Mrkev jde strašně špatně vyprat. Pokud by se vám přece jen podařilo mrkev nějakým způsobem dostat na prádlo, odmočte skvrny za pomocí teplejší vody a žlučového mýdla, které odstraňuje organické skvrny.

Jakmile miminko zvládne jeden druh zeleniny, začněte zařazovat další druh. **Nejlépe s odstupem alespoň 5 dnů, abyste mohli pozorovat případné alergie a reakce na ně.** Jako další druh zeleniny se doporučuje batát, dále dýně, dále můžete pokračovat s přimícháním brambory. Pokud budete plánovat zavedení jednotlivých druhů zeleniny, dejte tomu 14 dní. Poté začněte připravovat směsy. Například mrkev s bramborem, brambor s dýní atd.

Zelenina je na zavedení velmi jednoduchá. **Děti zpravidla milují červené druhy a zelené jim také chutnají.** Dávat můžete brokolici stejně jako červenou řepu a další.

ABY SI PEVNOU STRAVU ZAMILOVALO

Proč některé děti jídlo přijímají s nadšením a snědí, na co přijdou a některé naopak nechtějí ani lžíci? Samozřejmě to je o dětech samotných, ale my známe trik, jak miminko na pevnou stravu co nejvíce navnadit. Tím tajemstvím je, že budete **dítě co nejvíce brát ke stolu a budete před ním jíst co nejvíce jídla. Berte ho ke stolu vždy tak, aby vidělo na jídlo a na samotnou konzumaci.** Sem tam můžete dávat ochutnávat. Vzor je nejlepší metoda. Dopřejte svému dítěti, aby vidělo jíst vás a máte vyhráno.

Nejdřív tepelně opracovat

Každou potravinu, kterou dítě přijímá poprvé, je potřeba tepelně opracovat a sledovat jeho reakce. Alergické reakce jsou dvojího typu. Buď okamžité, které lze pozorovat do cca 3 hodin od podání jako je dušnost, otok, pláč, svědění patra a jazyka, vyrážka na těle a pod, anebo trávicí alergické reakce. **Na ty však potřebujeme pár dnů. Vlastně až dítě tuto stravu vykaká, můžeme posoudit, zda ji bezpečně strávilo, či nikoliv.**

Vodnaté, krvavé, nebo hlenovité průjmy anebo naopak zácpy by mohly naznačovat špatnou stravitelnost dané potraviny. A abychom tyto trávicí reakce zjemnili, je **vždy dobré podat potravinu na poprvé vždy tepelně opracovanou.** Tehdy je o hodně lépe stravitelná a přechod na pevnou stravu tak může být pro děťátko šetrnější. Až bude potravina prověřená v tepelné úpravě, je možné ji podat i čerstvou

Lžičkou nebo ručkami?

Určitě jste si všimli, že je mnoho různých stylů zavádění prvních příkrmů. Věřím ve vaši intuici a věřím, že nejlépe víte, jaké vaše dítě je. A tak jestli mu už budete dávat po lžičkách, anebo ho necháte se ve stravě pěkně "vyhňácat" ručičkami, už je jen vaše volba. A **já věřím, že to bude dobrý volba.**

Musí vyhovovat dítěti i vám. Každopádně musí být strava podávaná do rukou nerozmixovaná (v celku - třeba celá mrkev nebo celá brokolice) **a velmi do měkka uvařená.** Aby se téměř rozpadala v rukách.

Je možné, že samostatná obsluha může být pro dítě motivující a pomoci k lepšímu vztahu dítěte k jídlu. I v jiných oblastech péče o dítě platí, že **v rámci hry vše přijímá lépe**. A rýpat se rukama v jídle, to je teprve hra a sranda. Nakonec, zkuste to sami. V takovém případě však doporučujeme bryndák i s rukávy a igelit všude kolem :-)

DO 3 LET TVOŘÍME ZÁKLAD

Myslete na to, že si dítě do 3 let tvoří chuťové preference a stravovací návyky. **Doporučuji tedy neučit děti mít rádo "sladkosti" a "slanosti", ale poctivé potraviny.** Po čem chcete, aby vaše dítě v budoucnu sáhlo? Po bonbonech nebo po jablku? Pokud chcete, aby to bylo jablko, bude potřeba, abyste byli nekompromisní a do tří let mu na jeho žádost sladké chutě nabídli právě sladké čerstvé ovoce, nebo sušené ovoce a jiné zdravé pamlsky, namísto čokolády, přeslazených nápojů, bombónů a sušenek.

Ze stejného důvodu dávejte pozor na jeho stravovací návyky. Proto pozor na pouštění televize k jídlu, na běhání s jídlem po bytě anebo na nahánění dítěte se lžičkou a přemlouvání, aby bylo tak laskavé a něco pozřelo. Při jídle **sedíme u společného stolu, povídáme si, máme dobrou náladu a jíme**. Žádné utíkání za dítětem není ku prospěchu nikoho.

Podívejte se na kompletní nabídku bryndáků

Podívejte se na kompletní nabídku nádobí

Příběh poctivé české značky SURTEX

Jestli mě něco po dlouhé době nadchlo, pak jsou to produkty a celkový přístup české firmy Surtex. Firmy s dlouholetou tradicí výroby v České republice. Vyrábí malosériově vyráběné, anatomické, ručně řetízkované a často i ručně předepírané výrobky, které vznikají včetně většiny použitých přízí v České republice (jemná merinová vlna z Austrálie, polyester z Německa). Mají vysoký obsah merinové vlny, některé i 100 %. Obdivuji jejich výdrž, věrnost značce, kvalitě a vytrvalost, ve které i přes těžké chvíle pokračují s výrobou dále. Ptala jsem se zakladatele a majitele firmy Radka Šmerdy:

Kdy vznikla vaše firma a co vás vedlo ke spuštění výroby?

Firma vznikla v roce 1995. Původně jsme se věnovali obchodu s jemnou, zejména merinovou vlnou. Pak jsem dostal nápad na k přírodě šetrné výrobky, který žádnou pletárnu, se kterou jsme spolupracovali, nezaujal. A proto, že jsem této myšlence věřil, začali jsme takové produkty vyrábět sami. Doba pro k přírodě šetrné věci sotva dozrávala a těch, co mne nepovažovali za blázna bylo jen pár, proto jsem jako poděkování za důvěru první výrobky pojmenoval po manželce.

Mám velmi ráda komfort vašich produktů a často mě napadá, jak asi vypadá jejich výroba. Kolik lidí na jedněch ponožkách pracuje? Jak dlouho vznikají a kolik řemesel se na nich vystřídá?

Ono záleží na tom, kde začneme počítat. Pokud u nákupu jemné vlny, tak je zapotřebí zbožíznalec, který vlnu vybere, pak hned několik specialistů v přádelně. Pokud se barví tak dobrý barvíř. No a potom teprve přijde řada na samotné pletení a dokončování. Rukou, kterými každý výrobek doslova projde je většinou víc než pět párů a minimálně jednou jsou tam i mé.

Pamatuji si, jak jste při našem osobním rozhovoru mluvil o vaší jedinečnosti a já vás nazvala posledním Mohykánem. V čem jste tedy jiní a bohužel u nás i poslední?

Původně jsme byli nejspíš až moc jiní, vše jsme vyráběli jen v přírodní barvě vlny. Postupem času jsme se rozhodli společnosti trochu víc přizpůsobit, ale i dnes na praní používáme jen k přírodě přátelské prostředky a místo postřiků proti škůdcům prokládáme sklad vlastními bylinkami. Jiní jsme také třeba v tom, že u většiny výrobků začínáme přímo u vstupní suroviny. Ve výrobě nepoužíváme některé úpravárenské postupy, například úpravy proti žmolkům. Prostě řečeno: "Proč používat některé chemikálie, když to jde bez nich?" Nevím jestli jsme svého druhu poslední, snad ne. Nicméně je fakt, že nemáme ani přádelnu, ani barevnu a pokud by jedna z uvedených místních výroben skončila, těžko bychom našli v tuzemsku náhradu a když bychom začali vlnu nebo příze vozit do zahraničí, kus příběhu by se nenávratně ztratil.

Jste na trhu už poměrně dlouho a s poctivostí není práce vždy snadná. Můžeme věřit, že i přesto vás práce nepřestává těšit? Nebo co je tou motivací, abyste prostě táhli tu šichtu pořád dál a dál?

Původní motivací k výrobě byla na dnešní dobu naivní snaha dělat něco dobré a potřeba ukázat, že to jde. V létech, kdy jsme vyráběli zdravotnické prostředky nám hodně sil dodaly rozhovory s lidmi, kterým naše výrobky pomohli. Dnes už výrobky k léčbě neděláme a čas si vzal i velký kus naivního pohledu na věc, nicméně pořád máme pocit, že co děláme má smysl a to nás drží.

Co byste si pro sebe a svou firmu do budoucna přál?

Možnost i dál ukazovat, co umíme. A svět plný lidí, kteří umí ocenit, když se věc dělá pořádně.

A co byste přál svým zákazníkům?

Ať je naše výrobky hřejí.

Přejít do e-shopu a prohlédnout produkty značky SURTEX
Použij při objednávce kód **SURTEX10** a získej 10% slevu

A to je vše, přátelé

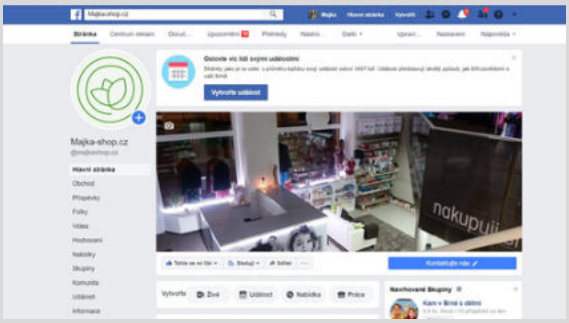
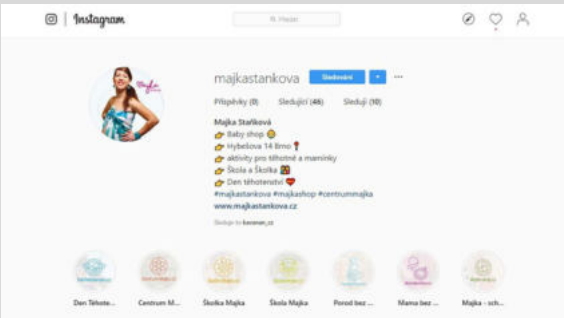
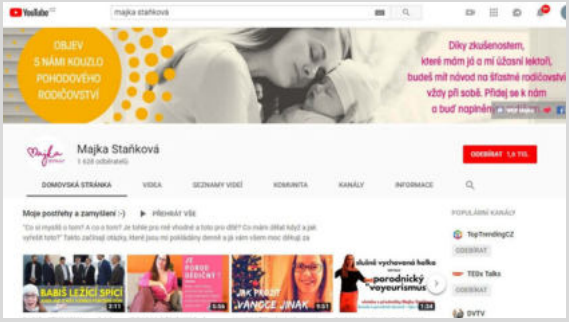
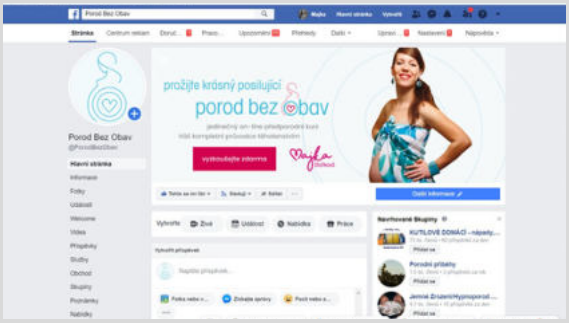
A jsme opět na konci. Leden bude za chvíli za námi a blíží se únor. Nezapomínejte, že jsme stále v zimním měsíci. **A přestože postrádáme romantiku sněhové pokrývky nebo ranní jinovatky, nepodceňujme zimu.**

I nadále zůstávejte zachumlaní pod dekou a využijte každou chvíli na relax a zklidnění. Vaše odpočinuté tělo to později s příchodem jarní únavy dokonale zužitkuje. **Ano, i o tom bude řeč v nadcházejícím únorovém čísle. Už se na něj můžete těšit.**

My už s láskou chystáme únorová témata plné inspirace, návodů a akcí. V únoru nás čeká svátek zamilovaných i vzácný 29. den přechodného roku.

Nejen únor ale i celý tento rok může být pro vás jedinečný. **A my chceme být u toho s vámi. Děkujeme za vás a těšíme se z toho, že jste s námi.**

Za celý tým přípravný tým

Majka Staňková

Přidej se mezi naše fanoušky a odběratele: