číslo 18

HAMÁNEK

39 Kč
JARO/LÉTO 2015

KDYŽ DĚTI NECHTĚJÍ JÍST

KDY ZAČÍT S VÝUKOU CIZÍHO JAZYKA

RODIČE VYCHOVÁVAJÍ, PRARODIČE ROZMAZLUJÍ

PRVNÍ POMOC PŘI ZÁSTAVĚ DECHU

HAMÁNEK MÁ HLAD
NOVÁ HRA PRO DĚTI

NOVINKY OD HAMÁNKA:
SVAČINKY V PYTLÍČKU, HAMÁNKŮV E-SHOP V NOVÉM

Novinky od Hamánka

Nové Svačinky v pytlíčku pro nejmenší: 100 % ovoce, bez cukru

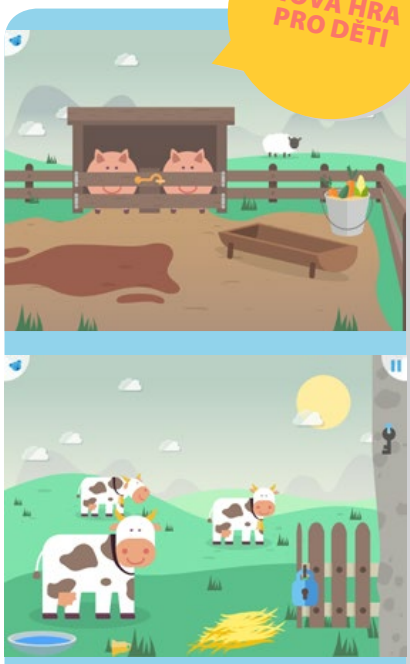
Až vaše děťátko ochutná nové ovocné Svačinky od Hamánka, už nebude chtít žádné jiné! Obsahují 100 % ovoce a žádný přidaný cukr, navíc se velmi snadno konzumují díky praktickému balení v pytlíčku, z nějž se po sundání bezpečnostního uzávěru obsah snadno vysaje. Sací reflex je u dětí vyvinut přirozeně, a tak ani nejmenším jedlíkům nečiní problém Svačinku pohodlně spořádat. Hamánkovy Svačinky však ocení i větší děti, kterým přijdou vhod do školy či na výlety do batůžku.
V nabídce jsou 4 druhy v balení 120 g – s mangem, s hruškami a banány, s jahodami a s červeným ovocem. Díky své jemné konzistenci jsou určeny pro malé děti již od ukončeného 4. či 5. měsíce věku.

Hamánkův e-shop má nyní bohatší nabídku

Nejen kojenecké výživy a všechny dobroty od Hamánka, ale také další potřeby pro miminka jako oblečení a obuv, plenky a doplňky, hračky, vybavení pokojíčků či třeba dětskou kosmetiku můžete nakupovat z pohodlí domova prostřednictvím Hamánkova e-shopu. Internetový obchod nově nabízí mnohem širší sortiment než doposud. Neváhejte jej navštívit na www.hamanek-eshop.cz a objednávejte jednoduše a přehledně. E-shop navíc nabízí nejrůznější slevy a pravidelné akce, jako třeba dárky za nákup.

www.hamanek-eshop.cz

NOVÁ HRA PRO DĚTI

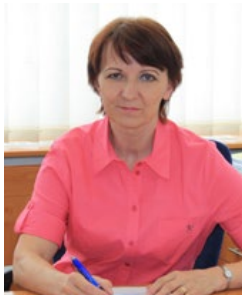


HAMÁNEK MÁ HLAD

Hamánek představuje velkou novinku, tentokrát v podobě edukativní hry pro děti. Stáhněte svým zvídavým dětem do mobilního telefonu nebo tabletu zcela ZDARMA zábavnou hru, která se jim stane kamarádem při objevování světa. Jak roste jablíčko? Kde se bere mléko? Na tyto a mnohé další otázky jim odpoví vydařená série her, kterou si Hamánek připravil za pomoci odborníků. Průvodcem bude dětem medvídek Hamánek. Takže vzhůru do hraní a objevování! *

* **Všechny hry jsou ZDARMA.** Stáhnout si je můžete pro iPady a iPhony v AppStore nebo ve verzi pro Android v Google Play. Stačí zadat do vyhledávače Hamánek má hlad.

PÁR SLOV
ÚVODEM



Milé maminky, tatínkové, naši čtenáři,

nové vydání Hamánka je opět plné nejrůznějších témat, přičemž mezi ta stěžejní patří stravování vašich nejmenších. Zdravý, pestrý a vyvážený jídelníček je pro vaše děti zásadní, aby správně rostly a nechyběly jim žádné z důležitých složek potravy. Proto vám poradíme, jak naučit děti lépe jíst, pokud vámi nabízené pokrmy odmítají. Chce to trpělivost a nechat je na nové chutě pomalu navykat, lžičku po lžičce, jeden nový příkrm zkoušet třeba i patnáctkrát, než vašemu prckovi zachutná. Začněte třeba Hamánkem Baby mrkev, který mohu jako první příkrm jen doporučit.

Co ovšem určitě neodmítnou, jsou nové Hamánkovy Svačinky v pytlíčku, které se mezi malými i většími dětmi staly doslova hitem. Jsou nejen velmi chutné, ale také praktické, obsahují 100 % ovoce a žádný přidaný cukr. Hamánkovy recepty vám pak představí sladké dobroty, které se dají připravit bez lepku, mléka a vajec, aby si na nich mohly pochutnat i ty děti, jež trpí nějakou formou potravinové alergie.

K výchově dětí má řada rodičů spoustu otázek. S našimi odborníky jsme se proto zaměřili na ty problémy, které vás trápí nejčastěji. Dětská psycholožka vám poradí, jak na děti bojácné, fixované na maminku i na vzteklouny, kteří by si nejraději všechno vydupali. Starosti vám možná dělají i prarodiče tím, že vaše dítě příliš rozmazlují a nerespektují vaše pravidla. I tomuto problému jsme se snažili najít řešení. Rozebereme také otázku, kdy začít dítě učit cizí jazyk. Je správné mluvit na něj anglicky už od narození? Mezi vážnější témata tohoto čísla patří články o první pomoci při zástavě dechu novorozence a také příběhy maminek, jež vyprávějí o závažné nemoci svého dítěte.

A teď trochu veseleji. Hamánek si pro své nejmenší kamarády připravil novou edukativní hru pro mobily a tablety. Jmenuje se „Hamánek má hlad" a hravou formou učí děti poznávat svět. Vyzkoušejte ji, určitě zabaví nejen vaše děti, ale i vás. Poradíme vám také, jak cvičit dětskou jógu nebo kam vyrazit s dětmi na nezapomenutelné výlety.

Než vám popřeji krásné slunečné dny, ráda bych vás ještě pozvala do nového Hamánkova e-shopu. Na adrese www.hamanek-eshop.cz najdete internetový obchod se širokým sortimentem nabízející vše pro vaše nejmenší, od kojeneckých výživ až třeba po dětskou kosmetiku. Přijďte se podívat, troufám si tvrdit, že vás bohatá nabídka zboží zaujme.

Ať se vám nový Hamánek dobře čte, a především hodně radosti s vašimi děťátky přeje

Marcela Mitáčková
společnost Hamé

Hamánka najdete také na internetu!
www.hamanek.cz
www.facebook.com/hamanek

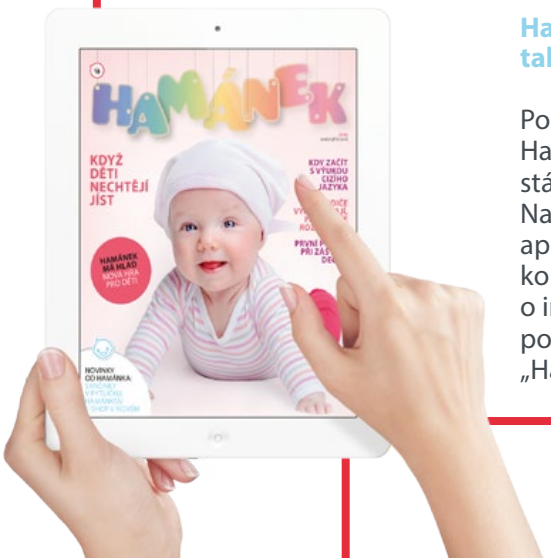
Obsah:

04 Téma čísla: Rodiče vychovávají, prarodiče rozmazlují
06 Jak naučit děti lépe jíst
10 Rozhovor: Andrea Tögel Kalivodová
12 Poctivé a prověřené farmářské produkty
14 Recepty: Sladké dobroty bez lepku, mléka a vajec
18 Hamánkova poradna
20 Nedýchá? Co dál?
22 Radíme jak na to: Mami, mluv na mě anglicky!
26 Dětská jóga
28 Příběhy maminek: Naše dítě bojuje s vážnou nemocí
30 Ze světa slavných rodičů
32 Tipy na výlety: Objevte dětský svět za hranicemi
34 Soutěže a hádanky

Načtěte čtečkou QR kódů do mobilu

Předplatné Hamánka

Chcete dostávat magazín Hamánek rovnou do své poštovní schránky? Objednejte si předplatné, se kterým nepropásnete žádné nové vydání. Na webových stránkách www.hamanek.cz v sekci Předplatné naleznete objednávkový formulář, kde si snadno zadáte typ předplatného. Hamánek také nabízí slevy a dárky pro členy svého klubu.



Hamánek je k přečtení také v iPadu

Pokud vlastníte iPad, magazín Hamánek si můžete zdarma stáhnout a mít jej kdykoli po ruce. Navštivte AppStore a užijte si aplikaci, která obsahuje všechna kompletní vydání doplněná o interaktivní prvky. Najdete ji po zadání klíčového slova „Hamánek".

Tiráž:

Magazín Hamánek, 1/2015, ročník VI.
Vydavatel: HAMÉ, s. r. o.
Na Drahách 814, 686 04 Kunovice
Tel.: 572 534 111
E-mail: hamanek@hame.cz, www.hamanek.cz
Produkce a grafické zpracování:
Corporate Publishing, s. r. o., Hornoměcholupská 565, 109 00 Praha 10, www.copu.cz
Redakce: Petra Škeříková, Alice Škochová, Ivana Ašenbrenerová, Pavel Novotný
Client service manager: Markéta Klimentová
Jazyková úprava: Petra Škeříková
Foto: www.shutterstock.com
Foto na titulní straně: Martina Zapletalová, www.martinazapletalova.cz
Registrace: MK ČR E 19368

Rodiče vychovávají, prarodiče rozmazlují. Je to tak správně?

Známé rčení říká, že rodiče mají vychovávat a prarodiče rozmazlovat. To je však pravda jen z malé části. Měli by prarodiče respektovat přání rodičů, nebo mají děti nárok být od babičky s dědou rozmazlovány?

Je sice fajn, když mají děti s babičkou a dědou dobré vztahy a na pobyt u nich se těší, protože při něm získají nové zážitky a mnohdy zažijí i tak trochu zakázaná dobrodružství, na druhou stranu by se neměly od babičky vracet jako vyměněné, ve smyslu rozmazlené. Benevolentnost prarodičů vůči dětem často bortí rodiči pevně nastavená pravidla. Děti se pak po návratu domů (obzvlášť po delším prázdninovém pobytu) jen stěží vracejí do starých kolejí, kde vládl rodinný řád. „Proč se nesmím dívat na televizi do deseti, když u babičky jsem mohl?" ptají se vás a vy nevíte, jak odpovídat, protože babička je přece také dospělý člověk, kterého by vaše dítě mělo poslouchat. „Proč nesmím sníst tu čokoládu celou, když děda říkal, že čokoláda je na dobrou náladu?" I taková otázka vás může zaskočit, protože nechcete svému otci či tchánovi srážet autoritu a vyvracet před dítětem jeho pravdy. Jak takovým situacím předcházet?

„Takové situace jsou složité pro všechny strany. Děti nevědí, co tedy mohou a co ne a kdo tady rozhoduje,

S babičkou pod jednou střechou

Navštěvují-li vaše děti babičku s dědou jen o víkendech a prázdninách, pravděpodobně problémy s rozmazlováním dokážete ustát, většinu času jsou totiž děti pod vaším dozorem a tudíž pod vaší výchovou. Co však dělat, pokud bydlíte s prarodiči v jednom domě a děti jsou s nimi ve styku denně? I to se dá podle psychologů zvládnout, i když pravidla musí být nastavena přísněji. V tomto případě musíte jako rodiče trvat na svém a prarodičům neustupovat, jinak by se vám výchova vymkla z rukou. Ve vašem domě musí na děti vždy platit to, co řeknou rodiče. Ať se to bude prarodičům líbit, nebo ne, vaše slovo bude nadřazené jejich.

a jsou zmatené. Zároveň nechtějí napětí, vždyť mají rády jak své rodiče, tak babičku s dědou. Rodiče se cítí nerespektováni vlastními rodiči – oživuje to v nich spoustu nepříjemných pocitů vůči vlastním rodičům z dětství (nerespekt, nezájem, nepodporu). Prarodiče zase prožívají touhu vnouče si co nejvíce naklonit a málokteří to umí jinak než přes sladkosti a dovolování toho, co rodiče zakazují. Vynahrazují si také to, co si jako rodiče vůči svým dětem nedovolili. Není lehké zachovat dobrý vztah s prarodiči a zároveň respekt vůči vlastním hodnotám. Balancujeme na hraně," míní dětská psycholožka Mgr. Alena Vávrová.

Udělejte si ve vztazích pořádek

„Se svou matkou jsem často ve sporu právě kvůli rozmazlování. Jsem ráda, že mi dítě často hlídá a že naše Anetka u babičky ráda zůstává i přes noc a my máme s manželem čas pro sebe, ale dokonale mě vytáčí, když mě má matka neposlouchá a dovoluje Anetce úplně všechno. A co je horší, někdy používá výrazy jako: To kdyby viděla maminka, viď? Jednou jsem ji slyšela, jak Anetce říká: Sněz rychle tu čokoládku, než se maminka vrátí," vypráví 32letá Markéta, která se netají tím, že ji babiččina výchova dcery někdy dovádí k šílenství. „Už mnohokrát jsem jí vysvětlovala, že se mi takové rozmazlování nelíbí, ona mi to vždy odkývá a příště to udělá zas," říká Markéta. Dají se prarodiče nějak „ukočírovat", aby se ve výchově shodovali s rodiči? Psychologové jsou za jedno v tom, že děti potřebují jednotnou výchovu. Nechápou, že doma platí jiná pravidla než u babičky. Pokud prarodiče dětem vše povolují a nic od nich nevyžadují („Nemusíš si uklízet ty hračky, já to udělám za tebe."), je třeba rázně zakročit a udělat ve vztazích pořádek.

Co tedy rodičům doporučit, aby se nenarušily vztahy mezi nimi a prarodiči a zároveň mezi prarodiči a dítětem? „Pokud je to možné, sedněte si v klidu s prarodiči, raději stranou od dítěte, a společně proberte, co vám vadí, jaké jsou vaše výchovné hodnoty a postupy a co byste si přáli od nich. Pokud to není možné nebo prarodiče na vaše žádosti neslyší, doporučuji si předem položit otázku, jestli danou věc považujete opravdu za tak důležitou, abyste kvůli ní dělali dusno. Vznikající napětí a konflikty totiž škodí ve výsledku všem, hlavně dětem," radí psycholožka Mgr. Alena Vávrová.

Nesnažte se být lepší než oni

Nejde-li domluva s prarodiči v klidu a bez emocí, zkuste zapůsobit na jejich city. Možná si budete připadat trochu jako „citoví vyděrači", ale když jim vysvětlíte, že sami byli také skvělými rodiči, kteří vás dobře vychovali, a proto i vy chcete být stejně dobrými rodiči jako oni, zalichotíte jim a tomuto sdělení přece neodolá žádná babička… Rozhodně nezafunguje přesvědčování o tom, že vy víte lépe než oni, jak se má vychovávat. Naopak, dávejte jim najevo, že oni to dělali správně a vy to teď také chcete dělat správně. Nehádejte se, naopak říkejte, že chcete být jako oni ve vašem dětství – vlastně je přáním, aby vám vyšli ve výchově vstříc, žádáte o pomoc.

Pravděpodobně se vám nepodaří, aby vaši rodiče dodržovali úplně všechna vámi nastavená pravidla výchovy dítěte. Trochu prostoru, byť malého, k rozmazlování jim proto ponechte. Vzpomeňte si sami, jak jste v dětství rádi s babičkou a dědou dělali jinak „zakázané" věci. Vyberte si ze svých pravidel jen ta skutečně důležitá, která pokládáte za stěžejní. To, že dítě chodí spát u babičky v deset místo v devět, není přece tak zásadní, abyste se kvůli tomu na prarodiče hněvali.

A co když prarodiče neposlechnou?

Pokud se vám ani přes všechny výše zmíněné rady nedaří s prarodiči domluvit pravidla výchovy, sdělte dětem, že jejich chování u babičky bylo nebo bude pouze výjimečné a doma se opakovat nemůže. „Řekněte nahlas přede všemi, tedy před dětmi i prarodiči, že takto to je jen výjimečně. Věřte, že taková výjimka nijak neoslabí vaši rodičovskou autoritu (pokud mluvíme o občasných situacích, ne o každodenním režimu). Tato výjimka neznamená, že vás nikdo nerespektuje jako rodiče, ani nijak nerozmazlí děti v celé jejich osobnosti. Jenom možná budou po příjezdu od babičky a dědy trochu jinak nastavené, ale velmi rychle si zase zvyknou na váš režim," uzavírá psycholožka.

> Pokud prarodiče dětem vše povolují a nic od nich nevyžadují, je třeba rázně zakročit a udělat ve vztazích pořádek.

Když je výchova jiná

Pokud z jakéhokoli důvodu nechcete nebo nemůžete dát dítě k babičce, pak jsou tu také tety a strejdové anebo vaše kamarádky. Za předpokladu, že jsou stejné generace jako vy, se s nimi na pravidlech hlídání vašeho dítěte domluvíte pravděpodobně snáze než s prarodiči. Jenže… Co když oni vlastní děti vychovávají trochu jinak než vy? I tady můžete narazit. „Když se náš Adam vrátí z víkendu u tety, manželovy sestry, je jak pytel blech. Moje švagrová má dva kluky podobného věku a dovoluje jim na můj vkus až moc. Kluci smí jíst v posteli, večer si nemusí čistit zuby, když už jsou moc unavení, pořád se perou a ona jim nikdy nevynadá. Náš Adam je pak pochopitelně napodobuje," stěžuje si maminka Martina. Opět je to záležitostí komunikace. Jen stěží půjde praktikovat, že jedno dítě bude mít jiná pravidla než druhé. Domluvte se tedy tak, že zkrátka u vás platí tohle, u tety platí zase tohle – a vždy musí všechny děti poslechnout toho, kdo je zrovna hlídá. Opět jsme u té výjimky, která pro vás sice může být trochu nepřijatelná, ale občas se přece dají přimhouřit oči.

Raději k babičce nejezdit?

Pokud vaše snahy o dohodu s prarodiči ztroskotaly a oni stále podle vás děti „kazí", nejspíš vás napadne děti od prarodičů oddělit, zkrátka se k babičce přestane jezdit. To však podle psychologů není správné řešení. Děti by se od prarodičů neměly oddělovat, nejen proto, že jim babička s dědou předávají zase jiné životní zkušenosti, rady a zážitky než jejich rodiče. Raději než přestat jezdit k babičce pracujte na své přirozené autoritě. Učte děti, že zásadní místo v jejich životě máte vy dva. Až poté babička s dědou.

Jak naučit děti lépe jíst

Odmítá vaše batole skoro všechno, co mu dáte na talíř? Plive kolem sebe, vzteká se a ve finále sní jen sušenku nebo vypije trochu mléka? Ať chcete, nebo ne, děti jsou vaším zrcadlem. Záleží na vás, jak budete k jídelním návykům svých potomků přistupovat.

Čím dál více rodičů si stěžuje na rozmlsanost svých dětí. Bohužel ve většině případů za to „může" zpočátku dobrý rodičovský úmysl, na konci ale nevhodný stravovací návyk, který se jen těžko odstraňuje. Velmi často totiž rodiče považují jídlo za zábavu, hračku, odměnu či „pilulku" na uklidnění. „Jsem na volné noze a pracuji z domova, takže velmi často potřebuji aspoň chvíli klid, abych se mohla soustředit na práci. Obvykle v té chvíli začne moje tříletá dcera vyvádět, takže jí dám radši kousek bábovky, aby mě nechala pracovat," říká třicetiletá Romana z východních Čech. A není určitě jediná maminka, která řeší ufňukanost či vztek svého batolete jídlem. Pětatřicetiletá Dáša zase dává svému synovi za odměnu zmrzlinu. Když budeš hodný, dostaneš jahodovou… Vypadá to sice neškodně, ale podle psychologů to vede jen k tomu, že později se děti budou snažit zpracovat nebo potlačit emoce pomocí jídla. A tomu se špatně odvyká.

Za vybíravost dětí mohou rodiče

„Nepamatuji si, že by před třiceti lety maminky řešily tak intenzivně jídelní návyky svých dětí jako ty dnešní. Také nebylo tolik na výběr, a to je, myslím, hlavní kámen úrazu. Dítě dostalo na talíř to, co bylo k dispozici, a buď to snědlo, nebo holt zůstalo o hladu. Večer už si pak rozmyslelo, jestli bude jíst, nebo ne," domnívá se šedesátiletá babička tříletého Honzíka Alena. S jejím názorem v podstatě souhlasí i nutriční terapeutka Blanka Procházková. „Dnešní děti jsou vybíravé jednoduše proto, že jim dáváme vybrat. A pokud dáte dítěti na výběr něco chuťově atraktivního, hodně výrazného, je samozřejmé, že to preferuje. Malé dítě nemá žádný seberegulační mechanismus, aby si uvědomilo, že to pro něj není zdravé, a tuto potravinu nejedlo. Pokud si tedy rodiče stěžují na své děti, že by chtěly pořád jen sladkosti nebo pár oblíbených nezdravých jídel, prozrazují tím na sebe, že jídelníček svých ratolestí trochu nezvládli," varuje Blanka Procházková.

Stejně „špatně" je používat jídlo jako úplatek. „Když budeš hodný, dostaneš zmrzlinu…" slýcháme velmi často, ať jsme kdekoli. Jídlo by však nemělo být trestem ani odměnou, protože se tak spojuje s emocionální zátěží a vede to k tomu, že se později budou děti snažit zpracovat nebo potlačit emoce pomocí jídla. „Pozor ale i na extrémní chování, kdy maminky zakazují dětem cukr a další potraviny vůbec jen ochutnat a zdravý jídelníček doma prosazují jako modlu. Výsledkem může být školák, který si bude chipsy a sladkosti kupovat tajně, protože kromě nezvyklého chuťového zážitku bude toto jídlo vonět zakázaným dobrodružstvím," dodává nutriční specialistka.

Hlavní pravidlo: jděte příkladem

Pokud vy sami budete před dítětem hlasitě zdůrazňovat, že vám nechutná to či ono, nemůžete se potom divit, že to ani ono nebude chtít ochutnat. Děti se mnoha věcem učí právě tím, že napodobují své starší sourozence a dospělé. Chcete-li naučit děti zdravým stravovacím návykům, měli byste je sami dodržovat. S tím souhlasí i nutriční terapeutka Blanka Procházková. „Je to nejlepší způsob výchovy ke zdravému přístupu k jídlu. Jídlo by mělo být potěšením, příležitostí setkávat se u stolu s celou rodinou, mělo by být chutné, ale zároveň nutričně velmi hodnotné. Pokud takto stolují s rodiči i děti, stane se zdravé jídlo a zdravý způsob jeho konzumace jejich přirozenou součástí života. Toto zakořenění v časném dětství je nejúčinnější a má nejtrvalejší efekt. V průběhu života se můžeme zkusit přeučit jíst zdravěji, ale už to bude mnohem těžší. Je to jako s mateřským jazykem. Také se ho naučíte, ani nevíte jak. Cizí jazyk je vždy obtížnější a vyžaduje jisté úsilí," říká.

Když se doma klade na stravování příliš velký důraz a řeší se každé sousto, může to podle psychologů vést až k poruchám příjmu potravy od extrémního přejídání až po mentální anorexii. Dávejte si tedy dobrý pozor na to, co říkáte a děláte (věty typu „Fuj, to je ale hnusně zelená brokolice" jsou nepřípustné), protože děti vás vnímají a napodobují. A to i tehdy, když jim je třeba jen jeden rok a vy máte pocit, že stejně nic neslyší. Slyší, a moc dobře.

Jak budovat zdravé stravovací návyky

Začněte co nejdříve, ideálně hned po narození. První „konflikty" a odmítání jídla se objevují v době, kdy maminky začínají dítěti podávat příkrmy. Jídlo má najednou jinou chuť a konzistenci, dítě ho zkouší jíst lžičkou a prožitek z toho je pro něj nový, takže může působit nepříjemně. „Rodiče však mnohdy považují prvotní odmítnutí nového pokrmu za trvalé a danou potravinu už dítěti opakovaně nepodají," říká MUDr. Pavel Neugebauer, praktický dětský lékař. A to je špatně. Začátek nemusí být jednoduchý, spousta dětí skutečně první příkrmy odmítá. Vyzbrojte se trpělivostí a nespěchejte.

Zpočátku zkuste jednu až dvě lžičky nového pokrmu, a pokud je dítě sní, je to úspěch. Dávkování „nové" potraviny můžete postupně zvyšovat, nebo několik dní počkat a pak to zkusit znova. Rozhodně nenechávejte dítěti na stole talířek nebo misku s jídlem hodinu, stačí deset až patnáct minut, pak dejte misku pryč. Když „zkoušíte" něco nového, nenechávejte na viditelném místě náhradní jídlo, dítě by pak novinku ochutnat ani nechtělo.

Jako první příkrm je vhodné začít se zeleninou, a to nejdříve po ukončeném 4. měsíci. Ideální je jemné pyré z jednoho druhu zeleniny (mrkev, brambory, brokolice aj.), po pár dnech můžete zkusit další druh.

> Dnešní děti jsou vybíravé jednoduše proto, že jim dáváme vybrat. Za špatným jídelníčkem dětí stojí jejich rodiče.

Zeptali jsme se za vás

Bc. Blanka Procházková, nutriční terapeutka, Institut sportovního lékařství, www.sportovnilekarstvi.cz

Je narození dítěte pro rodiče určitou výzvou k tomu, aby sami něco udělali se svými stravovacími návyky?

To jistě ano, ovšem nikoli pouze dočasně nebo bezhlavě. Rozhodne-li se někdo změnit životní styl a zejména stravování k lepšímu, měl by dělat jen taková rozhodnutí, která je schopen akceptovat. Když se například zařeknete, že budete chodit spát před půlnocí, přestanete kouřit, pít alkohol i kávu, skončíte se sladkostmi a budete obden chodit běhat, zkuste zařazovat jednu zásadu za druhou až poté, kdy si budete jisti, že jste předchozí opravdu zvládli. Co se týká změny jídelníčku jako takového, u něj je otočení o 100 % k lepšímu ze dne na den možné i vhodné, protože pocit lehčího těla, prázdnějšího břicha a svěžího ducha je velmi motivující a posiluje chuť u nových zásad vydržet. Pokud se tak někdo rozhodne v období očekávání narození miminka, jistě ho posílí i fakt, že to nedělá pouze pro sebe. Péče o dítě je zpočátku přece jen fyzicky i psychicky náročná a je dobré vstupovat do rodičovské role plni sil a elánu.

Použitý zdroj: www.vyzivadeti.cz

Více k tomuto tématu přináší i video ze série MUDr.ování s Hamánkem nazvané Výchova dítěte.

Místo jedné dávky mléka na noc můžete nabídnout kaši, mezi 5. a 7. měsícem i s lepkem. S ovocem začínejte až po zelenině – ovoce je sladké a dítě by si velmi rychle zvyklo na sladkou chuť a zeleninu by nemuselo chtít. Pokud první sousto vyplivne, nepanikařte, dítě potřebuje až 15 opakování, než si na novou chuť zvykne.

A jaké příkrmy zvolit? Můžete jídlo sami připravit z čerstvých surovin (u kterých ne vždy máte jistotu, že jsou skutečně vhodné pro děti), nebo servírovat již hotové příkrmy ve skleničkách, o kterých víte, že obsahují všechno to, co dítě nutričně potřebuje. Navíc máte na výběr z nejrůznějších příkrmů, od zeleninových přes ovocné či masozeleninové, například speciální řadu Hamánek Baby. Jsou na trhu v různých variantách, aby měly děti zajištěn maximálně pestrý jídelníček. Ze zeleninových můžete od dokončeného 4. měsíce vyzkoušet například Hamánek Baby mrkev nebo Hamánek Baby zahradní zelenina, která obsahuje kromě bramborového pyré také mrkev, hrášek, špenát či pórek. Všechny jsou bez přidaného škrobu a soli a doporučuje je i Česká pediatrická společnost. Navíc je máte hned po ruce, nemusíte nic vařit a vymýšlet, co dítěti nabídnout, stačí jen střídat skleničky.

Jak tedy při prosazování zdravých jídelních návyků postupovat?

- **Nechte dítě, aby jídlu přišlo na chuť:** Snažte se, aby byl pokrm co nejpestřejší a dítě tak poznalo celou paletu chutí (k tomu skvěle poslouží právě výše zmíněné hotové příkrmy ve skleničkách). Něco dětem bude chutnat hned, jinou potravinu musí zkusit několikrát. Rozhodně neházejte flintu do žita, pokud dítě napoprvé odmítne nový druh zeleniny nebo ovoce. Děti potřebují novou potravinu až 15krát ochutnat, než jí přijdou na chuť. Hlavně nepřestávejte „novinky" nabízet – kolikrát se už stalo, že dítě najednou začalo jíst něco, co předtím odmítlo. Více informací o stravovacích návycích najdete na internetu na YouTube pod názvem MUDr.ování s Hamánkem. Z videa s MUDr. Radkou Trávníčkovou se dozvíte mimo jiné to, kdy začít s příkrmy, jak je postupně do jídelníčku zařazovat, aby nevznikly alergie, ale také jak sestavit jídelníček a jaké jídelní návyky pěstovat u nejmenších dětí, aby se jim obezita vyhnula obloukem (více ve videu Obezita ze série MUDr.ování s Hamánkem).

- **Jezte i očima:** Jídlo má být rituál, který vyjadřuje i estetický a společenský aspekt. Třeba Francouzi nikdy nejedí sami, doma ani v práci, pokud je tam někdo další, s kým by mohli pojíst. Zkuste to taky – učte děti, aby měly k jídlu uctivý postoj. Někteří pediatři sice říkají, že s nepořádkem na stole v případě dětí je nutné se smířit, ale i tak se můžete snažit o to, aby byl stůl prostřený (klidně omyvatelným ubrusem) apod. Snažte se jídlo hezky naaranžovat, i když jde o červené rozmixované pyré. U většího batolete dbejte na barevnou kompozici atd.

- **Rituály:** Snažte se jim jídlo nabízet na „jejich" oblíbeném talířku či v hrnečku. Součástí rituálů je i pravidelnost v jídle. Nedávejte dětem mezi hlavními jídly pamlsky, jen abyste se jich „zbavili". Pokud to budete dělat, děti pak nebudou chtít jíst hlavní jídlo a vy se budete marně snažit do nich dostat aspoň kousek masa nebo zeleniny.

- **Netrestejte:** Když něco nesnědí, nevyhrožujte jim, nucením do jídla vyvoláváte pouze konflikt u stolu, který se pak může přenést do jiných oblastí, například do spánku dítěte. Když nechce, nechce, však ono hlady neumře. Když vytrváte a nedáte mu místo oběda čokoládu, večer sní večeři zcela určitě, protože bude mít hlad.

- **Fantazie:** I z „nudné" zeleniny se dají vykouzlit famózní dobroty. Máte-li větší dítě, které už je šikovnější, zapojte ho do přípravy – vykrajujte si ze zeleniny třeba legrační zvířátka a figurky nebo připravte miniaturní tousty s co nejbarevnějšími zeleninovými kousky. Můžete i nakrájet zeleninu na delší proužky a nechat dítě, aby si je namáčelo třeba do jogurtu.

- **Zelenina a ovoce v oblíbených jídlech:** Když dítě ráno snídá, nepokládejte mu na talířek celý banán, ale nakrájejte ho na plátky, hlavní jídlo ozdobte nakrájenou zeleninou, třeba červenou, žlutou a zelenou paprikou, a z čerstvého ovoce, jogurtu a mléka připravte koktejl. Možností, jak do dětského jídelníčku zařadit více zeleniny a ovoce, je spousta.

I z „nudné" zeleniny se dají vykouzlit famózní dobroty.

DĚTSKÝ KLUB

ve spolupráci s Michalem Nesvadbou

Místo, kde se Vaše děti rozhodně nebudou nudit!

Již v osmi hotelech se mohou Vaše děti těšit na bohatý program pod vedením českých animátorů.

SOUTĚŽ
O ZÁJEZD DO DISNEYLANDU
Soutěž trvá do 31. 3. 2015

Více informací naleznete na **www.cedog.cz**

ČEDOG
DĚTSKÝ KLUB

Kdo si hraje, nezlobí!

1920 Čedok
cestovní kancelář

✆ 800 112 112
www.cedok.cz

Připravila Petra Škeříková **Foto** archiv A. Tögel Kalivodové

Andrea Tögel Kalivodová: Miminko přišlo ve správný čas

Přední česká operní pěvkyně, sólistka Národního divadla Praha, **Andrea Tögel Kalivodová** prožívá své nejšťastnější a nekrásnější životní období. Po všech možných útrapách potkala svou životní lásku, provdala se a v říjnu loňského roku se jim narodil syn Adrian. Není pochyb o tom, že jí zcela změnil život. Mateřství si užívá plnými doušky a na své děťátko stále hledí s pokorou a slzami štěstí v očích.

Jak se cítíte jako maminka? Co všechno se pro vás změnilo příchodem dítěte na svět?
Samozřejmě se mi úplně změnil celý život. Cítím, že je to změna především pozitivní a velice radostná, a jsem za to velmi vděčná. S velkou pokorou a radostí s manželem přijímáme to, že si Adrianek vybral zrovna nás dva za své rodiče.

Jaké bylo vaše těhotenství? Cítila jste se dobře?
Těhotenství bylo mé nejkrásnější životní období. První trimestr byl sice trochu náročnější, protože jsem byla hodně unavená, ale jinak jsem se celou dobu cítila velmi dobře. Moc ráda na to vzpomínám, když jsme navštěvovali nemocnici v Podolí, bylo navíc i krásné počasí…

A jak vzpomínáte na porod? Vybavíte si svoje první pocity, když jste Adrianka prvně držela v náručí?
Porod byl pro mě nejkrásnější a nejsilnější zážitek v mém životě vůbec, nejkrásnější den! Svoje první pocity po narození syna si samozřejmě vybavuji a jsem moc ráda, že byl manžel u toho a že jsme vše prožívali spolu. Držet ho prvně v náručí bylo něco nepopsatelně krásného.

V rozhovorech jste uvedla, že Adrianek byl tak krásné miminko, že se na něj v porodnici všichni chodili dívat. Pořád na něj hledíte „jak na svatý obrázek"? Dojímá vás třeba až k slzám?
Ano, stále se na něj chodím dívat „jak na obrázek". Samozřejmě mě dojímá, myslím, že je to přirozené. Když vidím, že to spokojené a usměvavé miminko v kolébce je moje a už mi ho nikdo nevezme, cítím obrovské štěstí.

Změnilo těhotenství a následně porod nějakým způsobem váš hlas?
V těhotenství mi hlas zněl krásně. Pokud se mi po porodu nějak změnil, tak jedině k lepšímu.

Adriankovi je dnes něco málo přes tři měsíce. Jaké je miminko? Kojíte?
Adrian je skvělý, je moc hodný, vůbec nezlobí a navíc je s ním už i velká legrace, pořád se směje. Kojím ho a teď už i dokrmuji, je to přece jen hladový chlapeček. Ráda bych kojila tak dlouho, co mi příroda dovolí.

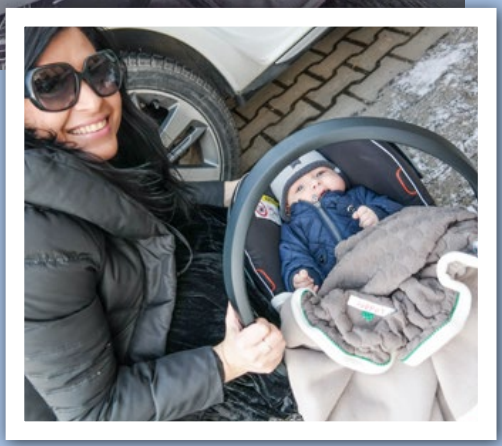
Jak spinká a jak často se budí? Je hodný a klidný, nebo vám „dává zabrat"?
Spinká velmi dobře a je klidný, takže i my s manželem se v noci vyspíme. Mám pocit, že k tomu přispělo i to, že jsem byla celé těhotenství v pohodě a vysílala k němu jen ty nejlepší emoce. Moc

Třináctá komnata

Třináctá komnata Andrey Tögel Kalivodové ukrývá několik nepříjemných životních zkušeností. V dětství ji srazil motocykl a měla závažnější úraz hlavy a mozku, v dospělosti jí lékaři našli v hlavě nádor, který naštěstí úspěšně odoperovali. Před dvěma lety pak upadla do bezvědomí… Do čtveřice všeho špatného se nevydařilo její první těhotenství. Pak se ale vše začalo ubírat tím správným směrem a slavná mezzosopranistka ve svých 37 letech přivedla na svět svému manželu Radkovi syna Adrianka. A jak sama říká, druhému děťátku se rozhodně nebrání.

> Porod byl pro mě nejkrásnější a nejsilnější zážitek v mém životě. Držet Adrianka prvně v náručí bylo něco nepopsatelně krásného.

Mám skvělého manžela a zdravé miminko, jsem zkrátka šťastná!



jsme se na něj těšili a teď je to asi znát. Neřekla bych, že nám dává zabrat, péči o něj, myslím, zvládáme dobře.

● **Už má svůj vlastní pokojíček? Spinká zatím s vámi v ložnici?**
Samozřejmě už Adrianek má svůj pokojíček, má v něm vše, co potřebuje. Zatím ale spinká s námi – má pojízdnou kolébku, takže může být blízko nás v ložnici. Pomalu se už ale chystá začít spát ve svém pokojíčku s videochůvičkou, abychom měli stále přehled o tom, jestli spinká nebo ho něco netrápí.

● **A jaká jste vy maminka? Jste úzkostlivá, radíte se často s dětským lékařem?**
Mám skvělého manžela, který mě uklidňuje, abych nebyla úzkostlivá, což je výborná věc. Jaká jsem máma, to musí posoudit někdo jiný, ne já. K naší pediatričce chodíme jen na běžné prohlídky, zbytečně nepanikařím.

● **Snad se nebudete hněvat za otázku na věk, ale pro mnohé maminky jste inspirací… Máte pocit, že na mateřství není „nikdy pozdě", že jste ve svých 37 letech byla na dítě lépe připravená než třeba o deset let dříve?**
Nebudu se hněvat… Pro mě miminko přišlo ve správný čas, tak jak mělo, vše beru osudově a vím, že je to ten správný čas. Lépe a jinak to být nemohlo.

Poctivé a prověřené farmářské produkty nejsou jenom módní vlna

Farmářské trhy se již před lety staly fenoménem. Myšlenka nákupu čerstvých tuzemských produktů přímo od pěstitelů či výrobců nadchla mnohé z nás. A neutuchající zájem je dokladem toho, že se nejedná o pouhou módní vlnu. Čím dál více si uvědomujeme, že to, co jíme, má přímý vliv na naše zdraví, a před anonymním zbožím ze supermarketu dáváme přednost produktům s ověřeným původem od malopěstitelů a malochovatelů.

Farmářské nemusí být bio

Trhy napříč naší republikou lákají svoje zákazníky a pro kvalitní maso, ryby, mléko, sýry, ovoce, zeleninu či pečivo si lze zajít i do rozšiřující se sítě kamenných farmářských obchodů, které jsou další fází vývoje trhu s poctivými výrobky českého a moravského původu. Ačkoliv někteří farmáři vyrábí své produkty v biokvalitě, všechny ekologické postupy dodržovat nemusí. Kromě bio certifikátů existují i jiné certifikace, které zaručují kvalitu produkce a ohleduplný přístup k životnímu prostředí. „Farmářské" se tedy automaticky nerovná potravině s označením BIO. Oproti tomu bio výrobky nemusí vůbec pocházet z Česka a mít status lokální potraviny. Mezi farmářskými potravinami tedy najdeme obě kategorie – BIO i „NEBIO". V každém případě by to ale měly být kvalitní tuzemské produkty vyrobené s respektem k surovinám i životnímu prostředí.

Na kvalitu kojeneckých výživ Hamánek se můžete spolehnout

Skvělou alternativou k domácí stravě z poctivých farmářských potravin jsou kojenecké výživy vyrobené z prověřených surovin. Pro výrobu kojeneckých výživ Hamánek je používána zelenina a ovoce pěstované ve speciálním režimu, zvířata jsou chována v optimálních podmínkách, které zaručují kvalitní maso určené pro další zpracování do příkrmů. Všechny suroviny používané do příkrmů Hamánek podléhají přísné kontrole, aby byly splněny dané limity pro stravu určenou kojencům.

Proč nakupovat „po farmářsku"?

- Místní plodiny se sklízejí v plné zralosti a díky tomu, že k nám neputují z velké dálky, neztrácejí na čerstvosti tolik jako dovezené plodiny. To sice znamená, že v lednu si na jahodách nepochutnáme,

Kvalita

Pro všechny potraviny na trzích platí stejná pravidla jako pro potraviny v kamenných obchodech. Musí být zdravotně nezávadné a splňovat hygienické a veterinární podmínky. Na jejich kvalitu dohlíží čtyři státní instituce: Česká obchodní inspekce, Státní zemědělská a potravinářská inspekce, krajské hygienické stanice a Státní veterinární správa.

na druhou stranu je sezónní omezení sortimentu vyváženo skutečnou chutí.

- Konkrétně u ovoce a zeleniny, zejména ze systému integrovaného zemědělství, dlouhodobé testy ukázaly, že tuzemská produkce je v porovnání s jinými kvalitnější a bezpečnější, protože musí splňovat velmi přísné normy. Mnozí farmáři jsou držiteli certifikátů HACCP, Global GAP, SISPO a certifikace Kontrolované zeleniny z integrované produkce, která se smí používat jako výchozí surovina například pro kojeneckou výživu.
- Farmářské trhy často umožňují bezprostřední kontakt s výrobci. Můžeme tak přímo ovlivňovat jejich nabídku a získat informace o produktech z první ruky.
- Nákupem farmářských potravin podporujeme přímo pěstitele, chovatele a výrobce, kteří nesplňují cenové nároky velkých řetězců. Pomáháme jim, aby byli schopni v hospodaření v malém pokračovat, a tím i nepřímo chráníme krajinu před další zástavbou.
- Upřednostněním místní produkce šetříme životní prostředí, protože se snižuje jeho znečišťování při dopravě na dlouhé vzdálenosti. Řada farmářů také vyrábí své produkty podle šetrných zásad ekologického zemědělství.

Přísný kodex

V roce 2012 vznikla Asociace farmářských tržišť, která připravila ještě přísnější kodex. Ten mimo jiné zavazuje tržiště sdružená v asociaci k tomu, že podíl tuzemských potravin na trhu musí tvořit alespoň 90 % a stejnou část nabídky musí tvořit potraviny. Podle tohoto kodexu by prodávané potraviny měly být originální, poctivě zpracované bez zbytečných dochucovadel a konzervantů a barviv nepřírodního původu, vyrobené s respektem k základním surovinám, převážně tuzemské provenience.

Jsou všechny trhy farmářské?

Důvodů, proč namísto do supermarketu zamířit na trh nebo do farmářské prodejny, je celá řada. V menších městech a obcích lidé své pěstitele a výrobce často znají, a jdou tedy již za konkrétními potravinami a produkty. V kamenných prodejnách procházejí výrobky výběrem, který klade důraz na ověřený původ, způsob výroby a kvalitu.

Kamenem úrazu někdy bývají trhy, na nichž svou produkci nabízejí přímo farmáři nebo jejich zástupci, a vzniká tak prostor pro různé překupníky, kteří skupují zboží ve velkoskladech a velkoobchodech. Proto, aby byl tento prostor co nejmenší, vydalo před čtyřmi lety Ministerstvo zemědělství společně s Asociací krajů, Svazem měst a obcí, Sdružením místních samospráv a organizátory trhů první farmářský kodex určující základní pravidla prodeje. Dodržování kodexu je dobrovolné. Pokud se k němu prodávající přihlásí a splní určité podmínky, je jeho stánek viditelně označen logem, které by mělo zákazníkovi sloužit jako ukazatel záruky čerstvosti, kvality a domácího původu prodávaného zboží. Je ovšem jasné, že stoprocentní záruku poctivosti žádné logo neposkytne. Nejlepší je v tomto případě osobní zkušenost a doporučení spokojených zákazníků.

Naučme děti nad jídlem přemýšlet

To, že kvalita stravy ovlivňuje stav zdraví, platí u dětí dvojnásob. Kromě aktuálního zdravotního stavu totiž zároveň formujeme i jejich budoucí stravovací návyky. Pokud se děti naučí již v dětství přemýšlet nad výběrem jídla a upřednostňovat kvalitu nad kvantitou, je vyšší šance, že budou podobně přemýšlet i v dospělosti. Důležité je tedy nejen dětem vysvětlit, jak by měla vypadat skladba jejich jídelníčku a že by měly jíst pravidelně, ale také to, že by se měly zajímat o složení a původ surovin i produktů, které nakupujeme. Pro městské děti navíc osobní návštěva farmy často představuje překvapivé zjištění, že mléko nepochází z krabice a mrkev neroste na stromě.

Sladké dobroty bez lepku, mléka a vajec

Za drtivou většinou všech potravinových alergií stojí několik málo potravin: kravské mléko, vejce, obiloviny obsahující lepek (především pšenice), sója, arašídy, ořechy, ryby, korýši a měkkýši. Zhruba do 6 let věku se naprostá většina alergií na tyto základní potraviny zmírní nebo zcela vymizí. Výjimkou nejsou případy, kdy je dítě alergické hned na několik položek z tohoto seznamu. Ani to však neznamená, že si nemůže pochutnat na doma připravené sladkosti. Vyžaduje to sice více přemýšlení, kombinování a zkoušení, ale výsledky stojí za to.

PANNA COTTA S KARAMELEM

Suroviny: 1500 ml kokosového mléka, 6 plátků želatiny, cukr podle chuti, vanilkový lusk; karamelová omáčka: 250 ml kokosového mléka, 180 g třtinového cukru

Postup: Do kastrolu vlijte kokosové mléko. Vanilkový lusk rozřízněte, vydlabejte semínka a vložte je do smetany. Do smetany přidejte i vyprázdněný vanilkový lusk a nechte 30 minut marinovat. Poté lusk vytáhněte a ještě z něj vydlabejte poslední zbytky semínek. Přidejte cukr a za stálého míchání přiveďte smetanu k varu. Odstavte a nechte 5 minut zchladnout. Ve smetaně rozpusťte nabobtnalou želatinu, kterou jste předem namočili ve studené vodě. Hmotu vlijte do žáruvzdorných mističek, vložte do lednice a nechte 3–4 hodiny ztuhnout. Před podáváním na chvilku formu ponořte do horké vody, abyste si usnadnili vyklopení. Karamelová omáčka: Třtinový cukr rozpusťte v pánvi s vysokým okrajem. Jakmile je cukr rozpuštěný, opatrně přilijte 250 ml kokosového mléka, nejlépe trochu ohřátého. Přiveďte k varu a povařte na velmi mírném plamenu, dokud není omáčka krásně hladká (5–10 minut). Panna cottu podávejte přelitou vlažnou nebo studenou karamelovou omáčkou.

Náš tip! Pokud není dítě alergické na kokos, je kokosové mléko, tedy nastrouhaná a do vody naložená dužina kokosu, skvělou alternativou k mléku živočišnému. Obsahuje ve srovnání s jinými ořechy méně tuku, zato hodně vitamínů, především ze skupiny B, minerální látky a bílkoviny.

Lepek: Jediným lékem je dieta

Nesnášenlivost lepku, celiakie (celiakální sprue), se projevuje buď přímo, trávicími problémy, nebo nepřímo, například vleklou vyrážkou. Častá je také chudokrevnost, krvácivé projevy nebo psychické obtíže. Ve všech případech trpí střevní sliznice, kterou postupně ničí nestrávený lepek, a spolu s tím se zvyšuje riziko vážnějších nemocí. Žádná účinná léčba dosud neexistuje, jediným řešením je celoživotní bezlepková dieta.

Celiakie není alergie

Někteří lidé reagují na požití lepku citlivě, ale nedochází u nich k poškození sliznice tenkého střeva, které je typické pro celiakii. Ta je extrémním projevem citlivosti na lepek. Alergik na rozdíl od celiaka v některých případech malé množství lepku snáší, k odstranění potíží je však třeba také nasadit bezlepkovou dietu.

Pozor na skrytý lepek

Pšenici, která vedle žita, ječmene, ovsa a špaldy obsahuje lepek, dnes najdeme v celé řadě potravin. Obsahují ji i jídla, v nichž bychom to nečekali, a proto je důležité pečlivě sledovat složení výrobků. Jsou to například jogurty, pomazánková másla, kysané smetany, pudingy, zmrzliny, hotové pokrmy, kečupy, uzeniny, masové konzervy, paštiky, sirupy, polotovary k přípravě bujónů, sójová a jiná rostlinná masa, tavené sýry, ochucené kávy a čaje, prášková smetana do kávy, energetické tyčinky, majonéza, koření a mnoho dalších.

Co můžeme?

Produkty obsahující plodiny, jako je kukuřice, rýže, proso, pohanka, jáhly, quinoa (merlík chilský), maniok či amarant, může nemocný celiakií konzumovat bez obav. K dalším v kuchyni běžně používaným bezlepkovým plodinám patří také brambory a sója, která ovšem patří mezi významné alergeny, a proto je třeba s ní zacházet opatrně. Na domácí přípravu pečiva existují bezlepkové směsi, většinou z kukuřičných, bramborových a rýžových mouk a škrobů, na pohled nerozeznatelné od hladké pšeničné mouky.

Mléko: Alergie se s věkem vytrácí

„Alergie na mléko" je dána imunologickou přecitlivělostí na bílkoviny kravského původu, a proto by se správně měla nazývat alergií na bílkoviny kravského mléka. Nejčastěji se tento problém objevuje u dětí, dospělí jím trpí spíše vzácně. V 95 % případů se objevuje v prvním roce života, naprostá většina se projeví dokonce během prvních čtyř měsíců. U devíti z deseti pacientů však

KAKAOVO-POMERANČOVÁ BÁBOVKA

Suroviny: 1 pomeranč v kvalitě BIO, 3 vejce, 100 g cukru moučka, 100 g mletých mandlí, 25 g kakaa, 25 g strouhaného kokosu, 2 lžičky prášku do pečiva

Postup: Celý neoloupaný pomeranč řádně omyjte, ponořte do studené vody a přiveďte k varu. Vařte na mírném plamenu zhruba 40 minut. Občas během vaření pomeranč ve vodě otočte. Jakmile je uvařený, vyjměte ho a nechte cca 10 minut zchladnout. Poté ho nakrájejte i s kůrou na několik částí a v mixéru umixujte na jemné pyré. V míse smíchejte všechny sypké ingredience. V jiné míse vyšlehejte vejce s cukrem do pěny a postupně do ní zašlehávejte střídavě pomerančové pyré a směs sypkých ingrediencí. Těsto vlijte do vymazané formy a pečte při 175–180 °C po dobu 30–40 minut. Bábovka je díky pomerančovému pyré krásně vláčná.

Recepty s chuti.cz

I ti nejmenší strávníci ocení, když kuchař vaří jídlo s chutí a nápadem. Abyste si ušetřili dlouhé vyhledávání v džungli internetu a zbylo vám více času na zábavu v kuchyni, jsou tu pro vás nové webové stránky **www.receptyschuti.cz**. Jsou plné originálních receptů a najdete zde také kategorii receptů pro děti. Jak správně připravit a krásně naservírovat pokrm vám ukáže Jana Vašáková ve své škole Foodstylingu. Vaření vás tak bude nejen více bavit, ale připravené pokrmy budou i lépe chutnat. Ne nadarmo se přece říká, že jíme i očima.

Náš tip! Každý druh kukuřičné krupice saje různě. Pokud ji nemáte vyzkoušenou, dejte raději o půl hrnku méně, aby nebyl korpus příliš tekutý. Ovoce můžete libovolně obměnit. Koláč skladujte v lednici a nejlépe do 2 dnů zkonzumujte.

ŠVESTKOVÝ KOLÁČ S DROBENKOU

Suroviny: korpus: 1 šálek kukuřičné krupice (asi 2–2,5 dcl), 3–3,5 šálku teplé vody (ze začátku méně, event. dolít), 1/3 šálku strouhaného kokosu, 1/3 šálku hrozinek, 3 lžíce rýžového sirupu, 2 lžíce slunečnicového oleje, špetka soli; ovoce: 3/4 kg zralých švestek, špetka soli, skořice dle chuti; drobenka: 2 šálky rýžové mouky, 2 lžíce rýžového sirupu, 1 lžíce kokosového tuku

Postup: Na nevymazaný plech o rozměrech asi 20 x 30 cm nasypte hrnek kukuřičné krupice, na ni kokos a hrozinky, které jste před tím propláchli v horké vodě. Hrozinky i kokos mají být rozprostřené po celém plechu. V teplé vodě rozmíchejte rýžový sirup, olej a špetku soli a vše nalijte na krupici, hrozinky a kokos ve formě. Do vyhřáté trouby přemístěte plech plný vody, na jehož povrchu je kokos a na dně kukuřice s hrozinkami. Pečte na 180 °C po dobu asi 15 minut. Omyjte a vypeckujte švestky, nakrájejte na půlky. Na drobenku smíchejte ručně všechny ingredience, eventuálně přisypte trochu rýžové mouky. Korpus by měl být mezitím kompaktnější, pokud je moc tekutý, nechte ještě chvíli péct. Na poloměkký korpus naskládejte švestky slupkou dolů a posypte je skořicí, špetkou soli a drobenkou. Pečte dalších 20 minut, dokud nebude ovoce upečené. Před krájením nechte koláč vychladnout.

ustupuje do tří let života. Jejími nejčastějšími příznaky jsou potíže týkající se trávicího traktu, jako je pocit na zvracení, zvracení, průjmy, krev a hlen ve stolici, koliky, ale vyskytnout se mohou i kožní projevy v podobě ekzémů, kopřivky či otoků. U kojenců a batolat bývá tato alergie příčinou atopického ekzému. V některých případech mohou být známkou dýchací obtíže jako alergická rýma a astma.

Poměrně častý je souběh alergií na bílkoviny kravského mléka a na jiná živočišná mléka, jako je kozí či ovčí, z důvodu podobnosti bílkovin. Ve zhruba polovině případů souběžně dochází k alergii na sóju a tedy i sójové mléko.

Alergeny obsažené v kravském mléce vyvolávají obvykle reakci bez tepelné úpravy i po tepelném zpracování a potíže vyvolává i velmi malé množství mléčné bílkoviny, zhruba od 1 miligramu.

Co můžeme?

Mléko živočišného původu lze nahradit rostlinnými náhražkami, jako je rýžové, sójové, kokosové, ovesné nebo špaldové, která jsou k dostání buď v tekuté, nebo sušené formě.

Vejce: Častější je alergie na bílek

Alergie na vejce je po mléku a mléčných výrobcích druhou nejběžnější potravinovou alergií v dětském věku. Obvykle se projevuje už ve velmi nízkém (batolecím) věku, ale více než polovina dětí z ní vyroste před dosažením dospělosti. Většina lidí reaguje alergicky pouze na bílek. Alergeny ve žloutku se varem dobře rozkládají a přestávají být nebezpečné, ale někteří jedinci jsou citliví i na něj. Projevy alergie jsou různé: ekzémy, otoky rtů, jazyka nebo obličeje, trávicí potíže ve formě nevolností, zvracení nebo průjmů či respirační problémy.

Co můžeme?

Vejce se v kuchyni používá jako pojivo. Existuje několik možností, jak ho nahradit. Kypřicí prášek do pečiva (je k dostání i bezlepkový) smíchaný s 1/2 lžíce oleje a 1/2 lžíce vody odpovídá 1–2 vejcím, sáček instantního droždí rozpuštěný v 1/4 sklenice horké vody nahradí 1–2 vejce, 1 sáček želatiny 3 vejce. Dále lze použít bramborový a kukuřičný škrob, pudinkový prášek či speciální náhražky vajec. I tady je třeba obezřetnost, protože hlavní složkou některých náhražek je sója a mléčná syrovátka, a proto se malým alergikům a atopikům nedoporučují.

SBÍREJTE VÍČKA OD PŘÍKRMŮ HAMÁNEK

PODPOŘTE TÍM SVÉ DĚTSKÉ CENTRUM

SOUTĚŽ PROBÍHÁ OD 1. 10. 2014 DO 31. 5. 2015.

Hamánek rád pomáhá, proto založil sbírku na podporu mateřských a rodinných center v České republice a na Slovensku. Zapojte se do soutěže tím, že budete sbírat víčka od kojeneckých výživ a příkrmů značky Hamánek, a můžete získat hodnotné dárky a finanční částku na vybavení pro své dětské centrum. Celkem bude odměněno 10 nejúspěšnějších center.

KOMU CHCE HAMÁNEK POMOCI?

Hamánek dobře ví, že rodiče se svými malými dětmi netráví čas pouze doma nebo venku na procházkách a pískovištích, ale také se setkávají s dalšími rodinami v rámci mateřských a rodinných center. Některá centra mají to štěstí, že jsou dotována z rozpočtů měst a obcí, většina z nich si však musí na svůj provoz a vybavení vydělat sama, a to buď za pomoci sponzorů, anebo samotných rodičů. Proto chce Hamánek podat pomocnou ruku a odmění celkem 10 nejúspěšnějších center zapojených do soutěže spojené se sbírkou víček, a to finanční částkou 20 000 Kč určenou na vybavení a také jídelní židličkou Sindy od společnosti Babypoint, partnera sbírky, a poukazem v hodnotě 4 000 Kč na nákup v e-shopu Babypoint.

JAK SE ZAPOJIT?

Navštěvujete se svými dětmi nějaké mateřské či rodinné centrum? Zapojte se do sbírky! Registrujte se na www.hamanek-pomaha.cz a začněte sbírat víčka z ovocných, zeleninových a masozeleninových kojeneckých výživ a příkrmů Hamánek s motivem vláčku ve žlutém či zeleném provedení či s motivem hlavy modrého medvídka s nápisem BABY po obvodu víčka. Čím více víček v průběhu celé sbírky nasbíráte, tím máte větší šanci zařadit se mezi 10 vítězných center. Zohledňovat se bude i průměrná měsíční návštěvnost daného centra (tzn. kolik osob, dětí i dospělých, průměrně dané centrum navštíví), aby měla stejnou šanci všechna centra bez ohledu na svou velikost. Celkový počet nasbíraných víček bude přepočten na 1 návštěvníka centra.

HAMÁNEK MYSLÍ NA ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ!

VŠECHNA VÍČKA BUDOU PO SKONČENÍ SOUTĚŽE SESBÍRÁNA A ZRECYKLOVÁNA A VÝTĚŽEK BUDE VĚNOVÁN NA CHARITATIVNÍ ÚČELY. SBĚREM VÍČEK TEDY POMŮŽETE NEJEN SVÉMU CENTRU K PŘÍPADNÉMU NOVÉMU VYBAVENÍ, ALE TAKÉ DALŠÍM, KTEŘÍ NAŠI POMOC POTŘEBUJÍ.

babypoint ... s láskou k dětem

Hamánek péče v každé lžičce

VŠECHNY POTŘEBNÉ INFORMACE VČETNĚ PODROBNÝCH PRAVIDEL A AKTUALIT OHLEDNĚ ÚSPĚŠNOSTI JEDNOTLIVÝCH CENTER NAJDETE NA WWW.HAMANEK-POMAHA.CZ.

Hamánkova poradna

V každém vydání Hamánka mají své místo otázky starostlivých maminek, které do poradny přišly prostřednictvím elektronické pošty nebo facebookového profilu Hamánka a na něž odpovídají pediatři a další odborníci. Tentokrát jsme vybrali dotazy směřující k psychické stránce vašich nejmenších. Odpovídá na ně **dětská psycholožka Mgr. Alena Vávrová**.

Naší dceři je 10 měsíců a je na mě příliš fixovaná. Nenechá se uspat od tatínka, večer usíná jedině se mnou. Přesto, že už nekojím, si nemohu dovolit večer opustit domov. Ráda bych ji někdy nechala jen s manželem nebo přes noc u babičky, ale to je zatím nepředstavitelné. Děkuji za radu, Hana (Facebook)

Věřím vám, že byste si už ráda užila volný večer nebo ještě déle bez dítěte. Být stále s dítětem je náročné, to vím. Přesto vám chci doporučit, přestaňte „bojovat" se svou dcerkou a zkuste být plně pro ni a její potřeby. Naše děti velmi silně cítí, když je odmítáme nebo s nimi bojujeme, a paradoxně to podporuje jejich fixaci na nás. Prostě mají strach, že je opustíme, tak se nás pak drží ještě víc. Když naopak pocítí, že je maminka plně pro ně, cítí se jistější a tím pádem svobodnější. Zvláště v období 8.–10. měsíce často děti prožívají extrémní úzkost z opuštění maminkou, a když ji maminka nerespektuje, tato úzkost se může přenést do nastavení vůči světu a blízkým lidem do celého života. Zkrátka, děti jsou v takto raném věku ještě velmi nejisté v tom velkém cizím světě a velmi potřebují blízkost a oddanost rodičů, a když rodiče tuto jejich potřebu zlehčují, nezískávají dostatečné množství sebepodpory do života a ta jim pak chybí. Proto vám nabízím, ať ještě vydržíte a vnímáte potřeby své dcerky jako její skutečné a nevyhnutelné. A dokud to tak dcerka má, zkoušejte si dát pauzu přes den, to bývá snazší než na noc. Střídejte se s někým pro dcerku bezpečným a věřte, brzy se situace promění a dcerku budou zajímat jiné podněty než jen vy.

Našemu Honzíkovi je 1,5 roku a je velmi zakřiknutý a bojácný. Nenechá se od nikoho pochovat, leká se různých zvuků, v noci má neklidné spaní, pořád ke mně nebo tatínkovi natahuje ručičky, jako by měl strach, že ho někde necháme… Existuje na to nějaká rada? Děkuje a zdraví Lucie z Turnova

Z toho, co píšete, samozřejmě nemůžu dělat žádné větší závěry, k tomu mám příliš málo informací. Zní to, že váš synek může mít zkrátka introvertnější a úzkostnější povahu. To bývá záležitost dědičná, spojená s naší osobností po celý život. V dětství se projevuje fixací na úzký okruh lidí a strachem ze změn, preferencí domácího a známého prostředí, pomalým zvykáním si na jiné lidi a podněty… Taková povaha tedy může být základem chování a prožívání vašeho synka. Také k tomu může přispívat i to, že synek zažíval v minulosti nebo i současnosti to, že jej opouštíte více, než je mu milé, jeho strach z vašeho opuštění vychází z jeho reálné zkušenosti. A tady je třeba dívat se dětskýma očima – malé opuštění pro dospěláka může být pro dítě neskutečně dlouhé a významné. Pokud to tak synek zažil nebo zažívá, pak potřebuje právě opačnou zkušenost, že kdykoliv se bojí, jste mu k dispozici a „zachráníte ho".

V tomto věku ještě nedoporučuji „otužovat" dítě tím, že jej budete záměrně vystavovat situacím, kdy ho ponecháte samotného, budete ho od sebe odhánět apod. Tím bude ještě vyděšenější, úzkostnější a fixovanější na vás. A třetí rovinou je samotný věk synka. V tomto věku se děti teprve pomalu adaptují na to, že svět není jen maminka a táta, ale i jiní lidé, jsou hodně konzervativní a potřebují menší množství nových podnětů, protože všechno je příliš nové a tudíž nebezpečné, ohrožující. Takže vydržte. Když se takto bude chovat ještě ve 3–4 letech, bude čas zajít za dětským psychologem a poradit se více.

> Děti velmi silně cítí, když je odmítáme nebo s nimi bojujeme, a paradoxně to podporuje jejich fixaci na nás. Prostě mají strach, že je opustíme, tak se nás pak drží ještě víc.

Mám 4letou dceru, která chodí do školky, a každé ráno bojujeme s tím samým – co si vezme na sebe a jak učešeme vlásky. Někdy jí převlékám šaty a trička i třikrát, než je spokojená, ale pak si to zase rozmyslí. Velmi mě to obtěžuje, protože každé ráno doprovází plačtivé scény a někdy i vztekání před školkou, že chtěla jiné šaty a v těchto do školky nepůjde. Jak ji mám naučit zodpovědnosti za vlastní rozhodnutí? Měla bych nechat výběr oblečení na ní, nebo jí mám prostě něco přikázat a nediskutovat o tom? Moc děkuji za radu, Martina (Liberec)

Ranní odchody do školky a školy bývají jedním z nejstresovějších časů rodiny. A čím víc jsou ve stresu rodiče, tím víc jsou i děti, a obráceně. Zvládat ranní odchody v klidu je jednou z největších výzev rodinného života, která se daří jen málokomu. Umět se ve věku 4 let rozhodnout a převzít za své rozhodnutí zodpovědnost je podobně těžký úkol. Když má dítě dost klidu, daří se mu to lépe. Jakmile cítí stres a tlak rodičů na to, aby se už konečně rozhodlo, stává se tento úkol nemožným. To známe i v dospělosti. Co by vám tedy doma mohlo situaci trochu usnadnit: v klidu, ještě v podvečer se s dcerkou domluvte, jak jsou ráno pro vás všechny náročná, proto ať si oblečení vybere a klidně dlouho zkouší ještě večer a ráno už si vezme, co má předem vybrané. Oblečení jí nechte připravené dál od skříňky, aby do něj ráno prostě hupla a bylo, aby neviděla jiné možnosti. Když se jí to tak povede, hodně ji za to oceňte, poděkujte, abyste takové chování posílila.

Také jí můžete udělat předvýběr: „Vezmeš si toto nebo toto tričko?" Žádné jiné, jen jedno z těchto dvou. Čím víc budete tlačit, ať už se konečně rozhodne, tím těžší to pro ni bude. Také můžete zkusit opak: „Máš čas si vybrat, nevadí, když nevíš, určitě se jednou rozhodneš." To jí paradoxně pomůže rozhodnout se rychleji. Ráno je třeba mít dost času na to, aby nevznikal zbytečný stres, že nestíháte,

Své dotazy můžete zasílat i vy na stránkách www.hamanek.cz nebo na Facebooku (www.facebook.com/hamanek).

zároveň tak akorát času, aby se dítě nezačalo nudit a například si zkoušet ještě jiné oblečky. Odhadnout správnou délku času a jeho náplň je úkol přetěžký. Pevné nervy!

● **Chodit do obchodu nebo restaurace s naším Kubíkem (4 roky) začíná být o nervy. Pokaždé se vzteká, že by chtěl koupit to či ono, a já se před ostatními lidmi stydím, že ho neumím zkrotit. Raději sušenku hodím do košíku, než abych ho zvedala z podlahy a krotila jeho pláč. Poraďte mi prosím, jak mám tomu vzteku a vzdoru předejít. Zdraví Katka (Facebook)**

Řešíte situaci, kterou si prošlo a projde mnoho rodičů i dětí. Pro dítě v tomto věku není snadné vidět všechny ty báječné a dobré možnosti a ovládnout své chutě. Ještě neumí rozumem zarazit své touhy a emoce, to se právě v tomto věku učí – různě rychle. Proto to od něj neočekávejme. Pokud už není vyhnutí tomu jít s ním do oddělení sladkostí, domluvte si jasně hned na začátku jednu dobrotu, ať si ji nese ve svém košíčku, pak se jej snažte zabavit, povídat si s ním o něčem, zaměstnat ho úkolem najít a naložit jiné zboží… Také může pomoci udělat předem nějakou dohodu, na kterou pak můžete odkazovat, typově: „Potřebujeme jít nakoupit, vím, že tě zase bude lákat ta spousta dobrot a je pak pro nás oba těžké situaci zvládnout, když chceš všechno. Pojďme se spolu dohodnout, že když mi budeš pomáhat při nákupu a poslechneš, když řeknu tohle ne, vybereme pak spolu nějaké autíčko/panenku." Když se to povede, velmi oceňujte.

A jak případně zvládnout samotný vztek? Určitě se v tu chvíli v klidu vnitřně oddělte od okolních lidí, ať si myslí a říkají, co chtějí. Většina z nich to zažila buď jako dítě, nebo jako rodič také. Pro vás je prioritou situace vztahu vás a synka. Zkuste se zhluboka nadechnout a vydechnout a v klidu říct zblízka synkovi: „Já vím, že bys tu čokoládku moc chtěl koupit. Já ti ji ale nechci koupit, necháme ji tady. Pojď mi prosím pomoct nabrat mandarinky." Když vztek pokračuje, prostě chvíli vydržte s pochopením pro jeho zlobu: „Já vím, že bys chtěl tu čokoládku a že se zlobíš, že ti ji nechci koupit, ale je to tak. Pojď ke mně, přitulíme se k sobě…" A zase pak rychle převést pozornost jinam. A když se zadaří, poděkovat mu a ocenit ho, že to tak dobře zvládl. Vydržte, brzy už se bude ovládat mnohem víc a jeho rozum začne převládat nad touhami. ●

Nedýchá? Co dál?

Když paní Jana (34) uložila svého sedmiměsíčního syna ke spánku, vůbec by ji nenapadlo, že ho po hodině najde promodralého, se zbytky zvratků v postýlce. Jana naštěstí pracuje ve zdravotnictví, proto znala základní pravidla resuscitace malých dětí. Nejprve zahájila oživovací pokusy a teprve potom přivolala záchrannou službu. Vše naštěstí dobře dopadlo a nic podobného už jejího nyní dvouletého syna znovu nepotkalo.

Monitor vše nevyřeší

Velká část maminek dnes pořizuje do základní výbavy miminka i monitory dechu, které varují v případě zástavy dechu anebo snížení frekvence dechu novorozence. Monitory detekují pohyby a spouští zvukový a optický signál, pokud se dech dítěte zastaví na více než 20 sekund nebo pokud dechová frekvence poklesne pod deset nádechů za minutu.

Někteří rodiče si klidný spánek bez monitoru nedokáží představit, jiní naopak po čase přístroj opět zabalí do krabice, protože je stresují falešné poplachy a obavy, zda monitory fungují správně. V mnohých případech ale alarm upozorní na skutečný výpadek dechu miminka. Většinou stačí s dítětem zatřást a to se, jakmile se vzbudí, samo nadechne.

> To, že dítě potřebuje resuscitaci, poznáte podle toho, že je v bezvědomí, nedýchá, je bledé nebo promodralé, nereaguje na oslovení ani na jiný podnět.

Něco podobného prožila i Katka a sdílela svou zkušenost s ostatními maminkami na jednom z diskuzních fór: „Monitor dechu mi zachránil syna. Když mu bylo půl roku, přestal v noci dýchat. Kdyby nás monitor nevzbudil a já s ním nezatřásla, dnes by tady nebyl. Syn byl přitom naprosto zdravý, donošený, žádná riziková skupina. Pár dní si nás nechali v nemocnici, prošli jsme nejrůznějšími vyšetřeními na vývojové vady, ale nic nám nezjistili. Prostě náhoda se šťastným koncem.“ Ale víme, co dělat, pokud by se jednalo o závažnější problém?

Proč dochází k zástavě dechu?

K zástavě dechu může dojít například v rámci syndromu náhlého úmrtí kojence (SIDS), který přichází obvykle zcela nečekaně a bez zjevných příčin. Mezi možné příčiny zástavy patří překážka v dýchacích cestách, například cizí těleso nebo otok způsobený alergií, nebo bezvědomí způsobené úrazem,

Všechna videa naleznete na webu Hamánka, facebookovém profilu Hamánek či na kanálu YouTube po zadání klíčových slov MUDr.ování s Hamánkem.

otravou či vážnou infekcí. To, že dítě potřebuje resuscitaci, poznáte podle toho, že je v bezvědomí, nedýchá, je bledé nebo promodralé, nereaguje na oslovení ani na jiný podnět, jako je například poplácání.

Nejprve oživovat, potom přivolat pomoc

Zatímco u dospělých platí, že je třeba záchrannou službu přivolat ještě před zahájením oživovacích pokusů, u dětí je tomu přesně naopak. Na prvním místě je odstranění případné překážky z dýchacích cest a krátké provedení umělého dýchání. Už jen to samo o sobě může vést k rychlému zlepšení stavu. Jedinou výjimkou je náhlé zhroucení dítěte, které může značit srdeční zástavu, a v tom případě je třeba ihned přivolat pomoc.

Rozhodují vteřiny

Pokud je u dítěte přítomen jen jeden dospělý, měl by po zjištění zástavy dechu zahájit resuscitaci a po 60 sekundách oživovacích pokusů přivolat odbornou pomoc (155 nebo 112). Protože dospělí mají obvykle strach, že oživováním způsobí dítěti ještě větší škody, nebo ani nevědí, jak by měli postupovat, často se ani o resuscitaci nepokusí. Přitom je důležité, aby k oživování došlo co nejdříve po zjištění zástavy základních životních funkcí. Po třech až pěti minutách bez kyslíku dochází k nenávratnému poškození mozkových buněk dítěte. Po uplynutí této doby lze ještě oživením zvrátit stav a obnovit základní životní funkce, v některých případech však dojde k trvalému poškození centrální nervové soustavy. Více najdete i v novém videu Zástava dechu ze série MUDr.ování s Hamánkem.

Edukativní videa zodpoví důležité otázky

Odpovědi na klíčové otázky týkající se těch nejmenších najdete v dalších edukativních videích, která se zabývají tématy, jako je kojení, kojenecká výživa, stravovací návyky a s nimi související obezita, výchova dítěte a jeho růst. Proč je kojení prospěšné pro vás i pro miminko? A jaká poloha je při kojení optimální? To vše se dozvíte ve videu „Kojení". Informace o dětské obezitě i přesný návod, jak vypočíst BMI dítěte, získáte z videa „Obezita". Praktické rady týkající se stravování i pitného režimu dětí jednotlivých věkových kategorií vám přinášíme ve videu „Stravovací návyky". Více o postupném zavádění masozeleninových příkrmů mezi 4. a 6. měsícem se dozvíte ve videu „Kojenecká výživa". Jak vštípit dítěti správné stravovací návyky a pomoci jim, aby získaly povědomí o vyvážené pestré stravě, vám paní doktorka prozradí ve videu nazvaném „Výchova dítěte". Pokud vás zajímá, čím je ovlivněn růst dítěte, pusťte si stejnojmenné video z naší edukativní série.

Co je SIDS?

Příčiny tohoto stavu, který je noční můrou všech novopečených maminek, nejsou doposud zcela objasněny. Nejčastěji se úmrtí přičítá zástavě dechu, kdy se miminko ve spánku „zapomene" nadechnout. Příčinou může být i srdeční zástava během spánku či porucha srdečního rytmu. Nejčastěji k náhlému úmrtí dochází u dětí mezi 2. až 5. měsícem. Ročně jich na tento syndrom umírá v České republice asi třicet.

Mezi faktory, které k SIDS přispívají, patří genetické vlohy. Podle studií je v rodinách s pozitivní anamnézou SIDS vysoká pravděpodobnost opětovného výskytu. Druhý faktor, který je spouštěčem SIDS a který na rozdíl od genetické predispozice ovlivnit lze, je životní styl. Mezi rizika patří zejména kouření a užívání drog v těhotenství a během kojení, nesprávná výživa během těhotenství, virová infekce během těhotenství, nízký věk matky nebo krátký interval mezi těhotenstvími. K SIDS může přispět i nízká porodní hmotnost dítěte, nedostatek kyslíku před narozením dítěte, vrozená vývojová vada a další.

Umělé dýchání a srdeční masáž

Zapamatujte si: 5 – 30:2 – 155

Umělé dýchání zahajte pěti plynulými a razantnějšími vdechy z úst do úst. Po prvních 5 vdeších pokračujte nepřímou srdeční masáží – 30 stlačení ve středu hrudníku. Po 30 stlačeních hrudníku následují 2 vdechy. Tento poměr 30:2 opakujte po dobu jedné minuty. Po uplynutí minuty volejte záchrannou službu (155). Až do jejího příjezdu pak dál pokračujte v resuscitaci v poměru 30:2. Podrobnosti se dozvíte ve videu nazvaném Zástava dechu ze série MUDr.ování s Hamánkem.

Názorná ukázka je nejlepší

Protože názorná ukázka je vždy lepší než pouhý slovní popis, připravili jsme pro vás video, ve kterém dětská lékařka MUDr. Radka Trávníčková vysvětluje a především na dětských figurantech předvádí, jak v případě zástavy dechu postupovat. Společně s dalšími spoty ho najdete na webu Hamánka, facebookovém profilu Hamánek či na kanálu YouTube po zadání klíčových slov MUDr.ování s Hamánkem.

Mami, mluv na mě anglicky!

Učit malé děti nějaký cizí jazyk? Rozhodně ano, bez znalosti cizího jazyka se dnes nikdo neobejde. Ovšem otázkou je, kdy s výukou začít. Už od narození, nebo počkat, než se dítě naučí pořádně česky?

Třicetiletá Radka se před rokem provdala za Američana žijícího v České republice. James sice česky rozumí, ale s Radkou doma hovoří pouze anglicky. Momentálně čekají miminko, narodit se má za pár měsíců. Už teď ale řeší, jak budou s dítětem doma mluvit. Česky? Anglicky? Dohodli se, že anglicky, protože češtinu uslyší všude kolem.

Dvaatřicetiletá Zuzka ze středních Čech má za manžela Čecha, ale když byly dětem dva roky, přihlásili je do cizojazyčné soukromé školky, aby už od malička vstřebávaly angličtinu. „Kamarádky mi to rozmlouvaly, prý dětem ubližuju a nedám jim šanci, aby se naučily pořádně česky. Zatím ten pocit nemám, děti jsou v pohodě a angličtinu se učí ve školce zábavnou formou, takže si nemyslím, že by nějak strádaly," říká Zuzana.

Je jasné, že dnešní rodiče chtějí, aby jejich dítě umělo anglicky, a to co nejdříve. Protože bez angličtiny se jednoduše v budoucnu neobejdou. A dobrá znalost cizího jazyka jim otevře dveře kamkoli. Je ale pro vývoj batolete vhodné, abychom mu do hlavy „cpali" anglická, německá nebo španělská slovíčka už ve dvou letech? Nebo je právě nízký věk tím, co mu umožní rychlejší osvojení nových slovíček?

Nejdřív čeština, pak cizí jazyk!

V České republice existuje řada mýtů týkajících se výuky jazyků – k těm nejčastějším patří právě ten, že dítě by se mělo nejprve naučit svou mateřštinu a teprve potom si začít osvojovat další jazyky. A shoda nepanuje ani mezi odborníky, natož u laické veřejnosti. Ačkoli tato záležitost není černobílá, Ing. Michaela Tilton, ředitelka Montessori

> Dítě, které se učí dva jazyky současně od narození, trénuje mozek víc než ty, které se učí pouze jeden jazyk.

Učení se jazyku by nemělo být dril a povinnost, ale spíše zábava, radost, legrace.

školky s angličtinou, zakladatelka znakové řeči u batolat a propagátorka Scientific Learning (vědecký program na výuku anglického jazyka), má na věc jasný názor. „Moderní poznatky, zejména v oblasti neurovědy, říkají, že děti se bez potíží mohou začít učit cizí jazyk už od raného věku. Ten mýtus zřejmě pochází z minulosti, kdy v 60. letech opravdu existovaly studie, které došly k závěru, že by simultánní učení několika jazyků mohlo způsobit pomalejší rozvoj řeči i akademických dovedností u dětí. Tyto studie vyslovovaly hypotézu, že by mohlo dojít k jakémusi kognitivnímu přetížení dítěte, a tím pádem by se jeho rozvoj zpomalil. Věda ale

Zvládnete to sami

Neumíte dobře anglicky? Nevadí. Jsou vám k dispozici programy jako například Go Kids English (www.gokids.cz), které učí děti angličtinu tak, jako by to byla jejich mateřština. Tedy zábavnou formou při hrách a písničkách. Máte-li už starší dítě a výuku v raném věku jste „propásli“, můžete zkusit novinku, speciální program Scientific Learning. Jako první ho začala koncem roku 2014 testovat Základní škola ve Ždírci nad Doubravou. „Tento program dokáže lidský mozek na učení angličtiny připravit a zároveň ho naučit v anglickém jazyce přemýšlet. Výuka je vhodná nejen pro úplné začátečníky, ale i pro ty, kteří si potřebují vylepšit angličtinu. Studiu je potřeba se věnovat minimálně 30 minut pětkrát týdně a potřebujete k tomu jen připojení k internetu a sluchátka,“ říká Michaela Tilton, jednatelka společnosti Nuerasoft, která je výhradním distributorem programů Scientific Learning. Více se dozvíte na www.scilearn.cz.

postupuje mílovými kroky a dnes máme mnohem přesnější nástroje na měření kognitivních dovedností a celkového rozvoje mozku. Díky tomu se zjistilo, že je tomu přesně naopak. Dítě, které se učí dva jazyky současně od narození, trénuje mozek víc než ty, které se učí pouze jeden jazyk. Takže tvrdit dnes, že rané učení jazyků dítěti může uškodit, je podobné, jako byste dnes tvrdili, že Země je placatá,“ říká.

Za pravdu jí v podstatě dává i dětská psycholožka Tereza Benišková z Pedagogicko-psychologické poradny v Kadani. „Já si myslím, že záleží na dítěti a na okolnostech. Přibývá totiž dětí, které nastupují do základní školy s vadami výslovnosti, dětí, které nedokážou svůj mateřský jazyk přiměřeně používat. Mají chudou slovní zásobu, slabý jazykový cit, dělají chyby. Neumějí se vyjádřit, nedokážou vyprávět krátký příběh, říct, co si myslí, zeptat se na to, na co potřebují. Pokud mají potíže s češtinou, je nevhodné je zatěžovat dalším jazykem,“ domnívá se psycholožka. Podle jejího názoru je seznamování se s cizím jazykem i u ostatních dětí už v předškolním věku výhodné, pokud se nejedná o děti například s opožděným vývojem řeči, vícečetnou dyslálií (nesprávnou výslovností více hlásek), o děti s těžšími poruchami řeči a o děti s opožděným psychomotorickým vývojem. „Je důležité ohlídat, aby výuka jazyka respektovala potřeby dětí. Neměla by to být vlastně výuka v klasickém slova smyslu, ale spíše osvojování si jazyka při hře, různých činnostech, nápodobou, přirozeným způsobem,“ domnívá se Tereza Benišková.

A netýká se to jen angličtiny, ale i dalších cizích jazyků. Pravdou ale je, že v českých mateřských školkách převažuje zájem o angličtinu, němčina, španělština či italština jsou

Zeptali jsme se za vás

Mgr. Tereza Benišková, dětská psycholožka, Pedagogicko-psychologická poradna, Kadaň

Jak se s dítětem učit cizí jazyk?

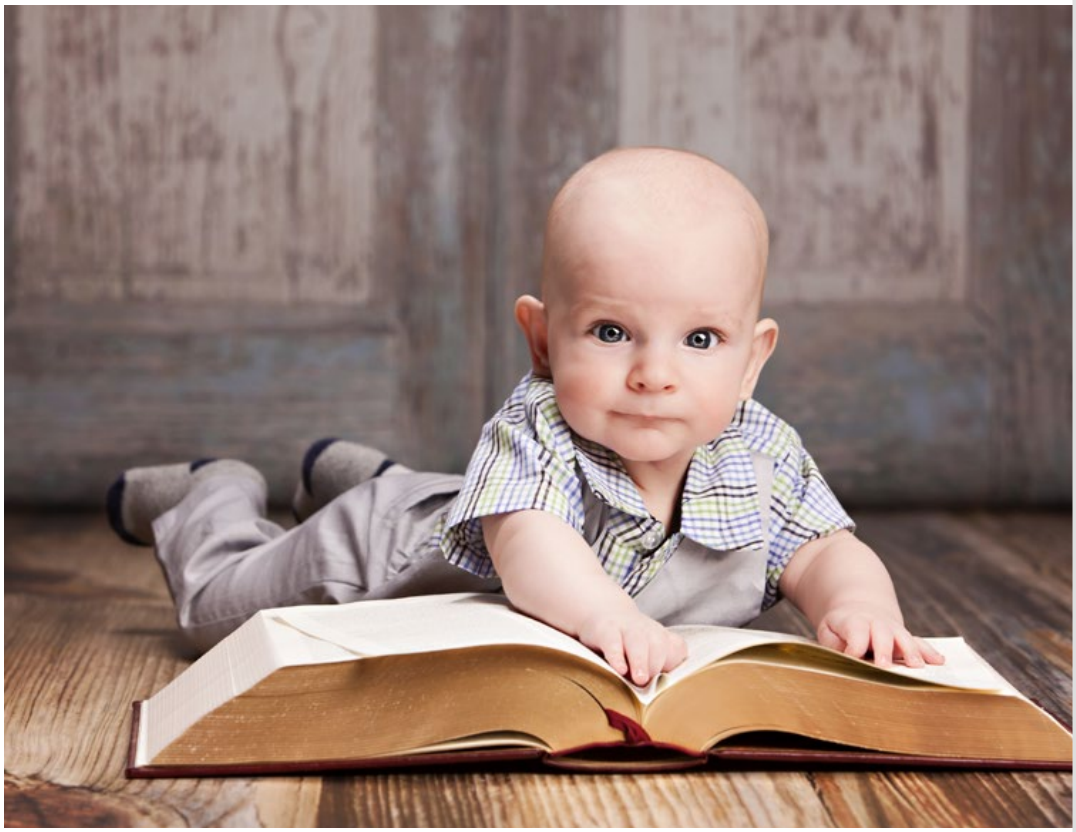
Důležitá je motivace. Učení se jazyku by nemělo být dril a povinnost, ale spíše zábava, radost, legrace. Potřebná je ale pravidelnost. Nejlépe každý den, aspoň 5–10 minut. Obklopit se jazykem co nejvíc. Pouštět v cizím jazyce pohádky, hrát v cizím jazyce pexeso a jiné hry, které vás baví. U starších dětí – školáků polepit byt papírky s názvy předmětů v cizím jazyce. Velmi dobře funguje spojení cizího jazyka s pohybem – říkanky a pohybové hry. Snažte se jazyk co nejdříve používat. Nevadí, že se dělají chyby, bude jich čím dál méně. Kdo bude čekat s mluvením v cizí řeči na chvíli, až bude umět opravdu dobře, ten cizím jazykem nebude mluvit nikdy. Udělejte si doma anglický čaj o páté nebo francouzský dýchánek se zmrzlinou, kdy se bude celá rodina snažit mluvit jen anglicky nebo francouzsky. Snažte se najít v místě, kde bydlíte, lidi, kteří daným jazykem mluví, a procvičovat jej společně. Odměňujte dítě i sebe za to, že děláte pokroky a že se jazyku nevyhýbáte. Z chyb nebuďte smutní, každý dělá chyby, ale čím více se jazyk používá, tím lepší jeho úroveň je.

v pozadí. Zájem o další jazyky se zlepšuje až na základní škole. Angličtina je navíc považovaná za dorozumívací jazyk napříč světadíly a její znalost otevírá dveře. A to i přesto, že nejvíce lidí na světě mluví čínsky a španělsky. Ukázal to i průzkum francouzských vědců z roku 2008, podle nějž je angličtina nejdůležitějším jazykem na světě. Není se tedy čemu divit, že i čeští rodiče chtějí, aby se jejich dítě učilo anglicky už od mateřské školy. Všechna „pravidla" výuky jsou ale naprosto totožná i v případě němčiny, španělštiny nebo francouzštiny. Je tedy jedno, který jazyk svému batoleti „vyberete", postupovat byste měli stejně.

Čím dřív, tím líp?

Kdy je ten nejvhodnější čas začít s výukou? Michaela Tilton tvrdí, že v podstatě od narození. To ostatně praktikují zejména rodiče, z nichž jeden není Čech. Pokud jde o děti v ryze české rodině, pak je asi nejlepší akceptovat přirozený vývoj dítěte. Faktem zůstává, že když máte zájem využít vrozené schopnosti dítěte naučit se jakýkoli jazyk dokonale, měli byste na něj začít mluvit co nejdříve. „Povídáme si s miminkem v druhém jazyce při jídle, koupání, oblékání, na procházce, při prohlížení leporel. A maminka nemusí dokonale umět

Pokud chcete využít vrozené schopnosti dítěte naučit se jakýkoli jazyk dokonale, měli byste na něj začít mluvit co nejdříve.



Malé dítě nemá při osvojování cizího jazyka zábrany a ostych, který často překáží starším dětem a nám dospělým.

druhý jazyk, aby to bylo pro dítě prospěšné – to je další mýtus. Rodiče z obavy, že dítěti pokazí výslovnost, raději s učením vůbec nezačnou," domnívá se maminka dvou dětí, s nimiž už od narození anglicky mluvila.

„Nejlepší výsledky bývají, pokud se dítě začne učit jazyk do sedmi let, podle některých výzkumů už do šesti. Dítě má pak šanci vyslovovat jako rodilý mluvčí, v jeho mozku může vzniknout více jazykových center. Vždy však záleží na způsobu výuky a rozsahu, v jakém je dítě cizímu jazyku vystaveno," domnívá se psycholožka Benísková. „Malé dítě nemá při osvojování cizího jazyka zábrany a ostych, který překáží starším dětem a nám dospělým. Malé děti se nestydí napodobit výslovnost, i když zní divně, nemají obavu, že se ztrapní, že to neřeknou dobře… Prostě zkouší, až se to naučí," dodává.

Věk, od kterého tedy začít vaše dítě učit cizí jazyk, není předem striktně dán. Záleží na mnoha okolnostech, na tom, jak dítě reaguje, zda vám rozumí a zda je to pro něj zábava. Máte-li pocit, že vaše dvouletá dcera na anglická nebo německá slovíčka vůbec nereaguje, pak počkejte třeba další rok, než to zkusíte znova.

Pravidla výuky aneb jak na to

„Rozhodli jsme se, že dáme naši tříletou dcerku do anglické školky. Prý je to skvělá příležitost, jak se naučit co nejsnadněji cizí jazyk," říká pětatřicetiletá Eva z Prahy. Jenže ani ta nejdražší anglická školka vám právě tohle nezaručí. Své o tom ví šestatřicetiletá Kamila ze středních Čech. „Vozili jsme naši Aničku každý den asi dvacet kilometrů do anglické školky, bylo to časově velmi náročné. Bohužel pak šla do normální základní školy, kde neznala nikoho a kde se angličtině věnovali mnohem méně intenzivně než ve školce. Stalo se tedy to, co nám všichni říkali, během roku na angličtinu skoro zapomněla," říká Kamila. To je věc, kterou by měli rodiče na samém začátku zvážit.

Důležitý je také správný výběr takové školky. „Záleží na tom, jaké má pedagogy. Měli by tam pracovat lidé, kteří vědí, jak s malými dětmi pracovat, aby jejich jedinou předností nebyla jen výborná znalost cizího jazyka," varuje psycholožka Benísková. I proto je pak vhodné, aby rodiče s cizím jazykem „pokračovali" i doma. „Není lepší, když dítě bude mluvit druhým jazykem s akcentem, než když nebude umět druhý jazyk vůbec? Na druhou stranu, rodič, ani kdyby chtěl, není schopen stoprocentně ovlivnit akcent svého dítěte. To, jaký akcent bude dítě mít, záleží na mnoha dalších lidech, se kterými bude v druhém jazyce komunikovat, a také na médiích, která bude sledovat. Je to zřejmé i na příkladech britských matek žijících v USA, jejichž děti mají čistý americký akcent i přesto, že jejich vlastní matky mají britský. Kdyby matka měla schopnost takto nezvratně ovlivnit přízvuk svého dítěte, pak by například všechny ráčkující matky musely mít ráčkující děti, a dobře víme, že tomu tak není," podotýká Ing. Michaela Tilton.

Nebojte se tedy se svým batoletem formou hry probírat anglická slovíčka či fráze. Že vám dělá potíže gramatika? „Dítě si řeč postupně rozvíjí. Stejně jako dělá chyby v české gramatice, přestože rodiče mluví bez chyb, bude dělat chyby i v gramatice druhého jazyka. Na dopilování gramatiky bude mít mnoho let, kdy ho budou učit zkušení lektoři a rodilí mluvčí, takže ani tohle by neměl být důvod, proč učení oddálit," domnívá se Michaela Tilton.

Každopádně je důležité s dítětem mluvit – pokud jde o batole, ještě se vám to povede. A rozhodně ho nemusíte litovat, že by „předčasnou" výukou cizího jazyka bylo nějak zatíženo. „Pokud se angličtina, španělština či francouzština ve školce nebo doma učí s respektem k vývojovým potřebám dětí, tak dítě nezatěžuje. Dítě se učí spontánně a neformálně. Je to pro něj spíše zábava a podpora v jeho přirozené zvídavosti a touze po objevování něčeho nového," domnívá se psycholožka Benísková.

Pozice kobry: s výdechem zvedáme hlavu vzhůru, provádíme hrudní i krční záklon, čímž zabraňujeme vzniku kulatých zad

V každé pozici by děti měly vydržet 5–10 sekund.

Dětská jóga jako pohybový základ do života

Často slýcháme, že dnešním dětem chybí pohyb, že tráví příliš mnoho času před televizí, počítačem nebo tabletem. Nedostatek fyzické aktivity bychom však neměli vyčítat dětem samotným, ale především jejich rodičům. Ti by je měli k pravidelnému pohybu vést už odmala a sami jim jít příkladem. Rozumný rodič totiž dobře ví, jak je pro jejich zdravý vývoj důležitý.

Pokud si děti zvyknou na to, že pohyb je součástí jejich životního stylu, je odtud už jen krůček k tomu, aby se později aktivně věnovaly nějakému sportu. A není tu pro ně jen klasický fotbal, hokej, volejbal, tenis, gymnastika, pro dívky balet a podobně, zkuste pro začátek dětskou jógu. Nemusíte být zrovna zapálenými jogíny, abyste ji své děti mohli začít učit.

Proč zrovna jóga?

Možná si pokládáte následující otázky: Proč zrovna jóga? Nebude to pro děti nuda? Zvládnou pomalé cviky, soustředit se, být uvolněné a relaxovat? Budete se divit, ale tohle všechno vaše děti zvládnou. Ony se totiž na rozdíl od nás dokáží uvolnit a soustředit pouze na jednu věc, hlavou se jim nehoní rozptylující myšlenky jako nám dospělým. Jóga procvičuje nejen tělo, ale i mysl. Navíc mnohé jednotlivé cviky víceméně kopírují přirozený správný vývoj dítěte (zvedání hlavičky pár týdnů po narození připomíná pozici kobry, stavění na všechny čtyři připomíná pozici psa). Jóga je nejen zábava, učí děti stát se ohebnějšími a silnějšími a také se soustředit, což jim napomůže udržovat pozornost ve škole. Živé děti jóga zklidní, málo aktivní naopak povzbudí k činnosti. Jóga učí děti hýbat se i odpočívat, rozvíjet fantazii, lépe zvládat stresové situace.

Čím se dětská jóga liší?

Jóga pro děti nebývá považována za plnohodnotnou jógu, jakou znají dospělí. Není při ní tolik důležitá výdrž v jednotlivých pozicích jako pohyb samotný. Zatímco „dospělácká" jóga je o klidu, tichu a výdrži, dětská jóga bývá často doplněna dětským smíchem, říkankami, písničkami, dá se propojovat s jinými aktivitami,

Kde hledat informace

Cvičení dětské jógy se věnuje řada internetových portálů. Zkuste navštívit www.jogadeti.eu, kde najdete cvičební sestavy pro děti i s říkankami a písničkami a spoustu dalších doporučení, včetně těch na kroužky jógy pro děti. Česká asociace dětské jógy má adresu www.cadj.cz, i tady naleznete tipy na kurzy. Dobré rady poskytne také web www.jogasdetmi.cz. Na knižním trhu je i spousta publikací, v nichž jsou názorně předvedeny cviky pro děti, třeba knížky „Jak se zdraví sluníčko", „Jógová abeceda" a další.

například s psychomotorikou. Dospělí při józe pilují jednotlivé sestavy, malé děti mají raději různorodost. Napodobujte proto různá zvířátka, vyprávějte u cvičení příběhy a pohádky. Udělejte dětem ze cvičení zábavu a legraci!

Jak a kdy začít s výukou malých jogínů

Začít s jógou můžete prakticky od narození. Na samém počátku může stát takzvaná „baby jóga", což je cvičení pro maminky s miminky. Menší dětí do 3 let pak mohou cvičit dětskou jógu se svými rodiči, pro předškoláky (4–6 let) už je vhodné samostatné cvičení bez rodičů ve školce nebo v rámci kroužku s dalšími dětmi. Začít s jógou už v raném věku je skvělý pohybový základ do života, jóga učí smyslu pro rovnováhu a flexibilitě. Dříve se říkalo, že gymnastika je nejlepší průpravou pro další sporty. To samé dnes platí i o józe.

Cvičení vždy přizpůsobte věku dítěte a jeho psychomotorickým schopnostem. Nechtějte po něm více, než je schopné. Ke cvičení se hodí volné, pohodlné oblečení bez obuvi – cvičte v ponožkách nebo naboso. U předškolních dětí můžete zkoušet pracovat i s jejich dechem. Cviky by měly provádět pomaleji a zkoušet zhluboka a soustředěně dýchat nosem – mnoho dětí dnes totiž vůbec neumí dýchat nosem! Jóga rovněž pomáhá při astmatu, posiluje celkovou dechovou kapacitu. A po cvičení nezapomínejte na relaxaci.

Kolébka

Žába

Hora

Jóga pod širým nebem

Pohyb, především ten na čerstvém vzduchu, přináší mnoho známých benefitů. Kromě pozitivních účinků na fyzickou i duševní stránku dítěte je také skvělým prostředkem k vytváření nových přátelství. Pokud to počasí dovolí, děti by měly každý den strávit alespoň nějaký čas venku. Čerstvý vzduch a sluneční paprsky totiž dokáží více, než si myslíme. Díky slunci získává naše tělo mimo jiné tolik potřebný vitamín D, který je nepostradatelný pro růst a zdravý vývoj kostí a zubů. Je také prevencí výskytu chřipky a nastydnutí v zimních měsících. Přiměřený pobyt na slunci je tedy více než žádoucí. Vezměte proto deku nebo karimatku a v teplých jarních či letních dnech vyrazte s dětmi cvičit jógu ven. Zvládnete to jak na vlastní zahradě, tak třeba na trávě v městském parku.

Můstek: posilujeme krční páteř, nohy i ruce

Naše dítě bojuje s vážnou nemocí

Čekáte miminko, a jen co tuto radostnou novinu sdělíte svému okolí, záhy se vás všichni začnou ptát: „A už víte, co to bude? A chtěla bys holčičku, nebo chlapečka“? Pravděpodobně každá maminka odpovídá: „Je mi to jedno, hlavně když to bude zdravé!“ Ačkoli během svého těhotenství absolvujete řadu vyšetření včetně prenatálních screeningů, která vyloučí vážné vrozené vady a vývojové poruchy, po porodu může být vše jinak…

Nelekejte se. Pokud vám ultrazvukové screeningy potvrdí, že se plod ve vašem břiše vyvíjí správně, a vyloučí závažné vrozené vady a vývojové poruchy jako Downův syndrom, rozštěp páteře a další, rizika jsou skutečně nízká. Například specializované Centrum lékařské genetiky v Českých Budějovicích se „pyšní“ statistikou z let 2011–2013, kdy bylo zachyceno 100 % případů Downova syndromu. Nejen na tomto pracovišti, ale i v dalších větších městech naší republiky se nastávající maminky mohou objednat ke speciálním vyšetřením, mezi která patří i amniocentéza (odběr plodové vody při podezření na nesprávný vývoj plodu). Některá zdravotnická centra nabízejí i nejnovější metodu neinvazivního vyšetření Downova, Edwardsova a Patauova syndromu z krve matky nazvanou Prenascan (jedná se o velmi přesné vyšetření, jehož cena však přesahuje deset tisíc korun).

Existují však onemocnění a vývojové poruchy, které ani nejmodernější ultrazvuky a nejzkušenější lékaři neodhalí nebo které se objeví až v prvních měsících a letech života. Patří mezi ně například slepota a hluchota, onkologická onemocnění, autismus, diabetes, autoimunitní onemocnění, nemoc motýlích křídel a další. Ačkoli žádná nastávající maminka nechce slyšet, že by s jejím miminkem něco nemělo být v pořádku, je na místě před tímto tématem nezavírat

Co potřebuje vážně nemocné dítě od svých rodičů

- Přirozenou komunikaci (žádné lhaní a přetvařování, o nemoci hovořte otevřeně)
- Dostatek citu a objetí, opory, pocit jistoty a bezpečí
- Soucítění, nikoliv soucit, porozumění výkyvům nálad a emocí (dítěti rozhodně nepomůže, uvidí-li vás neustále plakat)
- Pokud dítě nechce v domácí léčbě spolupracovat, vyžádejte si hospitalizaci
- Pokud si dítě přeje domácí zvíře, například psa, pořiďte mu jej (zvířata dokáží pomáhat)

Kde hledat pomoc

- V Praze, Plzni, Pardubicích, Brně, Olomouci a Ostravě fungují poradny Národní rady osob se zdravotním postižením v ČR, které nabízí pomoc, podporu a poradenství (www.nrzp.cz)
- Asociace pracovníků v rané péči je organizace sdružující poskytovatele rané péče, kontakty na jednotlivá pracoviště najdete na jejích webových stránkách (www.aprp.cz)
- internetový portál Šance dětem (www.sancedetem.cz)
- nadační fondy, například Dobrý anděl (www.dobryandel.cz)
- U České advokátní komory máte nárok na bezplatnou právní pomoc (www.cak.cz)
- na Ministerstvu práce a sociálních věcí se můžete informovat na poskytnutí dávek a příspěvků na péči (www.mpsv.cz)

oči a vědět, kam se obrátit o pomoc, pokud vás podobné neštěstí postihne. Své zkušenosti mají maminky Alžběta a Kateřina.

Alžběta: Leukémie byla jako zlý sen

„To, že náš Martínek trpí leukémií, jsme se dozvěděli krátce po jeho třetích narozeninách. Byl často nemocný, bledý a hodně unavený. Když se vysoké teploty objevovaly několik měsíců a neustávaly, šli jsme na krevní testy, které potvrdily moji noční můru," vypráví 35letá Alžběta. Kroky její rodiny pak začaly pravidelně směřovat do Fakultní nemocnice v Motole. „Na začátku bylo nejtěžší tuto hrozivou nemoc přijmout, vůbec se vyrovnat s faktem, že máme vážně nemocné dítě, nemohla jsem jíst ani spát, pokládala jsem si otázky, proč zrovna moje dítě, a měla pocit, že můj dosud spokojený život tím končí…" říká Alžběta.

Na rady svých kamarádek začala navštěvovat psychoterapeutku, která rodině poradila, jak se s nemocí vyrovnat a jak k ní přistupovat. Základním krokem je přijmout nemoc dítěte a mluvit o ní, neuzavírat se do sebe a netvářit se, že se nic neděje. Rodiče by s dítětem měli prožívat jeho afektivní reakce s nemocí spojené (podrážděnost, pláč, zlost), není chybou začít mluvit v množném čísle („Léčíme se, jdeme na vyšetření apod."). Nemoc by měla rodinu stmelovat, nikoli rozdělovat, toho si je i Alžběta vědoma. „Dnes vím, že jsem se k manželovi někdy chovala příšerně, byla jsem na něj zlá, měla jsem záchvaty vzteku, jako by snad za Martínkovu nemoc mohl on," kaje se Alžběta. Její manžel však složitou rodinnou situaci přestál s větším nadhledem než jeho žena a byl rodině velkou oporou.

Dnes se zdá, že léčba chemoterapií proběhla úspěšně. Martínek už oslavil sedmé narozeniny a zatím se příznaky leukémie nevrací. Co se týče psychické stránky, Alžběta je dnes mnohem vyrovnanější ženou, než byla před čtyřmi roky, kdy nemoc syna propukla. „Kromě psycholožky mi pomáhala také setkávání s dalšími rodiči onkologických pacientů. Vědět, že v tom nejsme sami, bylo povzbuzující. Zapojili jsme se také do Sdružení pacientů s diagnózou CML, které organizuje různé akce, dozvěděli jsme tu spoustu zkušeností a získávali větší naději," uzavírá Alžběta.

Kateřina: Naděje umírá poslední

„Během těhotenství jsem nemyslela na nic jiného, než aby bylo miminko zdravé. Podstoupila jsem všechna možná i nepovinná vyšetření, brala spousty vitamínů, a když se nám narodila zdravá dcera, neuvěřitelně se mi ulevilo. Dnes si vyčítám, jestli jsem svojí přehnanou panikou její nemoc nepřivolala," začíná své vyprávění 31letá Kateřina, jejíž dcera Veronika trpí spinální svalovou atrofií typu Werdnig-Hoffmann. Jedná se o onemocnění, které postihuje míšní a hlavové nervy a projevuje se těžkou svalovou slabostí. Malá Verunka má natolik slabé nožičky, že se na ně ve svých 3,5 letech nedokáže postavit. „Naše vyhlídky bohužel nejsou dobré. Verunka asi nikdy nebude chodit," říká Katka smutně a dodává, že zatím péči zvládají s manželem a babičkami sami, ale brzy budou potřebovat osobního asistenta. Proto se už nyní obrátili na Nadační fond Dobrý anděl, který pomáhá rodinám s dětmi se závažným dlouhodobým onemocněním, důsledkem čehož se dostanou do finanční nouze. „Dostáváme sice nějaké příspěvky na péči od státu, ale stejně nejsme schopni finančně pokrýt všechny náklady spojené s nemocí, jako jsou rehabilitace, potřebné vybavení domácnosti atd. Bydlíme ve druhém patře bez výtahu, do budoucna si kromě osobního asistenta budeme muset pořídit například plošinu pro vozíčkáře, až Verunku sama neunesu," vypráví Kateřina.

Rodina s nemocnou Verunkou pravidelně dochází na cvičení, rehabilitace a lékařská vyšetření, ale onemocnění je natolik závažné, že prognóza úplného uzdravení víceméně neexistuje, lékaři nemoc dokáží jen zmírnit a stabilizovat. „Slyšeli jsme, že se v Americe na toto onemocnění testuje nový lék. Jak se říká, naděje umírá poslední, a tak stále doufám," říká Kateřina, která dnes působí vyrovnaně. Nemoc dítěte nakonec přijala statečněji než její manžel, který začal trpět depresemi a na krátký čas od rodiny dokonce odešel. „Neunesl tíhu okamžiku, ale naštěstí si to v hlavě brzy srovnal a zase se k nám vrátil a teď je mi neuvěřitelnou oporou," doplňuje Kateřina. Společně s manželem a nemocnou dcerkou spolupracují nejen s psychologem, nadací Dobrý anděl, která jim finančně pomáhá, ale také s dalšími odborníky, s Verunkou například pravidelně docházejí na hipoterapii.

Mluvte o svých obavách i nadějích

„Soužití s dítětem, které je nějakým způsobem jiné než ostatní, začne být velkou výzvou a testem osobní odvahy, lásky. Nejtěžší je zvládání každodenních situací, kdy se velmi často může střídat beznaděj s radostí a nadějí. Zároveň je potřeba, aby se rodiče naučili zacházet se svými strachy, smutkem, sebelítostí, s reakcemi širší rodiny i okolí. Jedním z prvních kroků, jak toto začít zvládat, je nebát se mluvit o svých obavách z budoucnosti, o starostech, které aktuálně prožíváte. Důležité je neobviňovat sebe ani okolí za situaci, která nastala. Netrápit se otázkami, proč zrovna naše dítě, proč zrovna my. Neváhejte kontaktovat psychologa nebo psychoterapeuta, se kterým můžete otevřeně hovořit o svém strachu, obavách a nadějích. Může vám pomoci zaměřit se na to, co se daří, co se vám povedlo, na co se těšíte. Je velmi důležité, abyste svoje pocity v sobě neuzavřeli. Abyste o nich dokázali mluvit. Můžete samozřejmě využít podporu partnera, rodiny nebo někoho blízkého. Přimlouvala bych se ale, abyste vyhledali psychoterapeuta, který vás může tímto obtížným obdobím provázet," uvádí Mgr. Hana Formánková, psycholožka a psychoterapeutka (www.cestazkruhu.cz).

Život vždycky není pohádka. Ať chceme, nebo ne, někdy se nám do cesty postaví na první pohled nepřekonatelná překážka, ale i to špatné se dá, za pomoci druhých, nějak zvládnout. Postihne-li vaši rodinu závažné onemocnění dítěte, neztrácejte naději, nejste v tom sami.

Pokud vám ultrazvukové screeningy potvrdí, že se plod ve vašem břiše vyvíjí správně, a vyloučí závažné vrozené vady a vývojové poruchy, jsou rizika skutečně nízká.

Požehnaný nový rok
Hvězdy září nad miminky

Doslova a do písmene plodný byl začátek roku mezi českými i světovými celebritami. Hned celá řada hvězd totiž doma přivítala čerstvý přírůstek, případně světu odtajnila očekávané narození. Kdo si užíval přívaly štěstí?

SAUDEK ZASE OTCEM

Další přírůstek do rodiny přivítali devětasedmdesátiletý Jan Saudek s manželkou Pavlou Hodkovou, která na konci ledna porodila světoznámému fotografovi již třetího potomka. Dcera Josefína se narodila zhruba týden před termínem, porod proběhl bez komplikací. Pár má už syna Matěje a dceru Annu-Marii. Jak ale bohémsky založený Saudek s oblibou připomíná, sám ani neví, kolik dětí z předchozích vztahů vlastně má.

MALÝ PLEKANEC BUDE MÍT SOUROZENCE

Blížící se narození druhého dítěte oznámila v úvodu roku zpěvačka a herečka Lucie Vondráčková. Čtyřiatřicetiletá maminka tříletého Matyáše své druhé těhotenství dlouho tajila a potvrdila jej až v šestém měsíci. „Z pověrčivosti nemám pro miminko ani nic připravené," komentovala „prozrazení" požehnaného stavu manželka hokejisty Montrealu Canadiens Tomáše Plekance.

O těhotenství umělecké obojživelnice se spekulovalo již od podzimu, kdy nedorazila na vyhlášení Zlatého slavíka. Stejně jako v případě prvního potomka, i druhé dítě Vondráčková přivede na svět v Kanadě. Jak ale vysvětlila, není to kvůli vnímání českého zdravotnictví. „Já jsem se nerozhodla, že budu rodit v Kanadě. Já tam prostě budu. Vychází to na dobu, kdy tam většinou ještě jsme. Tady se určitě maminkám rodí báječně, protože myslím, že ty služby jako zdravotnictví jsou u nás geniální, to se nedá ani srovnat," řekla rádiu Impuls.

KONEC FÁMÁM, TIMBERLAKE BUDE TATÍNKEM

I zdánlivě nekonečný seriál může dospět k závěru. „Dostal jsem ten nejlepší dárek všech dob," napsal zpěvák Justin Timberlake na sociální síti a rázem tak utnul několikaleté spekulace, podle nichž se měl stát tatínkem již několikrát. Nyní se pěvecký idol, který své soukromí přísně střeží, s rostoucím bříškem své partnerky Jessiky Biel neváhal vyfotit, aby celému světu ukázal, jak se věci mají.

SHAKIRA MÁ DRUHÉHO KLUKA

Druhou radost nad miminkem si už užívá hvězdný pěvecko-fotbalový pár Shakira a Gerard Piqué. Kolumbijská zpěvačka a španělský obránce Barcelony už vychovávají syna Milana (2) a i druhý potomek, který dostal jméno Sasha, spatřil světlo světa v katalánské metropoli.

VOJTKOVI SE SPLNÍ SEN

Na příchod druhého dítě se těšil také herec Roman Vojtek s manželkou Terezou. A jak populární umělec přiznal, radost byla o to větší, když ultrazvuk ukázal chlapečka. „Chtěl jsem holčičku a chlapečka, tak jsem si to takhle nahoře zařídil," líčil spokojeně. Na čem se s manželkou nemohli shodnout, bylo jeho jméno. „Ta nejhezčí česká jména jsou obsazená a nemůžeme nějak vymyslet nic originálního, co by se nám líbilo oběma," říkali společně spokojení rodiče.

Vojtkovi navíc prozradili, že se na sourozence moc těší i čtyřletá dcera Edita. „Je nadšená. Neví, co ji čeká, a my sami nevíme, jak bude reagovat, jestli nebude žárlit. Schovává si různé hračky, které jsou víc klučičí, a říká: Tak tohle je pro bráchu, tohle mu schovám, tohle mu namaluju, naučím ho lyžovat a jezdit na kole," popsal Vojtek serveru Super.cz.

JOHANSSON SE KONEČNĚ POCHLUBILA DCERKOU

Své soukromí si pořádně hlídá i populární herečka Scarlett Johansson (30). Loni dělala velké tajnosti s těhotenstvím a dala si pořádně na čas i s tím, než ukázala světu svou dceru Rose Dorothy. Nakonec ji i s dítětem a manželem, francouzským novinářem Romainem Dauriacem, „odchytili" fotografové v Los Angeles, kde natáčí svůj nový film.

Krásná herečka přiznala i své vnitřní pocity z mateřství. „Kojím svou dceru a je to úžasné! Je to nádherný pocit, magický… I když je mateřství vyčerpávající, ten pocit lásky se nedá popsat," prohlásila.

Krásná Scarlett si mateřské povinnosti užívá.

Objevte dětský svět za hranicemi

Začínají vám docházet zásoby naplánovaných aktivit pro vaše malé společníky ve vašem okolí? Zkuste objevit svět dětských radovánek u našich sousedů! Často jen pár kilometrů od hraničního patníku se totiž skrývají lákadla, která u nás nenajdete.

Žitavské úzkokolejky

Koho by nezlákala romantika starých časů a parních lokomotiv? Úzkokolejná trať mezi německou Žitavou (Zittau) a Ojvínem (Oybin) s odbočkou do lázní Jonsdorf je skvělým a lehce dosažitelným cílem pro malé i velké, pokud se pohybujete v oblasti Českosaského Švýcarska, Lužických hor či Podještědí. Saská trpasličí dráha je světovým unikátem, koleje s rozchodem pouhých 750 mm totiž brázdí parní vlaky v celoročním provozu podle pravidelného jízdního řádu. A o tom, že ve vláčku supícím krajinou Žitavských hor panuje pohoda, svědčí i lidové heslo, které zkratce trati ZOJE (Zittau-Oybin-Jonsdorf Eisenbahn) dalo podobu „Zug Ohne Jede Eile", tedy „Vlak beze spěchu".
Podrobnosti o provozu najdete na:
www.soeg-zittau.de

Bavorské safari

Od severní hranice s Německem na jih. V bezprostřední blízkosti Železné Rudy u Ludwigstahlu se nachází Dům divočiny (Haus zur Wildnis), který je nefalšovaným středoevropským safari. Na stezce rezervací, jež je součástí Národního parku Bavorský les, můžete ve velkoryse koncipovaných výběžích pozorovat koně Převalského, vlky, rysy, jeleny, zubry, pratury a další zástupce původních obyvatel pošumavské zvířecí říše. Cestou můžete navštívit také jeskyni pralidí z doby kamenné či dvacetimetrovou rozhlednu. Rozhodně si pak nenechte ujít návštěvu samotného Domu divočiny, kde kromě dobré regionální kuchyně stojí za prozkoumání i další atraktivní části: interaktivní sál, v němž děti objeví řadu tajemství přírody, či 3D kino, které vás zavede do opravdové divočiny šumavských hvozdů.
Podrobnosti v češtině na:
www.nationalpark-bayerischer-wald.de/cesky/
Vzdálenost od hranic: cca 10 km

A z okolí Žitavy ještě jeden tip: pokud rtuť teploměru vyšplhá dostatečně vysoko, vyzkoušejte koupání v jezeře Olbersdorfer See na jihozápadním okraji městečka. Určitě nebudete litovat. Vzdálenost od hranic: cca 10 km.

Sla(v)né koupání v Gründu

Svět koupání Sole-Felsen-Bad nejen pro totální vodomily se nachází v dolnorakouském Gründu, který přímo sousedí s jihočeskými Českými Velenicemi. Akvapark světové úrovně se nachází na břehu idylického rybníka Aßangteich a nabízí zábavu i relaxaci jak ve sladké, tak ve slané vodě. Vodu s různou koncentrací soli (1,5–5 %) najdete ve skalním bazénu, relaxační laguně či žulové vaně, sladká voda je ve sportovním bazénu a dětských bazénech uvnitř i venku. Nechybí ani 65metrový tobogán. Specifikem Sole-Felsen-Bad je Saunový svět v krytém i venkovním areálu, který láká k relaxaci v achátové, borovicové a křišťálové sauně, parní lázni, tureckém hamamu či kuriózní lesní sauně.

Více informací v češtině na:
www.sole-felsen-bad.at/cz/
Vzdálenost od hranic: méně než 1 km

Do Polska za zlatým odkazem

Z jihu opět na sever, konkrétně na česko-polskou hranici v oblasti Jeseníků, resp. Rychlebských hor. Přímo v sousedství obce Bílá Voda leží městečko Zloty Stok, které láká návštěvníky na svou minulost těžby zlata. Činnost horníků byla zastavena v roce 1961 a o pětatřicet let později byl tajemstvími opředený areál otevřen turistům.

Prohlídka podzemí dnes nabízí místa s atraktivními názvy jako Štola Gertruda, Chodba smrti (a v ní setkání s gnómem) či v Polsku jediný podzemní vodopád v Černé štole. Část prohlídky ve Štole Gertruda je možné absolvovat na lodi pro 15 osob pojmenované Titanic, v areálu rovněž jezdí podzemní tramvaj. Pro děti je navíc přichystána spousta překvapení už u vchodu do štol, od rýžování zlata, ražby mincí, hledání diamantů či výroby ručního papíru až po povyražení na lezecké stěně či trampolíně. Hned vedle bývalého dolu je navíc unikátní Středověký technický park plný funkčních, lidskou silou poháněných exponátů postavených podle dobových plánů. Vrcholným zážitkem nejen pro kluky je projížďka v replice tanku podle návrhu Leonarda da Vinci, k vidění je ale také třeba třítunové šlapací kolo, které sloužilo k čerpání vody, či drtič kamenů.

Více informací najdete na: www.kopalniazlota.pl
Vzdálenost od hranic: méně než 1 km

Gulliverova cesta po slovenských hradech

A na závěr tip na výlet k sousedům na Slovensku. Na dohled od zříceniny Čachtického hradu proslulého krutovládou Alžběty Báthory se v obci Podolie nedaleko Nového Mesta nad Váhom nachází Park miniatur, v němž najdete více než čtyřicet dobových rekonstrukcí slovenských hradů a zámků (v měřítku 1:50) a sakrálních památek (v měřítku 1:25). Objekty jsou vystavěné podle vědecko-historických podkladů a nabízejí dokonalý výlet do dávné minulosti formou Gulliverovy cesty. V areálu najdete kromě modelu hradu Čachtice zmenšeniny hradů Branč, Červený Kameň, Tematín, Malá Lednica či Krupinské Vartovky. V budoucnu by mělo v parku stát na padesát modelů, jejichž stavba trvá od tří měsíců do dvou let. O zapálení autorů expozice pro detail hovoří i fakt, že materiál spotřebovaný na jeden model se počítá na tuny – například model Holíčského zámku váží 43 tun.

Podrobnosti o areálu najdete na:
www.matusovo-kralovstvo.sk
Vzdálenost od hranic: cca 25 km

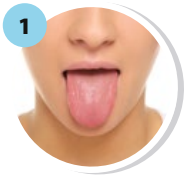
Zábava pro nejmenší

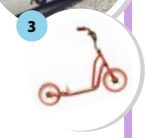
Máte doma malého čtenáře, který rád luští, hádá a soutěží? Pak je tato stránka přesně pro něj! K ruce si vezměte pastelky a Hamánek už vám drží palce, aby se na vás usmálo štěstí.

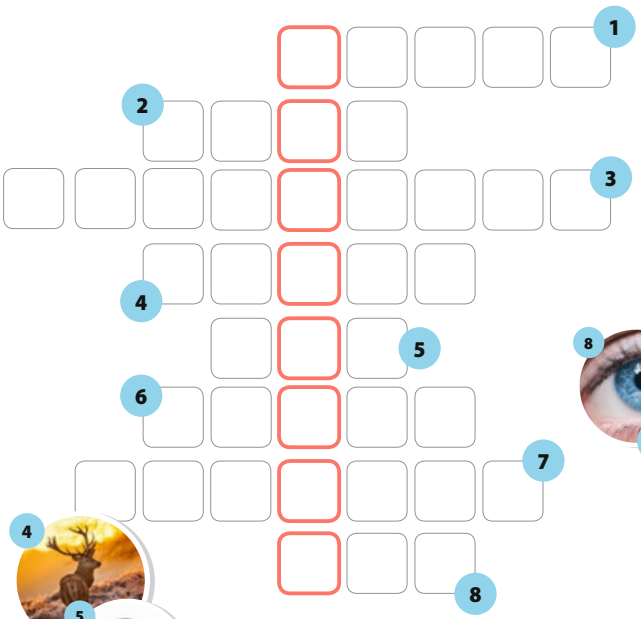
Vyhraj balíček dobrot od Hamánka

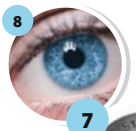
Co se skrývá v tajence? Napovíme ti hádankou:

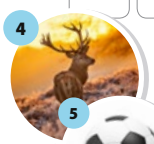
Bývá sladké, někdy trpké. Bývá červené, někdy také zelené.











Pokud tajenku správně vyluštíte, nezapomeňte její znění napsat nebo nakreslit a poslat Hamánkovi na adresu: Magazín Hamánek, Corporate Publishing, Hornoměcholupská 565, 109 00 Praha 10, a to nejpozději do 15. 8. 2015. Na jednoho malého luštitele se usměje štěstí a vyhraje Hamánkův balíček plný dobrot. Výhercem z minulého čísla je Emička Dohnalová ze Žalkovic. Gratulujeme!

Malý řidič

Pomůžeš červenému autíčku najít správnou cestu na parkoviště? Pozor, není to snadné!

Co je to?

Posečená znovu roste
a tak pořád, třeba posté.
Stoupneš na ni, přece vstává.
Ráda ji má nejen kráva,
ale také zajíci,
koza, kůň a králíci.

(tráva)

A-MATRIX ASL, KIDS

dětský model 2015 od AUTHORU

Více informací o nových kolech a přilbách 2015 na www.author.eu.
Sledujte nás také na **facebooku - Author a Author AG Lab**.

AUTHOR

Hamánek

Svačinka

Na svačince v praktickém balení
si pochutnají všechny děti
bez rozdílu věku.
Jsou bez přidaného cukru
a obsahují 100% ovoce.

Pro mateřská a rodinná centra

Nasbírejte nejvíce víček od kojeneckých výživ
a příkrmů Hamánek a získejte peníze a mnoho
dalších hodnotných cen pro vaše centrum.
Celkem odměníme 10 nejlepších center.

Soutěž probíhá **od 1. 10. 2014 do 31. 5. 2015.**
Podrobné informace najdete na:
www.hamanek-pomaha.cz