

# Vaření pro mimina

Nevíte, jak malé kousky brokolice jsou pro vašeho potomka to pravé? Bojíte se, že mu vaše výtvořky nebudou chutnat? Dnes nemusíte hledat cenné rady pouze v kuchařkách nebo na internetu, ale existují už i kurzy vaření příkrmů. Jeden z nich vede výživová a laktační poradkyně, autorka knihy *Vývoj dítěte v 1. až 3. roce*, Simona Lazzari.

## Jak váš kurz probíhá? Co se na něm dá naučit?

Kurz probíhá v necelých třech hodinách v profi kuchyni vybavené vším potřebným, čím je běžná domácí kuchyně zařízená. U kuchyňských pultů se klienti, kterými nejsou výhradně maminky miminek, ale dnes i tatínkové, babičky, dokonce i těhotné ženy se svými partnery, učí prakticky připravovat, vařit i kombinovat pokrmy vhodné pro miminka, která postupně přecházejí z mateřského nebo umělého mléka na pevnou stravu. Skládáme denní menu, které je pestré, bohaté a kvalitativně i kvantitativně odpovídá různým dětským kategoriím, jež kurz obsáhne, tj. od 4. měsíce až po 18 měsíců. Zmíníme zároveň způsob uchování vařených pokrmů v podobě zamrazování a zavařování. Průběh kurzu vaření je velmi živý, doplněný četnými dotazy a poznámkami kuchtičích klientů a korunován ochutnávkami a hodnocením jednotlivých pokrmů, které společně vyprodukuje. U čtyř pultů na vaření vytvoříme celkem dvacet receptů, prezentujících posloupnou poptávku dětského vyvíjejícího se organismu z hlediska jeho specifických osobních potřeb.

## Proč myslíte, že se lidé na váš kurz hlásí? Co od něj čekají?

Myslím, že je k tomu vede hlavně snaha dopřát dítěti to nejlepší, porozumět, co dítě neodmyslitelně potřebuje, předejít jeho zdravotním potížím způsobeným nevyváženou, netolerovanou a nevhodnou stravou. Obava z dětské obezity, která se stává odstrašujícím fenoménem naší doby. Mnoho matek se nestravuje dobře. Naštěstí si to včas uvědomují a prostřednictvím kurzu smysluplně upraví jídelníček i sobě. V neposlední řadě jsou to i finance, které rozhodují o pořizování jídla pro dítě ve vlastní kuchyni.

Chystá se i kurz *Vaření pro batolata*. Více na [www.studioprozeny.cz](http://www.studioprozeny.cz), [www.chefparade.cz](http://www.chefparade.cz)

# 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 kojenečských výživ a příkrmů Hamánek a získáte 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.hamánek-pomaha.cz](http://www.hamánek-pomaha.cz)