

KEĎ SVRBÍ   
**VOŠKA**  
A KÝVE SA  
 **ZUB**



Detská medicína  
od 4 do 12 rokov  
jasne a zrozumiteľne

**Dr. Med. VITOR GATINHO**

TATRAN



Dr. Med. VITOR GATINHO

KEĎ SVRBÍ  
**VOŠKA**  
A KÝVE SA  
**ZUB**

TATRAN

Z nemeckého originálu Dr. med. Vitor Gatinho:  
Wenn die Laus juckt und der Zahn wackelt,  
ktorý vyšiel vo vydavateľstve GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,  
Mníchov 2024,

preložila Zuzana Kováčiková.

Vydalo Vydavateľstvo TATRAN, s. r. o., v roku 2025,  
so sídlom Klariská 16, 815 82 Bratislava, Slovenská republika.

Vyšlo ako 5528. publikácia.

Vydanie I.

Knižnú väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval Peter Zentko.

Zodpovedná redaktorka Eva Melichárková

Jazykové redaktorky Ivana Fábryová, Zlata Sršňová

Technický redaktor Peter Zentko

Sadzba AldoDesign, Bratislava

Vytlačil FINIDR, s.r.o., Český Těšín.

:: knihy pre **hodnotnejší** život

[www.slovtatran.sk](http://www.slovtatran.sk)

[info@slovtatran.sk](mailto:info@slovtatran.sk)



All rights reserved.

Copyright © 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG  
GmbH, München

Translation © Zuzana Kováčiková 2025

Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2025

ISBN 978-80-222-1655-5



*Venujem svojim deťom*

*Ďakujem, že mi ukazujete svet svojimi očami.*

*Prajem vám, aby ste si po celý život  
zachovali zvedavosť a vrúcne srdce.*

*Lúbim vás, váš ocko*

## Obsah

<b>Kids.Doc – naozaj detsky, prosím</b>	10
» Viac informácií pre rodičov starších detí	11
<b>Do úst, do brucha – a von...</b>	13
<b>Tajomstvo dobrej stravy pre deti</b>	14
» Zdravá strava pre deti? Je to možné?	15
» Za každú cenu dojesť?	19
» Varechový špeciál: Aký typ jedáka je vaše dieťa?	27
<b>Potraviný – neznášanlivosť alebo predsa len alergia?</b>	32
» Čo presne je alergia a čo intolerancia?	32
<b>Črevné ťažkosti: Téma, o ktorej sa nehovorí?</b>	41
» Von to ide normálne?	42
» Nejde to – zápcha	43
» Riedka stolica – akútna alebo chronická hnačka?	47
<b>S vypätím všetkých síl: vývoj a rast</b>	53
<b>Ako sú na tom pohybovo?</b>	54
» Od neposednosti k smelému voľnému štýlu: precvičovanie motoriky	55
» Sleduj a napodobni – pohyb a vnímanie	66
<b>Viac než len nemešlo – poruchy motorického vývoja</b>	72
<b>Každý deň o niečo väčšie</b>	75
» Bolesti môžu byť aj varovným signálom	77
» Obor a Palček – príliš malé a príliš veľké deti	79
<b>Ešte mu ujde? No a?</b>	81
<b>Psychické problémy, veľké city a účinná útecha</b>	85
<b>Veľká záťaž pre detskú dušu</b>	86
» Prežívať svoje pocity a rozumieť im	87
<b>Kto si a aké označenie ťa vystihuje?</b>	93
» Ako na inej planéte – neurodiverzita	97

<b>Poskytnúť útechu</b>	108
» Ako sa s deťmi rozprávať o smrti?	111
<b>Problémy so spánkom</b>	114
» Potrebujú ešte staršie deti popoludňajší spánok?	115
» Podpora pri zaspávaní je dôležitá	116
<b>Strach – berte ho vážne, prosím vás</b>	119
<b>Keď duša potrebuje pohladit'...</b>	121
<b>Zneužívanie: prevencia je lepšia ako tabuizovanie</b>	124
» Osveta a dôvera ako prevencia	124
» Podporiť sebedomé odmietnutie	127
» Ako rozpoznať varovné signály	128
<b>Každodenné spolužitie</b>	131
<b>Výchova – bude to aj iné</b>	132
<b>Moje telo – ako sa oň starať?</b>	133
» Jemná starostlivosť pre staršie deti	135
» Kýve sa mi prvý zub – čo teraz?	138
<b>Výchova pomôže zorientovať sa</b>	141
» Zóna bez trestov: ako spolunažívať v mieri	142
<b>Hádky, hry a stratené ponožky – každodenné problémy</b>	151
» Rodičia sa postarajú deťom o trvalé spomienky	151
» Nové detské šaty – móda pre pokročilých	155
» Moje dieťa a digitálny svet	157
<b>Súrodenecké hádky: riešenie konfliktov pre pokročilých</b>	164
<b>Hurá: máme škôlkara</b>	167
<b>Škôlka – všetko je nové</b>	168
» Adaptačné obdobie – odpútať sa a zvyknúť si	169
<b>Deň v škôlke je hračka</b>	176
» Stále choré! Kedy sa to skončí?	177
» Moje dieťa a druhé deti	179
» Musí to tak byť? Obavy a problémy	181



<b>Čarovné slovíčka – vývoj reči</b>	188
» Rečové chyby a poruchy vývoja reči	189
<b>Štrbavé zuby a prechody – predškolské obdobie</b>	190
» Štrbavá puberta: Naozaj existuje?	191
<b>Školská zrelosť a školská pripravenosť</b>	193
<b>Veľkí malí školáci</b>	199
<b>Základná škola je výzva</b>	200
» Z pieskoviska na školský dvor	200
» Kornút so sladkosťami pre štrbavé tigre – začala sa škola	201
» Učiť sa znamená rásť – a ako sa to naučiť?	203
» Problémy a stres zo školy	210
» Dovoľte dieťaťu, nech sa osamostatní – bezpečne	218
<b>Ďalšia úroveň: Ahoj, predpuberta!</b>	221
<b>Deti v prechode – ani ryba, ani rak</b>	222
» Otvorene a úprimne – telesné zmeny	224
» Keď sa z dievčaťa stáva žena	226
» Keď sa z chlapca stáva muž	229
<b>Lekárske vedomosti</b>	233
<b>Ako pomôcť malým pacientom?</b>	234
» Ísť k lekárovi alebo liečiť dieťa doma?	234
<b>Podpora zdravia, posilnenie imunitného systému</b>	237
» Posilňovať imunitný systém vitamínmi?	237
» Malé pichnutie s veľkým účinkom: očkovanie	238
<b>Najčastejšie detské choroby</b>	240
» Trojdňová horúčka	240
» Febrilné kŕče	241
» Prechladnutie (chrípková infekcia)	242
» Chrípka (influenza)	243
» Siedma choroba (ruky, nohy, ústa)	244
» Črevná infekcia	245

» Šarlach	245
» Pseudokrup	246
» Nie sú to detské choroby, ale otravní spoločníci	247
<b>Čas lieči – choré dieťa doma</b>	251
<b>Dobre sa vyzbrojte – od náplasti po čarovný nápoj</b>	253
» Domáce lieky	254
» Čo robiť v prípade núdze?	254
» Nebezpečenstvo otravy: rastliny a lieky	257
» Zlomeniny detských kostí	259
» Kdeže tvrdá palica – otras mozgu	260
» Popáleniny a opareniny	261
<b>PodĎakovanie</b>	264
<b>Zoznam použitej literatúry</b>	265
<b>Odporúčaná literatúra</b>	266
<b>Užitočné internetové adresy</b>	267
<b>Viac od Kids.Doca</b>	268
<b>Register</b>	269

## KIDS.DOC – NAOZAJ DETSKY, PROSÍM

Ahoj, tu je Kids.Doc... Možno ste môj obľúbený pozdrav už počuli. Som Vitor, otec troch detí, všeobecný lekár pre deti a dorast – a som náruživý detinský. Som totiž zvedavý, rád kladiem otázky a najmä hľadám odpovede. Pozorovať svet detskými očami, snažiť sa pochopiť zložité veci a porozumieť často veľmi ťažkým témam, ktoré sa týkajú detí – to je moja srdcová záležitosť.

A pritom ma v roku 2020 počas lockdownu priviedla k tomu, že som začal nahrávať videá na TikTok, práve nuda. Medzičasom sa z toho stalo oveľa viac! Dnes je z počiatkových 120 sledovateľov viac ako 600 000. Podcast, pre ktorý som spolu so svojim priateľom Gerritom Rüskenom nahral viac než sto dielov, bol už dvakrát nominovaný na Nemeckú cenu za podcast v kategórii Vedomosti a raz sme aj zvíťazili. Rodičia si môžu stiahnuť moju aplikáciu Kids.Doc, ktorá im poskytne informácie primerané veku dieťaťa. Napísal som aj úspešnú knihu pre deti o pocitoch a niekedy ma nazývajú „instagramovým pediatrom“. To všetko sa podarilo vďaka mojej zvedavosti, chuti skúšať nové veci a najmä odpovedať na otázky rodičov malých i starších detí.

Celým srdcom však som a zostávam detským lekárom. Každý deň strávený s vlastnými deťmi alebo v ambulancii ma nesmierne naplňuje. Považujem za veľké obohatenie, že smiem pomáhať deťom a ich rodinám. Niektoré deti som spoznal ako dojčatá a dnes mi rozprávajú, ako sa im darí na strednej škole.

Je pre mňa veľmi dôležité, aby pacienti a ich rodičia odchádzali z mojej ambulancie s odpoveďami na svoje otázky a novými poznatkami. Odovzdávať rodičom vedomosti a vysvetľovať im lekárske témy jasnými a zrozumiteľnými slovami – to je moje poslanie! Vďaka takzvaným „odborní-

kom“ v sociálnych médiách rodičia zabudli načúvať svojej intuícii. Často majú skreslený obraz o tom, čo je „normálne“, aké správanie je ešte v poriadku a aké treba dať vyšetriť. Táto kniha, rovnako ako prvá, to má napraviť. Má rodičom pomôcť prehodnotiť prehnané požiadavky, ktoré kladú na svoje deti, a nahradiť hypotézy zdravými, vedecky podloženými faktami.

## VIAC INFORMÁCIÍ PRE RODIČOV STARŠÍCH DETÍ

Svoje vedomosti som už raz vložil do obalu knihy. Knihu Keď tečie z nosa a nadúva sa bruško (Wenn der Rotz läuft und der Pups drückt) zaradil časopis Der Spiegel na zoznam bestsellerov a udržala sa tam niekoľko mesiacov. Neuveriteľné. Odpovedal som v nej na najčastejšie otázky, týkajúce sa prvých dní s bábätkom a malým dieťaťom. Ale čo škôlkari a školáci? Aj ich rodičia majú mnoho otázok. Práve preto teraz držíte v ruke moju druhú knihu Keď svrbí voška a zub sa kýve, ktorá je logickým pokračovaním prvej, hoci jej názov až taký logický nie je. Je to narážka na klasickú situáciu v ambulancii: malý, ale podstatný rozdiel medzi „svrbením“ a „hryzením“. Koža ma svrbí, pretože sa do nej zahryzla voš. Voš teda nesvrbí...

Ale o tom až neskôr.

Veľa zábavy pri čítaní a listovaní  
Váš Kids.Doc Dr. Vitor P. Gatinho





# DO ÚST, DO BRUCHA – A VON...

- » Že sa plný žalúdok nemá na čo sťažovať?  
Naozaj? V prvom rade si treba položiť otázku:  
Čo by vlastne malo deťom pristáť na tanieroch  
a v pohároch? Žiaľ, niektorí maškrtníci  
kvalitnou detskou stravou pohŕdajú alebo ju  
neznášajú. Čo s tým? Čo robiť, keď sa objavia  
problémy so žalúdkom alebo s trávením?  
Začneme pri rodinnom stole a skončíme tam,  
kde nakoniec všetko vyjde von...

## TAJOMSTVO DOBREJ STRAVY PRE DETI

Konečne je na tanieri niečo poriadne a veselé dieťa nadšené zje všetko, čo mu mama a ocko naložia. Ach, kiežby to tak bolo! Žiaľ, nadšenie pre nové potraviny malým deťom dlho nevydrží. Keby sme sa riadili želaniami priemerného škôlka či školáka, rodinný jedálny lístok by bol pomerne jednostranný: špagety s kečupom, kečup so špagetami a ešte, ach áno – špagety s kečupom. Je to veľká výzva, pretože rodičia pochopiteľne chcú ponúkať svojmu dieťaťu zdravé potraviny, sprostredkovať mu dobrý pocit z jedla a, samozrejme, aj zdravý prístup k stravovaniu. Ako to dosiahnuť a prečo je stravovanie často také problematické? Ako by mal vyzeráť jedálny lístok? V ambulancii často dostávam otázky na túto tému – a nie je ich menej, ani keď sú deti staršie.

Nemalo by však ísť iba o to, čo sa dostane dieťaťu do žalúdka, ale aj o jeho celkový zdravotný stav. Mnohé deti aj dospievajúcich totiž opakovane pobolieva brucho. Vetu „Bolí ma brucho,“ počúvam v ambulancii veľmi, veľmi často. Je fajn, keď staršie deti už vedia povedať, kde ich to bolí, no ani to celú vec neuľahčuje. Veď čo presne znamená „bolesť brucha“? Žalúdok nepracuje tak, ako by mal?

Dieťa neznáša niektoré potraviny? Spôsobil to vírus? Alebo je problém hlbšie – v čreve? Alebo že by oveľa vyššie? Problémy niekedy neťažia iba myseľ dospievajúcich detí, ale aj brucho. Duševná záťaž má totiž aj u detí vplyv na trávenie.

Keď si malý pacient ukazuje na brucho a hovorí, že ho veľmi bolí, opatrne mu ho prehmatám a položím jemu aj jeho rodičovi viacero otázok: Kde presne to bolí?



Aká je to bolesť? Ako sa prejavuje nevoľnosť? Iba v jednej časti tela? V určitých situáciách? Čo jedol? Čo urobili na zmiernenie bolesti? Pomáhajú masáže? Bolo predtým dieťa choré? Čo a kedy jedlo? Má viac symptómov, napríklad hnačku, vracanie, vyčerpanie?

Bolesti brucha môžu svedčiť o mnohých problémoch a treba ich brať vážne. Aj keby malo dieťa iba „mierne“ bolesti večer – ak spozorujete, že ho často pobolieva brucho, začnite písať „denník bolesti brucha“. Lekárovi tak pomôžete odhaliť príčinu problému.

---

## RÝCHLO DO AMBULANCIE!

Ak sa bolesti brucha objavia náhle, sú silné alebo kŕčovité, ihneď si dohodnite termín u lekára!

## ZDRAVÁ STRAVA PRE DETI? JE TO MOŽNÉ?

Deťom chutia nezdravé veci. Najradšej jedia narýchlo pripravené slané a sladké jedlá a odmietajú vitamíny. Naozaj? Samozrejme, vždy to nesedí! Niektoré deti skutočne obľubujú zeleninu. Možno nie práve dusený ružičkový kel, ale aj karfiol a brokolica majú svojich fanúšikov. Takmer vždy to závisí od prípravy jedla a od toho, aký príklad dávate svojmu dieťaťu vy rodičia. Ak je návšteva reštaurácie rýchleho občerstvenia pre rodičov veľkým sviatkom, tak sa to, pochopteľne, zapáči aj ich deťom. Zapojte svoje dieťa, spoločne plánujte jedálny lístok, nakupujte potraviny a pripravujte jedlo. Najmä v pracovné dni, keď sú všetci členovia rodiny v škôlke, škole alebo v práci, je spoločné stolovanie o to dôležitejšie.

Čo teda naložiť na tanier? Rodičia chcú robiť všetko správne a ponúkať svojim deťom vhodné a zdravé potraviny, ktoré



deti aj zjedia. Pri deťoch starších ako šesť rokov je všeličo jednoduchšie, keďže zjedia rovnaké potraviny ako dospelí. Ale napriek tomu: **alkohol, napríklad „vino na varenie“, nemá v jedlách, ktoré jedia aj deti, čo hľadať, všetko sa totiž neodparí.**

## POZOR

Používajte čo najmenej soli! Aby si deti nezvykli na jej chuť:

- » do 1 roka: najviac 1 gram denne
- » do 3 rokov: najviac 2 gramy denne
- » 4 až 6 rokov: najviac 3 gramy denne
- » 7 až 10 rokov: najviac 5 gramov denne
- » od 11 rokov: najviac 6 gramov denne

Zato môžete používať najrôznejšie koreniny, aby deti spoznali nové chute.

Kuchynská soľ sa u nás vôbec používa v priveľkom množstve. Pritom podľa Svetovej zdravotníckej organizácie je nadmerná konzumácia soli jednou z hlavných príčin úmrtia v Európe.

U dospelých spôsobuje vysoký krvný tlak, ktorý je jedným z hlavných faktorov pre vznik kardiovaskulárnych ochorení. WHO odporúča dospelým konzumovať najviac 6 gramov soli denne a deťom 2 gramy. Často však konzumujeme 8 až 19 gramov, pretože soľ sa používa na zvýraznenie chuti a pridáva sa do spracovaných potravín, chleba a údenín. Kto jej raz príde na chuť, bude soliť celý život. So zlými následkami...



## KOLKO A NAJMÄ ČO?

Niektorým deťom stačia tri jedlá denne. Dôležité je, aby nejedli iba samé nezdravé snacky, lebo tak im zostane menej miesta a chuti na zdravé hlavné jedlá. Aby bolo dieťa celý deň aktívne a sústredené, potrebuje veľa energie a živín. Zdravá a rozmanitá strava mu dodá živiny potrebné pre telesný a duševný rozvoj.

Patria k nej napríklad sacharidy vo forme celozrnných produktov alebo ovocie, oboje mu dodá dostatok energie. Proteíny sú dôležité pre tvorbu svalstva a posilnenie imunitného systému. Nachádzajú sa napríklad v mäse, rybách alebo strukovinách. Nesmú chýbať ani vitamíny a minerálne látky, ktoré posilňujú pokožku, vlasy a nechty, ale aj zuby a kosti. Ovocie, zelenina a strukoviny by mali tvoriť podstatnú časť každého jedla vášho dieťaťa aj ako zdravé občerstvenie medzi hlavnými jedlami. Deťom sa odporúča denne skonzumovať tri porcie zeleniny a/alebo strukovín a dve porcie ovocia.

---

## AKÁ VEĽKÁ JE JEDNA PORCIA?

Ako praktická odmerka jednej porcie vám posluží „hrst“, a to hrst vášho dieťaťa. V jeho veku sa do nej zmestí správne množstvo. Praktické na tom je, že odmerka rastie spolu s dieťaťom a primerane s ňou rastú aj porcie.

Zmena je dôležitá a deti ju majú rady. Potraviny nakupujte podľa ročného obdobia a miestnej ponuky. Strukoviny – fazuľa, hrach, šošovica, cícer, sójové bôby – majú mnoho možností využitia od polievok a príloh až po nátierky. Rozmanitosť je dôležitá. Vaše dieťa má predsa v pravom zmysle slova prísť jedlu na chuť.

Vhodnými prílohami sú najmä strukoviny, obilniny a zemiaky. Dieťa by malo denne zjesť až štyri porcie. Snažte sa uprednostňovať celozrnné produkty. Prechod na celozrnné produkty môže byť postupný, môžete napríklad zmiešať celozrnné rezance s rezancami z bielej múky alebo použiť svetlejšie celozrnné produkty.

Pri príprave všetkých potravín treba zásadne dbať na nízky obsah tuku a soli a šetrný spôsob prípravy. Občasné výnimky sú však povolené: povestné hranolčky na kúpalisku alebo krokety na rodinnej oslave predsa tiež patria k detstvu.

### **ZDRAVÉ – LEN PRETO, ŽE NA OBALE JE SLOVO „DETI“?**

Rodičia chcú pre svoje deti to najlepšie. Uvedomujú si to aj výrobcovia potravín a masívne propagujú výrobky, o ktorých tvrdia, že sú obzvlášť vhodné pre deti. Či už mini syry, salámy v tvare macka, raňajkové cereálie všetkých farieb a tvarov, sladkosti alebo jogurty – všetko propagujú ako veľmi zdravé. Lenže presne také to nie je! Pri ich kúpe si rodičia myslia, že zloženie a receptúra sú prispôsobené detským potrebám, ale to vôbec nie je pravda. Nemecká spoločnosť pre výživu považuje takéto produkty za zbytočné: sú príliš sladké, príliš masťné, veľakrát aj príliš slané – a navyše príliš drahé. Ja to vidím rovnako.

Štúdia EsKiMo II zameraná na stravovacie návyky detí a mladistvých ukázala, že väčšina dospievajúcich detí konzumuje príliš málo ovocia, zeleniny a rastlinných potravín. Konzumácia mäsa, údenín a sladkostí, limonád a slaného pečiva síce trochu klesla, no ešte vždy je veľmi vysoká. Výrobcovia preto ozvlášťujú svoje produkty motívmi obľúbených komiksových postáv, aby zaujali deti, a prísadami pre dobrý pocit rodičov. Deti pritom nepotrebujú žiadne

špeciálne potraviny a nápoje obohatené o živiny ako vápnik a vitamíny. Ich dennú potrebu najlepšie pokrývajú základné prírodné potraviny ako zelenina, ovocie, strukoviny, obilniny, mlieko, jogurty, tvaroh, syry alebo aj sójové výrobky. Potiaľ teória...

## ZA KAŽDÚ CENU DOJESŤ?

Aj nad tým si mnohí rodičia lámu hlavu. Vlastne je to zvláštne, pretože do nástupu do škôlky majú mnohé deti prirodzený cit pre to, kedy sú nasýtené, či sú hladné alebo či niečo neznášajú. Čím sú staršie, tým častejšie sa u nich objavujú poruchy príjmu potravy. Ako je možné, že prirodzený cit s pribúdajúcim vekom strácajú? Príčinou nie je iba zložité vnímanie vlastného tela a ideál krásy, ktorý šíria nielen sociálne médiá. Môžeme za to aj my dospelí. Diétami, pevne stanovenou hodinou a nútením do jedla deťom ukazujeme, že jedlo nemusí byť vždy pôžitok. Často to vyzerať takto: dieťa sedí pri stole, odmieta zjesť špenát, rodičia sú nervózni a hovoria mu napríklad: „Musíš to zjesť, je to zdravé“. Bábätko bolo dojčené vtedy, keď to potrebovalo, ale dieťa má zrazu jesť vtedy, keď to dospelí považujú za dôležité. Stres z jedla sa väčšinou začína vo veku

dvoch rokov. Na slová „nie“ a „nechcem“

ste si už trochu zvykli v období vzdoru.

V škôlkarskom veku pokračuje jasná nedôvera k novej strave a najmä k všetkému, čo by mohlo obsahovať vitamíny. V školskom veku sa to väčšinou ešte zhorší a okrem špagiet a kečupu akoby nič neexistovalo.

Za všetko môžu jaskynní ľudia. Znie to čudne, ale naši predkovia si museli namá-



havo obstarávať potravu, pretože nebola vždy k dispozícii. Presne preto sa u nás vyvinul zmysel pre chuť. Na našom jazyku sa nachádzajú drobné chuťové poháriky, ktoré fungujú ako stopovacie psy a rozlišujú potraviny podľa chuti: sladkej, kyslej, slanej, horkej a umami. Tá posledná je výrazná mäsová chuť a oznamuje, že v blízkosti sa nachádza potrava bohatá na bielkoviny. To bolo pre našich predkov mimoriadne dôležité, pretože potrebovali energiu, aby prežili, a vysvetľuje to, prečo majú deti rady sladkosti. Sladká chuť totiž signalizuje zrelé ovocie s vysokým obsahom uhľohydrátov, predstavujúcich rýchly zdroj energie. Kyslá naznačuje nezrelosť alebo niečo pokazené a slúžila aj ako varovný signál, a horká chuť upozorňuje na potenciálne nepožiteľné alebo dokonca jedovaté látky v prírode. Rastliny vyvinuli horké látky, aby sa chránili pred hladnými zvieratami. Preto neprekvapuje, že mnohé druhy zeleniny bolo možné jesť až po storočiach šľachtenia. Aj naša obľúbená mrkva a brokolica sú výsledkom tohto „zdokonaľovania chuti“. Tu možno nájsť odpoveď na otázku, prečo sú deti v škôlkarskom veku takými skeptickými jedákmi. Vo veku troch až šiestich rokov mnohé rázne odmietajú nové, chuťovo komplexné alebo horké potraviny. Aj za to môžu jaskynní ľudia.

Keď bol jaskynný človek dosť zrelý na to, aby sám opustil jaskyňu, musel si byť úplne istý, že nejde nič jedovaté, a tak siahal ako dieťa po bezpečných obľúbených potravinách. Aj vaše deti sú v tomto veku čoraz samostatnejšie, častejšie jedia mimo domu a najradšej samy rozhodujú, čo budú mať na tanieri. Pritom si vždy radšej vyberú porciu opatrnosti ako porciu húb.

