

Kontakty a tipy

9

karta 9/4.6

První narozeniny

Blíží se velký den, vaše miminko se možná už odvážilo udělat první krůček, možná na něj ještě čeká a batolí se po čtyřech. **Zatím se jeho věk počítal na měsíce, teď už to budou roky!** Dokázalo toho mnoho a vy jste na ně právem pyšní. Zároveň přemýšlíte, **jak den D slavnostně uspořádat k vaší spokojenosti, ale také ke spokojenosti vašeho malého potomka.** Ročnímu děťátku není možné ještě vysvětlit, co se bude dít a proč, ale to vůbec nevadí. Stačí se mu jen trochu přizpůsobit. Na první narozeniny si vaše děťátko za pár let pamatovat nebude, přesto stojí za to vytvořit novou rodinnou tradici. Dětské oslavy jsou jiné než dospělácké, mohou si je užít všichni. Nebojte se pozvat hosty. Je docela přirozené oslavovat důležité mezníky v životě se společenstvím lidí, kteří jsou vám blízcí, je to vlastně návrat ke kořenům. Když je možnost slavit venku, je to prima, ale pokud nemáte tuto možnost (na podzim, v zimě nebo proto, že bydlíte ve městě) a máte-li doma hodně málo místa, takže by se k vám prarodiče a další hosté nevešli, požádejte někoho z blízkých, zda by se oslava nemohla konat u nich.

Pozvání a výzdoba

Pozvání můžete provést telefonicky, ale také například poslat ručně psanou pozvánku, třeba s otiskem ručičky vašeho děťátka poštou. Pokud máte rádi slavnostní výzdobu, můžete se inspirovat třeba ročním obdobím. Děti, i ty batolící se, také ocení obyčejné nafukovací balonky, především když je mohou kutálet a honit po podlaze. Připravte se ale na to, že budou praskat a malé děti se mohou někdy lekat.

Dářečky

Obáváte-li se množství nevhodných a nákladných dárků, zkuste to netradičně a originálně. Vyzvěte pozvané babičky a dědečky, další příbuzné nebo přátele, třeba rovnou v pozvánce, aby místo hraček přinesli drobný symbolický dáreček, od srdce, třeba fotografii, psané přáníčko, co je napadne. A schovejte všechny tyto drobnosti do krabice do doby než váš drobeček dospěje. S odstupem času najde v krabici nečekané poklady a vy s ním, až je po letech budete probírat.

Budete-li přesto balit nějaký ten dáreček, dbejte na to, aby ho váš drobeček dokázal sám rozbalit. Použijte minimum lepicí pásky, případné stužky važte bez dvojitých uzlíků. Roční děti moc rády trhají papír, balící papír s obrázky není výjimkou! Možná se stane, že ho trhání a muchlání zaujme natolik, že dárek – hračku nechá bez povšimnutí. Nenechte se tím zaskočit. Velké množství podnětů

při oslavě může být pro děťátko náročné, proto ho do ničeho nenuťte. Zorganizujte oslavu tak, aby se vaše malé nenudilo. Nechte příchozí oslavenci poblahopřát ať už s dárky nebo drobnostmi schovanými v krabici a společně sfoukněte jednu symbolickou svíčku na dortíku.

Pokud nemělo doposud děťátko možnost zkusit, co znamená „pálí“, je možné, že se bude snažit dotknout plaménku svíčky. Pokud to situace dovolí, zkuste mu (a hlavně sobě) dovolit tuto zkušenost. Malý plamen svíčky pod dohledem rodiče neublíží a malý objevitel bude bohatší o jeden důležitý poznatek a možná i několik slziček. S největší pravděpodobností ucukne ručkou dřív než se přiblíží úplně k plamínku, levandulový olej pomůže zklidnit pláč i horký prstíček.

Děťátko také velmi dobře vycítí, že je středem pozornosti, takže je možné, že se bude nebývale předvádět nebo bude naopak bázlivé, ačkoliv jindy má návštěvy rádo. Obojí je v pořádku. Přizpůsobte se potřebám děťátka i jinak, bude-li vyžadovat vaši pozornost, nebo pozornost někoho jiného, dopřejte mu ji, je přece jeho velký den! Pohoštění pro hosty může chvíli počkat.

Chcete-li, aby si děťátko užilo dort a nechcete, aby okusilo „klasiku“ v podobě máslových krémů nebo obarveného želé u kupovaných dortů, dejte se do pečení. Nabízíme vám recept na zdravější mlsání, ale můžete se také inspirovat v kuchařkách zdravé výživy.

Narozeninový dort: 200 g celozrnné pšeničné nebo špaldové mouky, 50 g slunečnicového oleje, 50 g vody, 30 g přírodního cukru (jemné krupice nebo utlučeného v hmoždíři), 1 vejce – smícháme a zpracujeme v hladké těsto, rozprostřeme v tenké vrstvě do vymazané a moukou vysypané menší koláčové formy (včetně okrajů), upečeme. Náplň: oloupaná a nakrájená jablka (množství záleží na velikosti koláčové formy, 4 – 6 jablíček obvykle stačí) krátce podusíme s několika lžícemi vody až změkknou, ochutíme špetkou skořice a spařenými rozinkami, případně přírodním cukrem, jsou-li jablka hodně kyselá. Můžete použít i jiné sezónní ovoce, podle chuti. Upečený koláč potřeme tenkou vrstvou domácí marmelády, pokryjeme ovocnou náplní. Náplň můžeme krátce zapéct s celozrnnou drobenkou (smícháme jeden díl celozrnné mouky s jedním dílem přírodního cukru a trochy másla nebo oleje) nebo zalít tenkým „sklíčkem“. Místo klasické želatiny, která je živočišného původu, použijeme agar-agar, který se vyrábí z mořské řasy. Dá se koupit v obchodech zdravé výživy, ale i velkých supermarketech. Použijeme podle návodu, 10 g balíček stačí na ¾ litru tekutiny, na menší dort postačí polovina dávky. Agar-agar rozmícháme v jablečné nebo jiné ovocné šťávě, zahříváme k bodu varu, pak odstavíme a chladnoucí přelijeme přes ovocnou náplň. Necháme ztuhnout v chladu. Ztuhnutí trvá déle než u želatiny, která tuhne hned po odstavení z ohně, proto je dort lepší připravit večer před oslavou. Navrch už stačí jen svíčka.

Obdobně je vhodné upravit i ostatní pohoštění tak, aby mohlo okusit i vaše děťátko, bude-li chtít a případně další děti. Snadno obhájíte absenci klasických majonézových chlebíčků, protože je to přeci dětská oslava. Pokud jste si už zvykli na upravený jídelníček s vaším děťátkem, nebude vám činit potíže přizpůsobit slavnostní pohoštění. Pro nápady na zdravé pomazánky stačí zajít do lednice nebo spíže. Výborné jsou kombinace strouhané mrkvičky s tvrdým sýrem spojené trochou másla nebo rostlinného másla a obdobně můžete kouzlit s jakoukoliv oblíbenou zeleninou. V prodejnách zdravé výživy se dají koupit hotové zeleninové pomazánky, stačí vyzkoušet a pak jen ozdobit celozrnné chlebíčky zeleninou, případně sýrem.

Největším dárkem pro rodiče je spokojené děťátko. Platí to i v případě oslav. Bude-li oslavenec většinu času spokojený, nemusíte si dělat starost, že se třeba ne vše povedlo podle vašich představ. Radujte se s ním a užívejte si společné chvíle!