

Jak na příkrmy

strava dětí do 1 roku věku



S příkrmy začínáme nejdříve po 4. měsíci života. Pokud je dítě kojené, může být výlučně kojeno 6 měsíců a s příkrmy začínáme až po 6. měsíci.

Více o správné výživě v těhotenství, stravě kojící matky a stravě kojenců a batolat najdete na www.1000dni.cz.

Zahájení podávání příkrmu

Klíčové body:

- **pokračujte v kojení** podle potřeby dítěte
- začněte podávat 1-2 lžičky příkrmu 1-2 x denně
- začněte jednou potravinou
- další jednu potravinu zkuste přidat asi za 2-3 dny
- není rozhodující jestli příkrm podáváte před nebo po kojení
- dítě, které ještě samostatně nesedí, **krmte v lehátku**

V počátečním období podávání příkrmu bude dítě potřebovat kojit stejně často a dlouho jako v období výlučného kojení – dítě se teprve učí jíst lžičkou a mateřské mléko je stále hlavním zdrojem tekutin, živin a energie.

Jaké potraviny:

- obvykle začínáme v poledne **zeleninou**, aby si dítě nezvyklo hned na počátku na sladkou chuť – pak by mohlo nesladké příkrmy odmítat
- začínejte **jedním druhem zeleniny** (např. vařená mrkev, brambor), teprve vždy po 2 dnech přidejte další jeden druh – kdyby dítě některou potravinu nesnášelo, snadněji poznáte, která to je
- zeleninu ideálně **duste v páře** (zachová si tak největší množství vitamínů), případně **povařte** do měkka (není nutné v kojenecké vodě, pokud máte kvalitní vodu z vodovodu)
- do zeleniny přidávejte ½ – 2 čajové lžičky kvalitního rostlinného **oleje** (nejlépe olivového), případně malý kousek másla – pro lepší vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích
- dále postupně zařazujeme např. lilek, cuketu, špenát, pórek, okurku, pastinák, fenykl, celer, brokolici, dýni, červenou řepu, zelený hrášek – ideální je bio zelenina
- když si dítě zvykne na zeleninu (zhruba po 2-4 týdnech), začněte do ní přidávat dokonale uvařené libové **maso** (kuřecí, krůtí, hovězí, jehněčí, králíčí, ryby), zpočátku asi 1 polévkovou lžičku na dávku – maso je důležité díky obsahu železa, které se lépe vstřebává z potravin živočišného původu
- stejně postupujte u zařazování **ovoce** jako druhého druhu příkrmu – začněte např. banánem nebo jablkem, pak podávejte každý nový druh po několika dnech (další vhodné druhy jsou např. hrušky, třešně, švestky, mirabelky, meruňky, hrozny, meloun, avokádo, borůvky); plná dávka je u dopolední a odpolední svačiny (což je obvyklá doba podávání ovoce) 100-200 ml

Můžete používat i **kupovanou dětskou výživu**. Splňuje přísné normy a je tedy pro děti vhodná. Je ovšem finančně náročnější a děti mohou při trvalém podávání dětských výživ později odmítat doma připravovanou stravu. Pokud chcete kupovanou dětskou výživu používat, je vhodné ji **střídat** s doma připravovanou stravou. Kupované výživy jsou ideální především na cestování, výlety a dovolené. Pozor na výběr přesnídávek, ať už zeleninových či ovocných – v některých může být přídavek cukru či soli – takové příkrmy dětem nepodávejte. Ne všichni výrobci dodržují výživová doporučení pro kojence. Pokud je na výživě napsáno, že je vhodná od 4. měsíce, tak u kojeného dítěte si 2 měsíce připočtete. Tato doporučení na výživách píší výrobci pro zavádění příkrmů od 4. měsíce – což je obvyklejší u uměle živených dětí.

Nepřislazujte – dítě si na sladkou chuť rychle zvykne a mohlo by odmítat nesladké příkrmy. Zvyk na sladké vede k nadměrnému příjmu cukru, tedy energie, a tím k obezitě.

Nesolte a nekořeňte – až do konce 1. roku.

Někdy najdete recepty na polévky s rozmixovanými potravinami jako první příkrmy. Ty byly tradiční, když se uměle živeným dětem dával příkrm pomocí kojenecké lahve. Dnes se ovšem podávání příkrmu v lahvi vůbec nedoporučuje. Příkrm se má podávat **lžičkou**, polévky nejsou jako první příkrmy potřebné. Kašovitý příkrm se snadněji podává lžičkou a protože je hustší, obsahuje i více živin v menším objemu.

Výživa v 6 – 8 měsících

- **pokračujte v kojení** podle potřeby dítěte
- dávejte dostatečné dávky **pestré stravy** 2-3 x denně
- dávejte dítěti jídlo **ke žvýkání do ruky** (ovšem ne velké kusy pečiva – celý rohlík)
- nechte dítě, aby se zkoušelo **krmit samo**, ale pomáhejte mu

Stále kojte tak často a tak dlouho, jak dítě vyžaduje. Když dítě dostává příkrm častěji a ve větším množství, už bude chtít kojit méně často a kratší dobu, ale mateřské mléko je stále důležitou součástí stravy.

Pokud nekojíte:

- postupně zvyšujte množství příkrmu, až během asi 2-4 týdnů nahradí celou jednu mléčnou porci (cca 150 – 200 g příkrmu)
- pak postupně nahrazujte druhou a třetí mléčnou porci příkrmem
- nezapomeňte, že dítě bude stále potřebovat asi **½ litru pokračovacího mléka denně**; postupně začněte nahrazovat část mléka mléčnými výrobky

Jaké potraviny:

- jakmile se dítě naučí krmení lžičkou, postupně přidávejte nové chutě: další druhy zeleniny, ovoce a další druhy potravin
- podávejte pyré z více druhů zeleniny nebo ovoce
- postupně přidávejte **maso** do příkrmu **6x týdně** a zvyšte jeho množství z 1 na **2 polévkové lžíce** na dávku
- jednou týdně podávejte místo masa dobře uvařený vaječný **žloutek** (vejce vařte 10-15 minut natvrdo)
- do ovocného pyré můžete později přidat **neslazený bílý jogurt**
- začněte podávat **mléčné kaše** – výhodné je podávání kupovaných instantních kaší určených pro děti tohoto věku, protože jsou obohaceny o vitamíny a minerály: „mléčné kaše“ se připravují do kojenecké vody, „nemléčné kaše“ jsou určené na přípravu do odstříkaného mateřského mléka nebo do připraveného umělého mléka; plná dávka kaše je 150 – 250 ml
- **lepek** se doporučuje dětem zavádět mezi 4. - 7. měsícem věku, v tzv. „imunologickém okně“ (vhodnou formou jsou obilné kaše, jíška přidaná do zeleninového pyré, později kuskus nebo těstoviny)
- nová doporučení ohledně lepku a alergenů obecně jsou, že **není důvod odkládat podávání potenciálně alergenních potravin**, pozdní kontakt s alergeny totiž riziko rozvoje alergických onemocnění snižují (ani u predisponovaných jedinců – atopiků), naopak je prokázáno, že zavádění potenciálně alergenních potravin (např. rajče, celer, jahody, ryby) ještě v době kojení rozvoj alergických onemocnění snižuje

Jaká konzistence a jak podávat:

Aby si dítě zvyklo na novou potravinu lépe, je dobré **přidat novou chuť do již známého pokrmu**. V prvním období bude kašovitý příkrm **řidší**, protože jej dítě bude spíše sát ze lžičky. Jakmile se naučí spolknout příkrm ze lžičky, podávejte jej ve formě **hustší kaše**. Jídlo spíše

rozmačkávejte než mixujete. Dítě většinou nepřijme novou chuť hned, ale zvyká si na ni teprve po opakovaném nabízení. Ponechte dítěti volnost při zkoušení nové potraviny. Pokud ji dítě odmítá, **zopakujte nabídku** po několika dnech.

Doba krmení nemá přesáhnout 15 – 30 minut, pokud není dítě syto, nabídněte mu prs.

S rozvojem jemných pohybových funkcí ruky a prořezáváním zoubků je dítě schopno vzít potravinu do ruky, dát si ji do pusinky a žvýkat. Je dobré mu takové **potraviny do ručičky** nabízet.

Kolik:

Nechte dítě, aby si **samo určilo množství** jídla, které sní. Nucení k větším dávkám vede často k odmítání jídla nebo dokonce i ke zvracení. Dítě si neoblíbí potravinu, do níž bylo nuceno.

Povzbuzujte dítě k jídlu, ale nenuťte jej, aby snědlo všechno, co má na talíři – jinak si navykne, že množství toho, co má sníst je dáno tím, co má na talíři a nevnímá své vlastní pocity hladu a sytosti.

Tato doporučení platí v období celého dětství.

Nedávejte, nedělejte:

- stále **nepřislazujte** a **nesolte**
- nepodávejte **tvaroh** nebo výrobky z něj do jednoho roku věku – mají mnoho bílkovin
- zatím nepodávejte **neupravené „obyčejné“ kravské mléko**
- nepodávejte žádné **malé pevné kousky potravy** špatně rozpustné slinami, které děti mohou vdechnout (viz box vpravo)

Příklad jídelníčku koncem 8. měsíce věku:

- kojení podle potřeby během celého dne a, pokud to dítě vyžaduje, i v časných ranních hodinách a v noci
- ráno: ovocný přírůstek případně s neslazeným bílým jogurtem
- poledne: zeleninový přírůstek z několika druhů zeleniny a brambor, maso nebo vařený vaječný žloutek
- večer: mléčná obilná kaše

Výživa v 9 – 12 měsících

- **pokračujte v kojení** podle potřeby dítěte
- dávejte dostatečné dávky **pestré stravy** bohaté na energii 3-4 x denně, od 12. měsíce přidejte 1-2 svačiny
- dívejte dítěti jídlo ke žvýkání do ruky
- nechte dítě, aby se zkušelo krmit samo, ale pomáhejte mu

Stále kojte tak často a tak dlouho, jak dítě vyžaduje, mateřské mléko je stále významnou součástí stravy.

Jaké potraviny:

Podávejte denně potraviny ze všech hlavních skupin:

- **obilniny** (kaše, chléb, pečivo, kuskus, těstoviny, rýže, ovesné vločky, jáhly, pohanka, čirok, bulgur)
- **ovoce**
- **zelenina**

Food choking hazard

velké riziko dušení jídlem. Z jídel je nejvíce nebezpečný hotdog (**párek v rohlíku**), **ořechy**, **hroznové víno**, třešňová **rajčátka**, **popcorn**, tvrdé nebo žvýkácké **bonbony**, **marshmallows**, **žvýkačky**, tvrdší **syrová zelenina** (mrkev, hrášek, celer, jablko atd.) – tato jídla jsou označována jako „food choking hazards“. U jídla nikdy **nenecháváme děti samotné**, volíme adekvátně velká sousta, učíme děti při jídle **sedět** a být v klidu – riziko dušení se zvyšuje při pohybu, při mluvení nebo smíchu s plnou pusou. U dětí do 3 let **krájíme** hroznové víno, malá rajčátka nebo bobuloviny napůl, rozrušujeme strukturu velkých luštěnin, ořechů i semen, popcorn ani bonbony a žvýkačky dětem do 3 let nepodávejte vůbec. Párky a další uzeniny pro děti nejsou vhodné vůbec, ale když už musíte dětem tuto svačinu nabídnout, párek a rohlík zvláště, párek **NEkrájíme** (dítě ho samo rozkouše) a rohlík **nakrájíme** na menší kousky. Do kočárku **nepatří velké kusy pečiva** (rohlík na žužlačku) – v dýchacích cestách se takový rohlík změní v lepidlo, které se z dětí i pomocí správně vedených vypuzovacích manévrů špatně dostává.

- **maso** nebo vaječný **žloutek**
- **mléčné výrobky** kromě tvarohu
- zkuste i **luštěniny**

Hmotnější příkrmy poskytují méně vody než mléko, proto je potřebné k mateřskému mléku přidávat **další tekutiny**. Postačí asi 200 ml denně, aby dítě neodmítalo kojení. Do roku věku dítě potřebuje 900-1200 ml tekutin denně (včetně mateřského či umělého mléka, něco obsahují i samotné příkrmy). Nejlepší je kojenecká neochucená **voda** (kvalitní voda z kohoutku – voda v Rakovníku je vhodná).

Postupně zavádějte **měkkou kouskovitou stravu**. To podporuje rozvoj žvýkání. Nejlepší je smíchat již známou potravu s novou strukturou – např. k mrkvovému pyré přidejte kousky vařené mrkve.

Potravu již spíše **krájejte** než rozmačkávejte.

Pokračujte v co nejčastějším nabízení **potravin do ruky**.

Kolem 1. roku života začíná dítě jíst **to, co rodina** a přestávají být potřebné zvláště připravené pokrmy. Složení a úprava by ale měly brát na zřetel potřeby dítěte. Strava by měla být měkká, nesolená, nekořeněná.

Pokud dítěti něco nechutná, je možno zvolit jiný způsob přípravy (např. syrová zelenina místo vařené nebo dušené).

Nechte dítě, aby zkoušelo **samo se krmit** lžičkou. Buďte připraveni mu pomáhat, samo to zatím nezvládne.

Povzbuzujte ho.

Vhodnější je podávat pokrm z hlubší misky, ze které se lépe nabírá.

Jiné tekutiny než mateřské mléko podávejte z **hrnečku**, ne z kojenecké lahve. Dítě se potřebuje postupně naučit pít z hrnečku nebo skleničky – nenaplňujte hrneček více než do poloviny, dejte dítěti dost času na polykání.

Dítě musí při jídle i pití **sedět**.

Bude nadšené, že vás může **napodobovat** při společném stolování, proto mu dávejte najevo, že to, co jíte je dobré a neprojevujte nechuť před potravinami, které chcete, aby jedlo.

Nedávejte, nedělejte:

- **nesolte** a nepoužívejte žádné **dochucovací přísady** a **koření**, dospělí si mohou dochutit až hotový pokrm
- nedávejte **sladké potraviny** – pacholíky, sušenky, sladké pečivo, cukrovinky, šlehačku, zmrzlinu, čokoládu atp.
- nepodávejte **uzeniny** s výjimkou libové dušené šunky v malém množství, nepodávejte **tučné maso, paštiky, tavené sýry, majonézu**
- nepodávejte **nízkotučné potraviny** (nízkotučné jogurty, nízkotučné sýry) – dospělým a dětem od 2 let se sice doporučuje strava s omezením tuků, ale pro děti v prvních 2 letech života to neplatí
- dětem jakéhokoliv věku a zvláště těm nejmenším (ale i dospělým) do jídelníčku nepatří **vysoce průmyslově zpracované potraviny**:
 - sériově vyráběné balené chleby a buchty
 - sladké nebo slané zabalené sušenky, brambůrky
 - čokoládové tyčinky a sladkosti
 - snídaňové cereálie
 - slazené nápoje, mléčné a ovocné „dětské“ nápoje (Kubík, Kravík apod.), granulované čaje
 - ovocné jogurty, pacholíky
 - sériově vyráběné kuřecí a rybí nugety
 - instantní nudle a polévky
 - zmrazená nebo chlazená hotová jídla
 - balené plněné bagety a sendviče
 - fastfoodové burgery, hranolky