



MALÝ GURMÁN

Zavádění příkrmů do jídelníčku dětí

Kdy, s čím a jak začít, jak nadále kojit, vařit nebo kupovat, rozdíl kojené a nekojené děti, alergické děti, vhodné pomůcky, recepty.



Jmenuji se Radka Jakubová a mamAkademii jsem založila v roce 2013 ve snaze poskytnout maminkám (ale i tatínkům a dalším členům rodiny) informace o kojení, výživě dětí, výchovných přístupech a dalších věcech spojených s těhotenstvím, mateřstvím a výchovou.

Jsem laktační poradkyně – maminka s certifikátem Laktační ligy a dvojnásobná maminka.

Přehled mých aktivit naleznete na:

www.mamakademie.net

www.facebook.com/mamakademie

e-mail: mamakademie@seznam.cz

Budu ráda za vaše připomínky a komentáře k tomuto ebooku, díky kterým jej budu moci upravovat a vylepšovat.

Prohlášení

Čestně prohlašuji, že mamAkademie není nijak sponzorsky propojena s jakýmkoli výrobcem umělého mléka, kojenecké výživy či dalších potravin či pomůcek, které jsou v ebooku zmíněny a ebook vyjadřuje jen osobní zkušenosti a názory autorky.

Tento ebook poskytuji pod licencí CC BY-NC-ND. Převzetím tohoto materiálu souhlasíte, že použití informací zde popsanych je ve vašich rukou a autorka za ně nenese žádnou odpovědnost.

Radka Jakubová



ÚVOD

Všechno má svůj čas. 9 měsíců uplynulo, najednou je mimi na světě, začíná kolotoč kojení, přebalování, kojení, oblékání, kojení, vycházky, kojení, koupání, kojení.... ☺

Z malého bezbranného uzlíčku je najednou statný capart, který se vesele směje, mrská sebou na břicho a zpět, začíná si klekat a co toho “namluví”!

Nyní, když jste si prošla náročným obdobím po narození, vy i miminko již zvládáte kojení, laktace se srovnala a prsa již tak často nebolí, přebalování zvládáte i poslepu a najednou je tu čas začít miminku podávat první příkrmy.

Ale jak na to? Jak naučit miminko bez stresu, v klidu a pohodě jíst vše a s radostí? Jak ho naučit jíst zeleninu a ovoce? Jak připravit vyvážený jídelníček plný všeho, co miminko potřebuje? Jak nemít doma cvalíka?

Začtete se do dalších řádek, kde najdete odpovědi na své otázky, a pokud ne, obraťte se na mě v mamAkademii.

KDY ZAČÍT

Pokud kojené i nekojené dítě dobře prospívá, doporučuje se většinou začít po ukončeném 6. měsíci života¹. WHO² doporučuje výlučně (tedy bez dokrmu umělým mlékem, dále jen UM) kojit do ukončeného 6. měsíce a dále do 2 let i déle. Počátek příkrmování je častým předmětem sporů mezi pediatry, gastroenterology, laktačními odborníky a alergology. Pokud dítě bez potíží prospívá, není třeba spěchat.

Začněte až ve chvíli, kdy máte dojem, že by si Váš malý capart “prostě dal”.

Toto období se nazývá tzv. senzitivní periodou u miminka – období, kdy samo začne jevit zájem o vše, co vy jíte. Natahuje se po jídle, chce také „ochutnat“. Miminko slintá, když vás vidí jíst, zvládá bezvadně pohyb ruka–ústa, otevírá pusinku při podání lžičky.

Pozor, nejde o dobu, kdy miminko začne dávat vše, co drží, do pusinky. To je normální vývoj, zkoumá svět ústy. Není to ještě touha po jídle.

Ani častější buzení v noci není známkou, že mateřské mléko “nestačí”. Mateřské mléko je jen snáze stravitelné než mléko umělé, které zůstává v bříšku déle. Dítě se navíc nemusí budít hladý, ale spíš v touze se přitulit, pomazlit a tuto potřebu kojení zcela pokrývá.

Pokud kojené dítě prospívá pomaleji, poradte se nejdříve s dětským lékařem nebo laktačním poradcem. Předčasné zavedení příkrmů či podání dokrmu UM by nemělo být první volbou, spíše zintenzivnění kojení, opatření ke stimulaci laktace, upravte techniku kojení. Pokud ani poté dítě neprospívá, lze zavést příkrm již po ukončeném 4. měsíci

¹ Různí se doporučení pediatrů a alergologů. Ti doporučují, aby se dítě setkalo s příkrmy již mezi ukončeným 4- 6. měsícem. RNDr. Petr Fořt, CSc. doporučuje začít nejdříve po ukončeném 8. měsíci, lépe po 1. roce věku.

a stále kojit na požádání. Pokud ani poté neprospívá, bude patrně třeba sáhnout po umělém mléce.

KOJENÍ A PŘÍKRMY

Velmi častou chybou, často uváděnou i v příručkách některých výrobců kojenecké výživy, je nahrazování dávek kojení příkrmem. Příkrmování není nahrazování dávek kojení dávkou ovoce/zeleniny/kaše³! Jde o potravu navíc, jde o to **PŘI**dat **PŘÍ**krm. Mateřské mléko pokrývá výživově ještě stále většinu potřeby miminek (i přesto, že se děti například v noci budí). Kojte tedy dál na požádání dítěte. Jen v době oběda přidejte příkrm. Pokud si dítě hodinu poté opět řekne o kojení, nakojte. Pokud si řekne hodinu před obědem, nakojte. A pak podejte oběd. To, že dítě nesní celou dávku, nevádí. Mezi 6. a 12. měsícem je hlavní, aby se dítě s příkrmem seznámilo, poznalo jinou konzistenci jídla, nové chutě, naučilo se pohybovat jazykem jinak než při kojení a posouvat potravinu dál v ústech, postupně se naučilo kousat (i v případě, že ještě nemá zuby, dásněmi zvládně dítě rozmělnit i větší kousky potravy). Mateřské mléko

Plně kojenému dítěti není potřeba podávat žádné další tekutiny, čaje ani šťávy, a to ani pokud je na nich uvedeno, že jsou vhodné pro novorozence.

I v horkém počasí není třeba dávat tekutiny navíc, stačí jen častěji kojit.

² World Health Organization – Světová zdravotnická organizace

³ Při krmení umělým mlékem je situace jiná, tam se dávka umělého mléka postupně nahradí příkrmem.

dokáže pokrýt výživovou potřebu i v dalších měsících. Často zmiňovaný nedostatek železa a vyšší potřeba bílkovin není nijak drastický problém, a pokud není matka anemická, železo, které od ní dítě získalo ještě před porodem (a v průběhu porodu, zvláště pokud dotepal pupečník), stačí z velké části k pokrytí jeho potřeby i nadále. Stejně tak potřeba bílkovin je při průběžném kojení dle poptávky dítěte uspokojena především mateřským mlékem. Navíc složení mateřského mléka se průběžně mění v souvislosti s potřebami dítěte. Řiďte se tedy vlastním instinktem a tím, co vám naznačuje vaše miminko. Pokud však dítě trvale a dlouhodobě odmítá jakýkoli příkrm, informujte o tom pediatra.

BLW – BABY LED WEANING

Možná už jste o tomto pojmu slyšely. Do češtiny těžko přeložitelný termín (něco jako “odstavení vedené dítětem”) znamená tak trochu netradiční způsob zavádění příkrmů. Nejsem odbornice na toto téma, ale vzhledem k zaměření tohoto ebooku je vhodné BLW zmínit.

Jednoduše se jedná o příkrmování, které necháte zcela na vašem potomku. V praxi vypadá asi tak, že na hranolky (cca 1x1x5-10 cm) nakrájíte a do měkka uvaříte zeleninu – mrkev, pastinák, růžičky brokolice a umístíte před dítě v době jídla. Co se věku týče, znám maminku, která takto začala již ve 3 měsících, jinak z daného způsobu dokrmu vyplývá začít ruku v ruce se schopností dítěte samo aktivně sedět. A co dál? No dál už nic, prostě necháte potomka, aby se obsloužil sám. Tedy potraviny si osahal, rozmačkal, vyzkoušel, oslintal, ožučal a dle vlastního uvážení snědl či nesnědl.

Do tohoto jídelníčku samozřejmě vůbec nepatří kaše a mixovaná či pasírovaná strava, jen ovoce a zelenina, a to taková, která lze nakrájet na zmiňované kousky (hrášek a bobulovité ovoce samozřejmě ne až do chvíle, kdy dítě bude umět takový kousek samo zkonzumovat). Až po prvním roce pak nabízíte pečivo, postupně i polévku (samozřejmě

lžičkou) a další druhy potravin. Stále nijak nesledujete velikost porce a necháte na dítěti, kolik samo sní. Samozřejmostí u BLW je průběžné kojení dle požadavků dítěte.

S ČÍM ZAČÍT

Prvním chodem bývá oběd, tedy polední jídlo, někdy večeře, můžete však začít jakýmkoli “chodem”. Je však dobré vybrat takovou dobu, kdy je dítě odpočnuté a přiměřeně hladové, což při obědě bývá. Začínat s večeří není příliš vhodné, dítě bývá již unavené, navíc večer je zvyklé na dosavadní rituál koupání, kojení, uspávání a narušení tohoto rituálu novou aktivitou (příkrmem) by mohlo vnímat negativně.

Někdy maminky začínají večeří (podávají kaši) s představou, že kaše zasytí dítě více než mateřské mléko a ony se “konečně vyspí”. Nebývá to tak vždy. Sedmiměsíční dítě se v noci zpravidla již nebudí hlad, ale jde o zvyk (naučený hlad), nejistotu, mnoho denních stimulů, potřebu se přitulit a ujistit o bezpečné náruči matky či jiné důvody.

Obvykle se začíná zeleninou, v Česku nejčastěji mrkví (v Anglii se začíná bramborem, v Asii spíše rýží, apod.). Jako důvod se uvádí to, že zelenina není tak sladká a dítě si nezvyká na sladkou chuť. Nutno však dodat, že mateřské mléko sladké je, a to, že děti sladkou chuť preferují, je dáno geneticky. Je tedy pouze na vás, co vyberete ☺.

Začíná se vždy jedním druhem zeleniny, teprve po 3–4 dnech se přidá další druh zeleniny. Pokud by dítě mělo na některý druh zeleniny alergii, lze tak poznat, o který druh jde. Reakce jsou nejčastěji vyrážka (kopřivka) nebo změna ve stolici – hlen, průjem, zácpa, krvavé nitky. Pokud dítě na příkrm takto zareaguje, přestaňte jej podávat, změňte druh zeleniny. K původnímu (který způsobil reakci) se vraťte za několik



týdnů znovu, a pokud se reakce opakuje, jde s největší pravděpodobností o alergii na danou potravinu.

K zelenině poté můžeme postupně přidat např. rýži, brambory, později těstoviny či kuskus⁴. Až si dítě zvykne na zeleninu (zhruba za 2-4 týdny), je možné do ní OBČAS⁵ přidávat důkladně uvařené a velmi jemně nakrájené či nasekané libové maso, zpočátku asi 20 g (2-3 lžičky). (Lze koupit hotové – HIPP, Babylove, Alnatura apod., jde však o maso “konzervované”, lepší je samozřejmě čerstvé bio od známého, prověřeného řezníka.).

Následuje postupně zavedení svačinky – nejčastěji ovoce – nakrájené, podušené (i banán je pro lepší stravitelnost vhodné podusit na másle s kapkou olivového oleje). Postupuje se stejným způsobem, tedy 3-4 dny jeden druh. Jak rychle přidávat jednotlivé chody je uvedeno v kap. Časové rozložení příkrmů, ale platí nespěchat a stále průběžně kojit.

POSTUP

Zeleninu očistěte, nakrájejte na kousky (cca 2x2 cm) a dejte vařit do malého množství již vroucí vody (některé druhy – chřest, fenykl) – je nutno důkladně oloupat. Můžete ji připravovat i v páře, a to jak jednu porci, tak i větší množství a porce pak zmrazit. Jakmile zelenina změkne, odstavte a s trochou vody, ve které se vařila, rozmixujte (ponorným mixérem) či propasírujte. Malé množství musíte mixovat ve vyšší

Pozor, nezavádějte nové druhy zeleniny či ovoce najednou ve stejný čas. Při alergické reakci nebudete vědět, na co dítě zareagovalo.

⁴ Zpočátku je dobré začít bezlepkovými těstovinami, kuskus až po postupném zavedení lepku – lze sehnat i špaldový či celozrnný.

a užší nádobě, jinak se nerozmixuje do hladka. Čím déle se zelenina vaří, tím více vitamínů ztrácí, vařte proto co nejkratší dobu.

Do pyré přidejte polévkovou lžici rostlinného oleje! Je to kvůli vitamínům rozpustným v tucích a také je prevencí zácpy. Nejlepší je kvalitní vždy bio panenský řepkový, olivový, kokosový či kvalitní slunečnicový olej. Občas je možné použít máslo, které je poměrně lehce stravitelné.

Začněte jen s 1-2 lžičkami příkrmu.

Není rozhodující, zda příkrm podáváte před či po kojení, je možné dítě trochu nakojit, nabídnout příkrm a poté dokojit. Množství zvyšujte velmi pozvolna, dítě nenuťte. Plné dávky se nesnažte nijak dosáhnout, ostatně žádná plná dávka neexistuje (to, že na kupované skleničce s příkrmem je 125 g, vůbec nic neznamená). Na počátku není úkolem příkrmu dítě nasytit, to obstará mateřské mléko, ale postupně ho naučit jíst i jinak. Je to tedy jen ochutnávání. Není ale třeba se stresovat, pokud dítě nesní celou porci.

První příkrmy se podávají ve formě hladké kaše, nebo spíš pyré (dříve naše maminky používaly termín polívčička). Lze pasírovat i mixovat, ačkoli mixování je někdy předmětem sporů, příliš jemná strava pak vede k tomu, že dítě posléze odmítá kousky. Správnou konzistenci poznáte tak, že pyré pomalu stéká po lžičce.

Ke zkoušení příkrmů si vyberte dobu, kdy je dítě v dobré náladě a vy nikam nespěcháte. Dítě musí být ZDRAVÉ (bez rýmy apod.) Dítě posaďte zpřímá, protože vleže nemůže bezpečně polykat. Může sedět na klíně, opřené o vaše předloktí, v polohovacím lehátku v nejvyšší poloze, v autosedačce apod. Dítě, které neumí samo sedět,

⁵ Petr Fořt uvádí, že až do dovršení 1. roku není maso ve výživě batolete nezbytné.

Příkrm podávejte malou nejlépe plastovou lžičkou, ne lahvi s dudlíkem!

neposazujte a neobkládejte polštáři apod. Nabízejte dítěti příkrm tak, aby na něj vidělo. Lžičku vložte na střed jazyka a lehce zatlačte – to přiměje dítě, aby sousto posunulo ze lžičky horním rtem. Kojenci může určitou dobu trvat, než se naučí, jak používat rty k správnému sebrání potravy ze lžičky a jak jí posunovat dozadu do úst, aby ji mohlo polknout. Toto je cílem zhruba prvních dvou týdnů. Část jídla může dítě i vyplivnout, ale to neznamená, že mu nechutná. Chce to hodně trpělivosti a stálého opakování. Nezapomeňte, že učíte své miminko zcela nové dovednosti.

K přípravě stravy pro kojence používejte převařenou buď kojeneckou vodu, nebo kvalitní vodu z vodovodu – “kohoutková voda” v ČR je velmi přísně kontrolována a často má tato voda i lepší složení než kojenecká voda, která bývá v obchodech nevhodně skladována a mohou se v ní pomnožit bakterie – např. skladováním venku na slunci apod. Pokud máte vodu z vlastního zdroje, dbejte na pravidelné kontroly na hygienické stanici. Po 8. měsíci již není nutné vodu k přímému podávání převařovat.

NÁDOBÍ, POMŮCKY

Obyčejné nerez či keramické nádobí – hrnec (případně pařáček pro vaření v páře), plastová miska a lžička. Plastové nádobí je lepší těžší, hlubší, které umožní dítěti, až se bude krmit samo, nabrat z talířku (misky) porci lžičkou. Příliš lehké nádobí dítě při nabírání posouvá po stole. Plast nepřebírá teplotu obsahu a snadno se udržuje.

Při výběru hrnečku dbejte na to, aby byl **s pítkem** (jen náhubek s několika dírkami) a tekoucí (bez silikonové blanky). Nejruznější netekoucí “zázračné” hrnečky jsou jen mediálním tahákem, dítě z nich nadále musí sát a nenaučí se obvykle pít – tedy nechat natéci tekutinu do úst a poté spolknout. Navíc u běžných hrnečků s pítkem si dítě zvykne na jednoduchý fyzikální jev – když jej nahne, tekutina teče ☺. Snáz se poté dítě naučí pít z obvyklé skleničky a hrnečku, dává pozor, aby je při manipulaci nepřevrhlo...

Lžičku (vidličku, nůž) je dobré vybírat se silnější, masivnější rukojetí, aby se dítěti lépe držela. První lžička by měla být menší, nejlépe plastová. Na krmení ze skleničky nepoužívejte kovovou lžičku, může narušit povrch skla a dítě pak může spolknout nepatrné kousky skla.

K jídlu si připravte papírové utěrky (hodně ☺), na koberec igelit, na stůl igelitový ubrus. Dítěti dejte bryndáček, v určitých fázích učení je vhodný opravdu velký bryndák, například ze dvou sešitých utěrek s otvorem pro hlavu a ruce. Nebojte se, dítě může jíst i ukázněně a v klidu, ale je lépe být připraven.

Zástěra pro Vás, vlhká žínka na ruce a obličej připravena k ruce.

Mějte na paměti, že dítě umí jídlom mrštit i na několik metrů, připravte se na to psychicky ☺ a nechte vymalování kuchyně až na příští rok.

KUPOVAT X NEKUPOVAT?

Z médií můžete mít často pocit, že sama nejste schopná připravit správně vyváženou a nutričně hodnotnou stravu. Z příkrmů se “dělá věda” a reklamy vypadají tak, že je třeba počítat množství bílkovin, tuků, cukrů, železa či vitamínů, abyste mohla dítěti správně uvařit. Tak to samozřejmě není, je to jen marketing. Můžete používat i

**Nedejte s zámst
médií. Samozřejmě,
že jste schopná
svému dítěti sama
připravit vhodné a
vyvážené jídlo. A
není to žádná věda!**

kupovanou dětskou výživu. Splňuje přísné normy. Je ovšem finančně náročnější a děti mohou při trvalém podávání kupovaných dětských výživ později odmítat doma připravovanou stravu. Kupovaná výživa chutná jinak než doma připravená, ačkoli ji připravujete ze stejných surovin. Je to jednoduše „konzerva“. Ostatně při pohledu na etiketu zjistíte, že její trvanlivost je i několik

měsíců. Opravdu chcete dítěti dát tak “staré” jídlo? Na druhou stranu například **na cestování je kupovaná kojenecká výživa vhodnější než doma připravované jídlo**, protože doma připravené a zavařené jídlo se může snáz zkazit. Není tedy od věci občas dítěti podat i kupovanou výživu. Navíc v zimě je mezi kupovanou výživou pestřejší výběr než mezi čerstvým ovocem (týká se však dětí již starších 1 roku, mladší děti si vystačí s několika dostupnými druhy ovoce⁶.

Na co dbát při výběru výživy? Hlavně zpočátku by ve složení nemělo být nic, kromě uvedené zeleniny a vody (např. mrkev, voda), tedy žádná sůl, škrob, stabilizátor apod. U ovocných přesnídávek pozor na přidaný cukr (stejně jako glukózovo fruktózový sirup). Bohužel, ne všichni výrobci dodržují výživová doporučení pro kojence. Pokud je na výživě napsáno, že je vhodná od 4. měsíce, pak je kojenému dítěti určena jak první příkrm (tedy od ukončeného 6. m).

Při otevření musí víčko vždy cvaknout!

Orientovat se v nepřeberném množství značek a příchutí se dá poměrně snadno podle ceny. V tomto případě platí, že velmi levné nejsou příliš vhodné. Nikdy se neorientujte podle dětských obrázků na skleničkách, vůbec to neznamená, že potravina je pro děti vhodná, znamená to jen, že výrobce cílí na dětského zákazníka ☹️ (např. výrobek “Kepuč”).

POZOR NA...

Nepřislaďte – dítě si rychle na sladkou chuť zvykne a může potom nesladké pokrmy odmítat. Zvyk na sladké vede později k nadměrnému příjmu cukru, tedy i energie, a stává se základem pro vznik obezity.

Nepoužívejte žádné dochucovací přísady – majonézy, kečupy, hořčice, bujony, dresinky.

⁶ Petr Fořt doporučuje oloupaná jablka, hrušky, banán.

Vyhýbejte se sladkostí, sušenkám, čokoládám, zmrzlinám, šlehačce apod.

Nepodávejte uzeniny (s výjimkou kvalitní libové dušené šunky a to nejlépe kuřecí nebo krůtí a až po 1. roce), tučné maso, paštiky... Ryby nedávejte minimálně do 1 roku věku (lépe až kolem 2. roku), i poté jen sladkovodní, mořské dokonce až po 3. roce.

Lepek a další alergeny – alergeny je vhodné podávat vždy v době, kdy je dítě ještě stále hojně kojeno. Alergologové doporučují již po ukončeném 4. měsíci, ze zkušenosti však doporučují zase tolik nespěchat a vyčkat na senzitivní periodu dítěte. Doporučení alergologů je “setkat se s alergenem”. Toto setkání však neznamená, že dítě “skrmí 100g celeru”. Stačí, že olízne lžičku či dvě. Dávku můžete postupně zvyšovat. Můžete zavést postupně různé druhy zeleniny, ovoce, apod. Děti instinktivně odmítají alergeny (viz BLW), takže pokud dítě určitou potravinu odmítá, nenuťte jej, nabídněte za pár dní/týdnů znovu a uvidíte.

Postupně začněte podávat i potraviny obsahující lepek (např. krupičná kaše, těstoviny, kuskus), ale není třeba ve velkých dávkách, přimíchejte např trochu dětské dehydrované krupičky do kaše rýžové.⁷

Až do 1. roku nepodávejte neupravené „obyčejné“, kravské mléko. K přípravě pokrmů je ho možné používat od 1. roku věku, jako samostatný nápoj až po 2. roce věku (nejdříve po 18. měsíci).

Do 1 roku také **nedávejte tvaroh**, a i poté velmi obezřetně. Obsahuje příliš mnoho bílkovin, které zatěžují ledviny (jde tedy i o různé Tvaroháčky, Přibináčky, Radosťáčky apod., které jsou navíc plné cukru)

U kojených, prospívajících dětí není nutné podávat tekutiny zhruba do 8.–9. měsíce. Toto ovšem platí pro děti, které jsou kojeny stále dost často, alespoň 5–6x denně. Zkoušejte však tekutiny nabízet již

⁷ Petr Fořt nedoporučuje podávat lepek před ukončeným 1. rokem.

s prvními příkrmy, protože to pak může usnadnit podávání tekutin později. Dítěti jako tekutina stačí pouze VODA.

Nepodávejte dítěti žádné malé kousky pevné potravy, které jsou špatně rozpustné slinami. U dětí mladších 4 let je největší riziko, že se začnou při jídle dusit. Nejméně vhodné jsou oříšky, kousky syrové mrkve či jiné zeleniny (ale třeba i při konzumaci kousků syrového jablka je potřeba dávat pozor), celé bobule hroznového vína, tvrdé bonbony, housky či rohlíky se zrnky a semínky. I další potraviny mohou být nebezpečné, pokud jich má dítě plná ústa (to platí u pečiva – pozor na rohlíky v ruce bez dohledu!).

Dětem do 2 let **nepodávejte nízkotučné potraviny** – malé dítě potřebuje více energie, vzhledem k tomu, že množství potravy je ještě malé. Do dvou let plnotučné, později polotučné.

Dítě vždy při jídle hlídejte, nikdy ho nenechávejte samotné – nikdy nevíte, kdy mu může kousek potravy zaskočit a dítě se může začít dusit. Je dobré také vědět, jak v dané krizové situaci zareagovat – víte, jak pomoci dusícímu se dítěti?

VŮBEC nesolte a nekořeňte. Se solením či oživením chuti pomocí bylinek a posléze koření začněte až v průběhu 2. roku života dítěte.

BIO X NEBIO

Ideální jsou kontrolované bio potraviny, u kterých znáte původ (máte svého farmáře), může jít i o mražené potraviny (bio zeleninu nabízí prodejny zdravé výživy, ale i některé supermarkety – např. značka

ARDO). V případě nákupu mražené zeleniny by měla být zelenina v sáčku sypká, případně po promnutí v rukou by se měla rozpadnout na menší části. Pokud není, je to znakem toho, že byla dříve již rozmrazena a znovu zmrazena.

Používat můžete samozřejmě i nebíio zeleninu, jen dbejte na to, aby byla čerstvá, plody spíše menší, bez vad, plísní, otlaků apod. U kořenové zeleniny můžete ze začátku vykrajovat středy (které obsahují nejvíce dusičnanů).⁸

Argumentem proti nákupu bio je přítomnost dusičnanů v půdě, kde je tato zelenina pěstována, větší výskyt parazitů a možné vyšší riziko přítomnosti plísní v bio zelenině.

KAŠE

Vhodné kaše jsou zpočátku kaše **bezlepkové** rýžové, jáhlové, posléze také ječmenné, ovesné, špaldové a další.

Kaše je nejlepší vařit přímo z daných surovin (nebo jejich upravených verzí, které jsou snáze připravené – pohanka lámanka, instantní jáhlová kaše - vločky apod. – k sehnání v obchodech zdravé výživy, někdy ve stejném oddělení v supermarketu.) Běžně jsou ke koupi nemléčné či mléčné instantní kaše (Hami, Nestlé, atd.). Mají nepřehledné množství příchutí, ale zvláště ty označené jako **mléčné nelze doporučit** – jsou VELMI SLADKÉ – obsahují velkou dávku umělého mléka. Proto když už tuto instantní verzi, je lépe vybírat spíše instantní nemléčné kaše – rýžová, kukuřičná, vícezrná, špaldová. Lze je připravit ideálně s mateřským mlékem, vodou či umělým mlékem, ale ve vlastním dávkování (místo doporučených 6 odměrek dáte do 250 ml kaše např. jen 1–2 odměrky apod.). Vhodné jsou k večeři nebo svačině. Lze je ochutit ovocným pyré. Jinak kaše

⁸ Dokonce i mateřské mléko žen stravujících se bio je kvalitnější než u žen stravujících se nebíio (viz Petr Fořt).

nesladíme ani medem. Jedna porce je cca 150–250 ml. Je to energetická bomba, nemusí být na jídelníčku každý den!

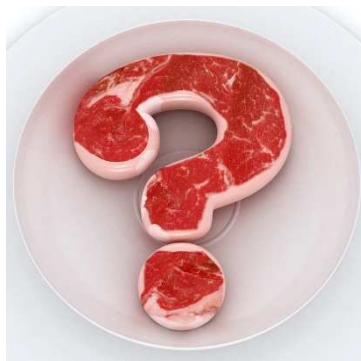
Kaše není nezbytná součást jídelníčku dítěte, pokud ji odmítá, klidně můžete i večer nabídnout zeleninové pyré, nebo prostě kojit ☺.

Že je kaše pojmenována jako “moje první” neznamena, že má být prvním příkrmem pro dítě, je to opět jen marketingový tah.

MASO

Zhruba za 2–4 týdny po zavedení zeleniny je možné začít podávat maso.⁹ Je důležité díky obsahu železa, které se lépe vstřebává z potravin živočišného původu. Vhodné je však zajistit dostatek vitamínu C, který vstřebávání železa zajišťuje.

Maso podávejte libové, důkladně uvařené, velmi jemně nakrájené či nasekané – kuře (kvalita kuřat je však v ČR nevalná), krůta, kachna, husa, hovězí, jehněčí, králíčí, telecí. Kupujte nejlépe chlazené maso, u mraženého nikdy nemáte jistotu, v jakém stavu bylo před zamražením. Ideálně od bio řezníka. Maso (kuřecí, krůtí, hovězí, králíčí) lze koupit i ve skleničce 125 g (např. HIPP, Babylove, ale berte na vědomí, že jde o konzervu).



Maso není nezbytná součást denního jídelníčku. Stačí začít 1x týdně, posléze 2x, a pokud nejste vyloženě “masová rodina”, tak s touto frekvencí vystačíte až do 2. roku dítěte. Argument, že dítě pak nemá dostatek bílkovin je zavádějící. Bílkoviny lze zajistit ve vyvážené stravě také mléčnými výrobky, mateřským mlékem apod.

⁹ Petr Fořt nedoporučuje podávat maso před 1. rokem a i poté jen občas.

Porci masa je možné nahradit natvrdo uvařeným slepičím žloutkem (vařit 10–15 minut, rozhodně nedávat naměkko či syrové, hrozí riziko salmonelózy a s ní spojených těžkých průjmů). Zpočátku stačí i půlka žloutku. Porcí masa se rozumí i masový vývar!

TEKUTINY

U kojených dětí stačí zařadit tekutiny navíc až kolem 8.–9. měsíce, cca 200 ml denně navíc (do té doby jsou příkrmy ještě velmi tekuté a obsahují samy o sobě velké množství vody). Do celkového příjmu tekutin se počítá mateřské mléko i polévka. Nekojené děti mohou dle doporučení WHO dostávat další tekutiny kromě umělého mléka již od ukončeného 4. měsíce, ale není to nutné. Kolem roku by dítě mělo vypít cca 800–1000 ml denně – včetně MM a polévek. Mezi prvním a druhým rokem 1200–1500 ml. Záleží také na temperamentu a živosti dítěte.



Zdroj www.ikea.cz

Nejvhodnější tekutinou je obyčejná voda. Doporučuje se používat balenou kojeneckou vodu, proti použití vody z vodovodu svědčí

**Nejvhodnější
tekutinou je
obyčejná
VODA.**

způsob dezinfekce chlorem (toxický, nicméně rychle vyprchá). Lze také použít dětský čaj (jen sáčekový, v granulových bývá spousta cukru a pozor na složení – často bývá s heřmánkem, což je silný alergen). Při výběru kupovaných dětských pitíček dbejte na to, aby obsah cukru byl nižší než 15 g na 100 ml (moc takových nenajdete ☺). Postupně

(ale spíše později, až po 18. měsíci můžete nabídnout ředěnou 100% ovocnou šťávu – min 1:1).

Začínáte nabízet z běžného hrnečku s pítkem (bez silikonové blanky), nabízejte i obyčejné napití z hrnečku. Už roční dítě je schopné pít s pomocí z obyčejného hrnečku.

ČASOVÉ ROZLOŽENÍ PŘÍKRMŮ

Pokud dítě příkrmy neodmítá a vše jde hladce, je ideální, ale ne nutné přidávat každý měsíc jeden chod navíc. Reagujte na své dítě, pokud prospívá a do příkrmů se “nehrne”, nevádí. Vraťte se opět k plnému kojení a zkuste to zase za čas (někdy děti zcela odmítnou příkrm při růstu zubů a při dalších pro ně stresujících změnách). Kolem 1. roku může (nemusí) mít dítě kromě kojení na požádání ještě 5–6 porcí (snídani, přesnídávku, oběd, 1–2x svačinu, večeři). Vše ve formě ochutnání bez sledování velikosti porce.

6.–7. (ukončený) měsíc – první zeleninový příkrm, různé druhy zeleniny, rýže, brambory, těstoviny (ne pšeničné) nebo první kaše – oběd či večeře, vše ve stylu OCHUTNÁVÁNÍ.

7.–8. (ukončený) měsíc – můžeme (nemusíme, viz výše) zařadit maso do poledního jídla, ne však vždy, stačí 1x týdně a postupně častěji, dítě však nemusí mít maso každý den, můžeme zařadit druhý příkrm – kaše nebo ovocné pyré jako večeři nebo svačinu. Večeři však může být nejen kaše ale opět zeleninové pyré.

8.–9. (ukončený) měsíc – můžeme zařadit třetí jídlo dne, nejčastěji jde o svačinu – ovocná, nebo ovocno-mléčná – kaše nebo ovoce. Lze zařadit bílý aktivní jogurt. Pokud počet kojení klesne pod 6 za 24 hodin, dbejte na přísun tekutin – nejlépe voda z obyčejného

¹⁰ Např. Petr Fořt ale nedoporučuje pšeničnou mouku ani lepek před 1. rokem resp. 18 měsícem věku! Naopak alergologové již od 4. měsíce.

hrnečku s pítkem. Potraviny již nemixujeme (nepasírujeme), ale rozmačkáme vidličkou či šťouchadlem na brambory.

Můžeme nabídnout kousek chleba (nejlépe grahamový), rohlík¹⁰, křupku, banán do ruky, apod. Záleží však na individuálních schopnostech každého dítěte, postupujte tedy dle zdravého rozumu, a když dítě není schopné sedět samo a “krmit” se, nechte to na pozdější dobu. Jde spíše opět o ochutnávání, dítě celý rohlík ještě samo nesní (a pokud ano, nedovolte mu to, obsahuje příliš mnoho soli). Spíše jen zkoumá a učí se novou konzistenci, pohyby rty a dásněmi. Stále dítě musíte u jídla sledovat, mohlo by se začít dusit.



9.–12. (ukončený) měsíc – postupně můžeme zařadit snídani – např. kaši, ovocné pyré, jogurt. Vždy ráno ještě nabízíme kojení. Zařadit můžeme luštěniny (dle Petra Fořta nejdříve až po 1. roce), kuskus. Nabízíme pečivo (pozor, celý rohlík pokryje plnou dávkou soli pro dítě na celý den, navíc obsahuje droždí, které je alergen a může způsobit nadýmání).

Sýry – vyhýbáme se plísňovým, taveným, vybíráme čerstvé sýry, sýry typu Gervais, Lučina, Ricotta, mozzarella apod. Pozor na tvrdé sýry, jsou u dětí velmi oblíbené, ale obsahují hodně soli.

Uzeniny – žádné, kromě kvalitní šunky – dušené či od kosti, nejlépe krutí apod.

Jídlo již na drobno krájíme či mačkáme vidličkou. Dítě už většinou zvládne kousky. Začneme menšími kousky, část můžeme ještě rozmixovat a zamíchat jen rozmačkanou část dohromady

Těžko určit, kdo má pravdu, každopádně je důležité při zvládnutí lepku stále kojít.

s mixovanou. Postupně budeme jen krájet. Zda dítě má či nemá zuby, nemá na schopnost zpracování kousků vliv, dítě umí potravu rozmělnit jen dásněmi.

Tekutiny navíc ke kojení cca 200 ml denně. Nekojené dítě potřebuje ještě minimálně 2 dávky umělého mléka (1 dávka cca 200 ml).

JAK DÁL PO PRVNÍ ROCE?

Pokračujte v kojení do 2 a více let dítěte. MM je i ve 2. roce života důležitou součástí potravy dítěte a není pravda, že je již nevyživné či “jen na žízeň” ani že dítě pak bude na vás závislé a bude se od vás těžko odpoutávat. Mateřské mléko může uspokojit až třetinu energetické potřeby a potřeby bílkovin. MM je také ochranou před onemocněními a alergiemi, ale také prostředkem komunikace s matkou. Je zdrojem vitamínů, posiluje imunitu dítěte a předává protilátky, posiluje trávicí trakt. Není lepší tekutiny pro dítě než MM. Dítěti postupně podávejte 3–4 jídla denně a mezi nimi 1–2 svačiny podle chuti dítěte. Do konce 2. roku nedávejte nízkotučné výrobky.

V malé míře je možné od roku věku solit i kořenit (začněte bylinkami – bazalka, petrželka), se solí však stále velmi opatrně.

Denně dávejte dítěti potraviny ze skupiny obilniny – rýže, těstoviny, pečivo, případně kaše. Pečivo může být bílé i celozrnné, čím je dítě starší, tím je vhodnější, aby celozrnné pečivo převažovalo. Pozor – pečivo může obsahovat větší kusy semínek, zrníček a ořechů, které dítě může vdechnout, ale také hodně aditiv–přídavných látek, proto takové podávejte častěji až po 2. roce dítěte. K snídani můžete dítěti podat také ovesné vločky nebo cornflakes (ovesné vločky je nutné tepelně zpracovat!) přelité mlékem (kravským nejdříve po 18. měsíci) či jogurtem, doplnit můžete ovocem či tvarohem – vybírejte

co nejméně slazené druhy těchto lupínků (žádné “cereálie plné mléka”).

Dítěti postupně denně podávejte ovoce a zeleninu, nejlépe při každém jídle, dle hesla „5x denně“. Dítě může zkusit jíst jablko pod dohledem samo.

Maso dítě nemusí dostávat příliš často, stačí ob den i méně často. Ryby je možné podávat sladkovodní nejdříve od 18 měsíců, mořské ryby raději až od dvou let. Maso je důležitým zdrojem železa, které po ukončeném 6. měsíci může ve stravě chybět. Železo obsahuje také některá zelenina (červená řepa, zelená zelenina – brokolice, špenát, zelená část pórku).

Dítě od 1 roku věku potřebuje cca 500 ml mléka (ne kravského) a mléčných výrobků denně. Toto množství pokryjí 2–3 kojení za 24 h, případně 1 dávka UM (200–250 ml) + mléčné výrobky (kaše, jogurty, sýry aj.). Dítěti je také možné již podávat tvaroh (s mírou a jen občas). Obyčejné kravské mléko lze používat na přípravu pokrmů, ale pokud není nikdo v rodině na mléko citlivý, je možné plnotučné pasterizované kravské mléko podávat dítěti i k přímé konzumaci (nejdříve však po 18. měsíci věku).¹¹

Postupně přidávejte i syrovou zeleninu, která je hodnotnější než vařená.

Dítě může postupně začít jíst k večeři/snídani např. krajíček chleba (nejlépe grahamový) se sýrem typu Gervais, máslem,

Pokud dítě zprvu nechce větší kousky, nevádí. Počkejte týden a zkuste to znovu.

¹¹ Zajímavé je, že mléko syrové – tzn. nepasterované, dle studií nezpůsobuje alergické reakce. Také lze více doporučit mléko i mléčné výrobky kozí (viz Aby dětem chutnalo)

margarínem¹². Nakrájejte chléb na kousky, dítě se může nakrmit již samo.

Podporujte dítě v samostatném jídle, ale stále mu hodně pomáhejte. Nechte ho experimentovat se lžičkou, ale i s dětským příborem (i když všechno zapatlá). Buďte trpěliví, děti jí hodně pomalu. Často nabízejte jídlo do ruky, které dítě také pobízí k samostatnosti.

Dítě začne postupně jíst to samé, co celá rodina. To však jen v případě, že se jako rodina stravujete zdravě (ne typické smetanové omáčky, knedlíky, bílé pečivo, smažené pokrmy, kynuté buchty apod.). Využijte tuto dobu k ozdravení a zpestření jídelníčku celé rodiny – viz “zdravý talíř” na příští straně). Zařaďte bulgur, kuskus, špaldu. Zkuste domácí müsli, jogurt, chléb. Porozhlédněte se po prodejně zdravé výživy, vyzkoušejte Amasaké, Tahini, přeptejte se na bio potraviny a možnost jejich dodání až domů (např. www.svetbedynek.cz).

Vařte a pečte spolu s dítětem, nechte jej míchat, sypat. Učte jej bezpečnosti v kuchyni – co je horké, ostré, na co dát pozor.

Velmi opatrně je potřeba zacházet s houbami, pro dítě nejsou příliš přínosné, jsou obtížně stravitelné, čerstvé houby se rychle kazí, rychle se v nich tvoří jedovaté látky, děti navíc reagují mnohem horšími reakcemi na tyto jedy. Houby tedy musí být vždy čerstvé. Žampiony je možné podávat zhruba okolo 3. roku věku, ostatní houby ještě později a velmi zřídka, max. 1x za 1–2 měsíce.

Vejsce je možné podávat cca 2x týdně, nezapomínejte, že mnohé hotové pokrmy již vejce obsahují.

Nakupujte s dítětem, ukazujte, jak potraviny vypadají před zpracováním.

Dejte pozor na sóju! Nepodávejte dětem žádné sójové výrobky. Sója obsahuje látky, které se chovají podobně jako estrogeny a mohou uspišit pohlavní zrání dívek a brzdit zrání chlapců.

Potřeba tekutin u zletého a staršího dítěte je 1700–2000 ml, v horku i více. Mléko se počítá do tohoto množství, jinak podávejte vodu, ovocné čaje, opatrně s ovocnými šťávami a 100% džusy a už vůbec ne sirupové šťávy a syčené barvené slazené nápoje.

Žádná televize, filmy, hračky u jídla – není třeba křičet, prostě takové je pravidlo, odlož hračku a až se najíš, tak si s ní zase budeš hrát.

Stejně tak platí pravidlo – u jídla sedíme u stolu. To ale platí i pro vás. Chcete-li, aby dítě neběhalo s jídlem po bytě, musíte pravidla dodržovat i vy ☺.

Dítě po 2. roce by už mělo být schopno se samo najíst lžící a pít samostatně z obyčejného hrnečku. Stále je však potřeba dítě při jídle sledovat!

Postupně omezujte konzumaci tuků (viz. plnotučné ---> polotučné výrobky), používejte kvalitní rostlinné tuky a oleje (zdroj polynenasycených mastných kyselin), po 3. roce můžete občas zařadit také ořechy a semena (je potřeba dítě bedlivě hlídat a požadovat po něm opravdu důkladné kousání a soustředění – pozor na pobíhání s oříšky či obecně s jídlem v ústech!), které jsou zdrojem kvalitních tuků, vitamínů.

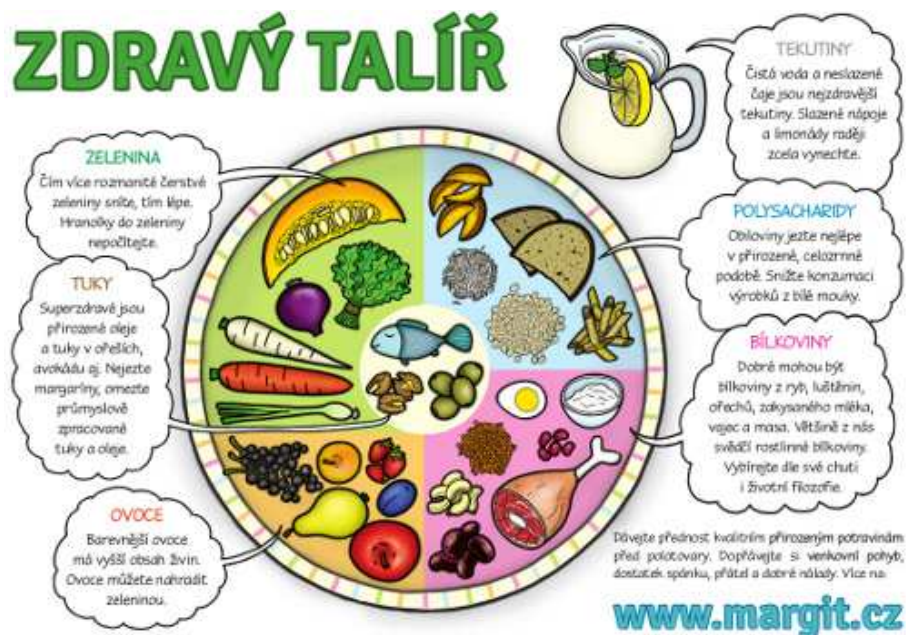
Sladkosti jsou TABU. Nedávejte je za odměnu, zvýšíte tak u dětí jejich hodnotu. Příbuzným navrhněte, aby přinesli omalovánky, tetování, samolepky apod. místo čokolády či bonbonů.

¹² RNDr. Petr Fořt, CSc. margarín do 3 let doporučuje jen výjimečně.

SKLADOVÁNÍ, UCHOVÁVÁNÍ, OHŘEV

Ohřev v mikrovlnné troubě – pozor, ohřívá nerovnoměrně a existují teorie, že také ničí vitamíny. Mikrovlny také mění strukturu bílkovin - je to jednoduše umělý ohřev. Je třeba vyzkoušet, na jaký výkon a dobu ohřeje dětskou porci. Poté nutno dobře rozmíchat, aby se zamezilo nerovnoměrnému ohřátí. Zmrazené MM v mikrovlnné troubě nerozmrazujte nikdy.

Ohřev ve vodní lázni – pokud víte, že dítě nesní celou skleničku, tak část oddělte. Není vhodné ohřívát pokrmy vícekrát. Nechte sklenku v horké (ne vroucí) vodě, dokud není dostatečně teplá. Nespotřebovanou část pokrmu můžete po důkladném uzavření skladovat v lednici max. 24 hodin. Stejně je možné skladovat doma uvařenou a rychle zchlazenou kaši (neschovávejte ale zbytky z nedojedené misky, ze lžičky se do jídla přenesou sliny včetně bakterií – odeberte část, kterou nebude dítě jíst, předem a uschovejte



do lednice). Potravinu, kterou nespotřebujete do 24 hodin, zmrazte. Zmrazením se uchová většina vitamínů a potravina neztratí na hodnotě.

Jídlo pro větší kojence (cca 9.měsíc a více) se snažte nemixovat, ale spíše jen propasírovat či rozmačkat vidličkou. Děti zvyklé na příliš jemnou konzistenci mohou mít později s kouskovitou stravou větší problémy – nechce se jim kousat a mají tendenci ji plivat.

Nastrouhané ovoce i zeleninu je potřeba rychle spotřebovat nebo zamrazit, rychle ztrácí výživovou hodnotu.

K dlouhodobějšímu skladování pokrmy zmrazte do uzavíratelných nádob nebo kostek – můžete tak mít zmrazené v sáčcích různé druhy zeleniny, ovoce i maso, vyloupnout příslušné kostičky a vhodně je kombinovat a ohřát (v misce či skleničce). Hluboce zmrazené (pod -18°C) je možné je uchovávat asi měsíc.

Rozmrazenou potravu už NIKDY podruhé nezmrazujte.

ALERGICKÉ DÍTĚ ČI DÍTĚ S VYSOKOU PRAVDĚPODOBNOSTÍ ALERGIE

Pokud trpí rodiče nebo sourozenci dítěte nějakým alergickým onemocněním (např. astma, senná rýma, atopický ekzém), je mnohem větší pravděpodobnost, že podobné onemocnění se projeví i u dítěte. Velmi důležité je, aby bylo dítě při zavádění potenciálních alergenních příkrmmů zároveň dostatečně kojeno.

Nejlepší ochranou před časným rozvojem těchto potíží je kojení. V případě potencionálně alergického dítěte může být výlučně kojení prodlouženo až do 7. či 8. ukončeného měsíce dítěte i déle, pokud dítě prospívá. Matka-alergička, případně pokud je alergik otec či sourozenec dítěte, by měla dodržovat při kojení (a nejlépe již 2 týdny před porodem) tzv. eliminační dietu – tzn. vyloučit ze své stravy potraviny, které mohou alergickou reakci vyvolat (viz. níže). Alergeny do mateřského mléka také přecházejí. Matka by se vždy měla se svou alergií léčit.

Zvláště v prvním půlroce života je střevní sliznice propustnější, než u starších dětí a dospělých. Mateřské mléko obsahuje látky, které podporují tvorbu zdravé střevní mikroflóry a před vznikem alergie tak chrání.

Pokud dítě nemůže být plně kojeno, doporučuje se používat (především v prvních 6 měsících života) hypoalergenní mléko, kde je bílkovina kravského mléka částečně naštěpena a je tedy pro dítě lépe stravitelné. Toto umělé mléko je označeno jako HA a je dražší než běžné umělé mléko.

Doba kdy začít s příkrmy u potenciálně alergických dětí je předmětem sporů. Alergologové doporučují začít po ukončení 4. měsíce, kdy by se dítě mělo setkat s alergenem. Setkat se, však znamená olíznout lžičku! Ne sníst 150 g petržele! Doporučuji opět vyčkat na zralost dítěte – senzitivní periodu. A opět zdůrazňuji, že je důležité při zavádění alergenů dostatečně kojit!

Postupujte mnohem pomaleji než u zdravého dítěte – jedna potravina se přidává každých 7 dnů, aby se daly dobře vypořádat případné alergické projevy – platí to pro zeleninu i ovoce.

Mezi možné příznaky alergie patří např.:

- kolikové bolesti,
- průjem s nitkami krve, či hlenem,
- atopický ekzém,
- další kožní reakce (dítě se „osype“ vyrážkou), otoky,
- časté ublinkávání či zvracení, plynatost,
- rýma,

**U alergických dětí
PLATÍ při
zavádění příkrmů
2 slova
ZVOLNA a KOJIT!**

| Výskyt v rodině | Pravděpodobnost u dítěte |
|---------------------------------------|--------------------------|
| Žádný z rodičů není alergik | až 15% |
| Oba rodiče trpí stejným typem alergie | až 80% |
| Rodiče trpí jinými typy alergie | až 60% |
| Jeden z rodičů je alergik | až 40% |

Tyto reakce nemusí vždy souviset s reakcí na konkrétní potravinu, může jít i o projev běžných jiných onemocnění, někdy může jít třeba o reakci na očkování. Proto podezřelou potravinu vyřaďte z jídelníčku a za pár týdnů ji znovu opatrně zkuste. Pokud bude reakce opakovaná, lze alergii téměř jistě potvrdit.

Vejce je vhodné podávat později – žloutek cca od 1 roku, bílek až od 2 let.

Ryby a ořechy můžete zařadit až po 3. roce života.

Kravské mléko a mléčné výrobky patří také mezi potraviny, které mohou alergické reakce vyvolat. Také zatěžují kojence vysokým obsahem bílkovin. Při přípravě pokrmů používejte hypoalergenní umělou výživu nebo mateřské mléko. Normální kravské mléko používejte až po 2. někdy se doporučuje až po 3. roce života. Ve více než 90 % případů totiž po 3. roce života dochází k postupnému vymizení alergie na kravské mléko a výrobky z něj.

Lepek



Existují dvě navzájem si odporující doporučení o zavádění lepku. Jedna teorie doporučuje podávat lepek co nejdříve, ideálně mezi ukončením 4. a 6. měsícem věku (poslední doporučení České a Slovenské pediatrické společnosti). Druhá doporučuje s lepkem počkat (např. Petr Fořt) až do 18 měsíců. Nové studie dokázaly (jaro 2015), že ani doba počátku podávání, ani délka kojení zásadně neovlivňuje pozdější riziko vzniku celiakie. Každopádně lze spolu s Laktační ligou doporučit začít podávat lepek především v době, kdy je dítě ještě stále často kojeno v malých dávkách během druhého půlroku života! První "dávka" může být např. jedna lžička pšeničné krupičky do rýžové kaše.

Jídlo nesolte, nekořeňte, nedoslazujte. Výjimečně lze obilné kaše lehce přisladit hroznovým cukrem (1/2 lžičky), ale může alergizovat.

Při zavádění příkrmů u alergických dětí se postupuje tzv. třístupňovým systémem:

- 1) První týden jedna složka
- 2) Druhý týden se přidá nová potravina k již známé a vyzkoušené potravíně
- 3) Třetí týden se může přidat další potravinu nebo se přidá maso

Dietní opatření u dětí, které již mají nějakou alergii prokázanou, jsou různá u každého druhu alergie. Lékař alergolog potom přímo doporučí konkrétní jídelníček pro dané dítě.

POTRAVINY, KTERÉ OBVYKLE NEVYVOLÁVAJÍ ALERGICKÉ REAKCE:

- Zelenina: mrkev, zelená okurka, cuketa, dýně, černý kořen, pastinák, kedluben, všechny zelené saláty, špenát, čínské zelí,

mangold, červená řepa, květák, zelí, kapusta, zelené luštěniny, zelený hrášek, fenykl.

- Ovoce: hrušky, jablka, třešně, švestky, mirabelky, meruňky, hrozny, meloun, banán, avokádo, borůvky.
- Kaše: rýžová, kukuřičná.
- Obilniny: rýže, proso, oves.
- Maso: drůbeží, telecí, hovězí, jehněčí, králíčí.
- Sladidla: čistý hroznový cukr, zahuštěná jablečná nebo hroznová šťáva.
- Pojící prostředky: rýžový, kukuřičný a bramborový škrob.
- Oleje a tuky: rostlinné oleje (slunečnicový, olivový, kukuřičný), nemléčné margaríny.
- Čaje: dětský čaj, šalvěj, sléz, lipový květ, fenykl, černý bez.
- Šťávy: jablečná, hrušková nebo hroznová šťáva. Šťávy používejte jen tehdy, jestliže dítě snáší celé ovoce, ze kterého je šťáva připravena.



POTRAVINY, KTERÝCH BY SE MĚLO POTENCIONÁLNĚ ALERGICKÉ ČI ALERGICKÉ DÍTĚ VYVAROVAT

Alergickou reakci ovšem mohou vyvolat i jiné potraviny, třeba jablka, meruňky, hrušky, špenát, petržel. Každé dítě je jiné, a proto je potřeba při zavádění příkrmů opatrnost i u potravin z „bezpečnější skupiny“. Potravin, které jsou uvedeny níže (+ potraviny, u kterých matka ví, že vyvolávají v rodině alergické reakce), by se také měla vyvarovat kojící matka-alergička, případně kojící matka, jejíž dítě je potencionálním alergikem (otec, matka či sourozenci dítěte jsou

alergici) či alergikem již prokázaným. Jedná se o tzv. eliminační dietu. Matka alergička by měla svou alergii léčit (ve spolupráci s alergologem nalézt vhodné antihistaminikum kompatibilní s kojením). Jako přírodní antihistaminikum je vynikající čaj roiboos. Léčba alergie lze kombinovat s kojením!

- Zelenina: rajčata, celer, paprika, pórek, ředkvičky, křen, sušené luštěniny (sušené fazole, hrách, čočka, sója), kyselé zelí, řeřicha, bazalka.
- Ovoce: citrusové plody, kiwi, ananas, mango, broskve, fíky, datle, bobulovité ovoce (rybíz, angrešt) kromě borůvek, jahody.
- Maso: ryby (včetně sladkovodních) a dary moře, vepřové maso, sýrové maso.
- Uzeniny
- Mléko: kravské, sójové, kozí, ovčí, mléčné výrobky.
- Vejce – především bílek.
- Exotická koření - vanilka, kari, skořice, muškátový oříšek apod.
- Med
- Ořechy: vlašské, kešu, lískové, burské, pistácie, mandle.
- Bylinkové čaje (heřmánek apod.). Pozor, heřmánek je silný alergen a je součástí většiny tzv. dětských čajů.
- Čokoláda, kakao.

Při výběru kupované dětské výživy pro alergika je třeba dbát na to, aby výživa neobsahovala žádný z alergenů. Např. v polévkách je často obsažen celer a rajčata.

ODSTAVENÍ X SAMOODSTAVENÍ

V ČR bývá dítě odstaveno nejčastěji mezi 6. a 12. měsícem. To je příliš brzy, jak uvádí stanovisko Laktační ligy. Maminky mají často dojem, že dítě již dostává běžné jídlo a mateřské mléko nepotřebuje. Není to pravda – mateřské mléko je nenahraditelná tekutina, jejíž složení se stále obměňuje podle potřeb dítěte. Právě při zavádění příkrmů, kdy je trávicí trakt zatížen novými látkami, je mateřské mléko skvělým “neutralizátorem”. Někdy, pokud maminka příkrmy zavádí jako náhradu za dávku mateřského mléka, si dítě přestane o mléko říkat a pokud matka nenabízí, řekne si, že dítě se samo odstavilo. Není tomu tak. K přirozenému samoodstavení u přírodních národů dochází nejdříve po 2. roce, většinou až kolem 4. roku věku. V tomto věku se také mění tvar nosu (z pršáčku dostává tvar určitější), dítě dokonce přichází o schopnost sát z prsu. K samoodstavení dochází nejdříve po 2. roce věku, každé dřívější odstavení je spíše způsobené chybou v kojení a příkrmování (většinou přílišné spěchání s příkrmy a “napchávání dítěte”).

Zuby – ani pusa plná zubů neznamená, že kojení není možné a že vás bude dítě kousat. Pokud to udělá, patrně bolestí ucuknete, možná zakřičíte bolestí. Řekněte jasně: “Nene, to mě bolí.” Dítě možná začne plakat, může prs nějakou dobu odmítat. Nabízejte dál. Pokud kousne znovu, opět řekněte, že vás to bolí. Dítě brzy přijde na to, že při kousání přijde o svou oblíbenou činnost ☺.

Argument, že mateřské mléko již po prvním roce ztrácí své výživové vlastnosti, je lichý. Dítě po prvním roce potřebuje cca 500 ml mléka denně. Mateřské mléko je stále významným zdrojem bílkovin, vápníku, protilátek apod. Je to takový multivitamin pro dítě. V době nemoci dítě získává od matky v mléce konkrétní protilátky.



Tvoří si tak silný imunitní systém. Mateřské mléko je tedy výživově hodnotné i po prvním, ba i po druhém roce života.

Kojení však není jen o výživě. Pro dítě je stále zdrojem jistoty a bezpečí máminy náruče. Řeší tak své stresy, úzkosti a hněv, který není schopné ještě zpracovat jinak.

Odstavení je však vždy o dohodě obou zúčastněných aktérů, tedy matky a dítěte. U ročních a starších dětí je kojení o rituálu a domluvě. Můžete kojít ráno a večer a přes den podle potřeb vás obou. Dítě nemusíte nechat se dobývat k vám do výstřihu. Vysvětlujte, povídejte o svých pocitech – “Teď nakupujeme, teď mlíčko nebude, až přijedeme domů” – a pak slib splňte.

Kojení musí být příjemné matce i dítěti. Je špatně, pokud se jedna ze stran do kojení nutí, ať už jde o vztekklé vymáhání prsu v situaci, kdy kojít nechcete, či neschopnost matky odpoutat se od 5 letého dítěte, které o kojení příliš nestojí.

Na “bezbolestné odstavení” existuje mnoho teorií. Jedni tvrdí, že nejlépe je odstavit najednou a plně, jiní postupně a po krocích. Toto je má zkušenost:

Pokud se rozhodnete odstavit, udělejte to postupně. Přestaňte nabízet prs. Zkuste odvádět pozornost jinam, pokud dítě prs vyžaduje. Podávejte více tekutin, více se mazlete, buďte často spolu, aby dítě nemělo pocit odstrkování, protože kojení je pro něj zároveň zdrojem lásky, jistoty a bezpečí. Řešením není odjet na pár dní pryč, to v dítěti většinou vyvolá jen stres. Zároveň však na svém rozhodnutí trvejte, a pokud již nechcete kojít např. v noci, tak v noci nekojte.

Opravdu chcete mít z dítěte “tlustoprda”?

Nelze někdy nedat a někdy ano. V dítěti takové chování vyvolává opět nejistotu a stres. Neví, co bude, zda tentokrát dostane prs, nebo nedostane. Klidně a věcně vysvětlete, že mlíčko nebude, bude až ráno a na tom trvejte. Můžete dítě dát

spát do vlastní postele a pokojíku, domluvit se s manželem, že v noci k němu bude nějaký čas chodit on. S dítětem mezi 1. a 2. rokem se dá již domluvit na mnoha věcech ☺.

Nalité prsy odstříkávejte do úlevy. Můžete zkusit bylinky na snížení laktace – šalvěj, máta.

DĚTI A OBEZITA

Malý roztomilý baculatý andělíček! Však on to vyběhá... to často slyšíme říkat babičky nad oplácaným batoletem. Není to ale vždy pravda. Chybně nastartované stravování spolu s genetickou dispozicí k ukládání tuků způsobí spíše opak a z baculatého batolete bude obézní školák. Proto je tak důležité vyvarovat se chyb hned od počátku a proto je dobře, že se o výživu svého caparta zajímáte již nyní, kdy teprve začínáte a můžete odstartovat výživu svého dítěte správně. Je to šance i pro vás a vaši rodinu změnit stravovací návyky, zařadit do jídelníčku nové potraviny, zpestřit jej a uvědomit si, že způsob stravování úzce souvisí s naším tělesným i psychickým vývojem.



Není náhoda, že v USA je obézní téměř každé druhé dítě a při pohledu na dětskou populaci v ČR se dá očekávat vbrzku podobný stav.

Většina českých nekojených miminek se dá označit jako tzv. “překrmované”. Děti na umělém mléce jsou sice větší a baculatější než děti kojené, ale vzhledem k nedokonalosti umělého mléka jsou jednoduše energeticky “vycpaná”, ale podvyživená. Po zavedení prvních příkrmů (kdy se od pediatrů maminka často dozví, že má začít již po ukončení 4. měsíce) je mimino dále napcháváno často pouze kupovanými příkrmy. Podceňujeme totiž situaci a dáváme se

zlákat průmyslově vyráběnými pochutinami ve víře, že jsou přece kontrolované, výživově vyvážené a nemohou ublížit. Ale je to opravdu tak?

Dětské příkrmy (a zvláště ty levné) jsou často plné cukru, skladba zeleniny nadýmavá, téměř vždy pro starší děti obsahuje maso a tak nevhodně zvyšuje příjem bílkovin. Navíc my nevíme, co OPRAVDU obsahuje a zda “náhodou” ze seznamu něco nevhodného nevypadlo. Maminky někdy argumentují, že děti vařené příkrmy nejedí, že raději ty kupované. Pravdou ale je, že děti budou jíst to, co je jíst naučíte, co jim podáte. Když nechtějí, prostě je nenuťte. Nad plným talířem ještě nikdo hlady neumřel, říkávala moje babička ☺.

Reklama v médiích se z potravin zaměřuje především na sladké a barvené limonády, slané a kořeněné pochutiny (chipsy, tyčinky, keksy), sladkosti a sladké mléčné pochoutky (plné ztuženého tuku a trans-mastných kyselin). Na oko však slyšíme o “pochoutce plné mléka”, “křupavých slaných dobrotách”, “super trendy ovocném potěšení”... Není divu, že maminky podlehnou a nechají se obalamutit. Je však NUTNÉ si uvědomit, že cukr je novodobá droga č. 1 v civilizovaných zemích. Opravdu chcete mít z dítěte “tlustoprda”¹³?

Nedělejte sladká jídla, sladké svačinky (kromě ovocných). Pokud sladíte, tak použijte Glukopur (hroznový cukr), později javorový sirup, med.

A co s prarodiči? Vždyť přece musí vnoučátku přinést něco na zub! (Co třeba zubní pastu? ☺). Stanovte jasná pravidla! Jedna sladkost denně (po 2. roce věku!), ostatní schovat na nedobytné místo. Od babiček lze dostávat i samolepku, omalovánky, kuličky, děvčata

¹³ Omlouvám se za tento výraz, ale je věřte, že je ještě eufemickým označením obézního dítěte mezi spolužáky.

sponku, korálky, prstýnek... Pokud babička (a bývají to hlavně babičky, které se snaží dětem “dopřát”) “neposlouchá” musíte být opravdu tvrdí. Vždy vlastní dítě, tedy syn či dcera (ne snacha/zeť) musí osamotě a důrazně s babičkou promluvit ve stylu – “nechci, abys mému dítěti ničila zdraví, je to pro MĚ důležité a JÁ bych si to pak vyčítal/a, respektuj to, prosím, jinak budu muset omezit naše vzájemné návštěvy”.

Zdá se Vám to příliš? Nechám na Vás, jak tuto problematiku pojmete, chci jen nastínit závažnost daného problému ☺.

JAK NAUČIT DÍTĚ JÍST VŠE ☺

Nenuťte! Zpočátku se dítě jen seznamuje s novými chutěmi, konzistencí stravy, strukturou. Učí se nové pohyby jazykem, aby si kašičku posouvalo v ústech. To vše je pro něj zajímavé, fascinující a samo si určí, kdy chce ještě. Nucením bychom jen vytvořili odpor k tomu, co bylo původně přijímáno s nadšením a touhou objevovat.

Pokud dítě nějakou potravinu odmítá, nevadí. Zkuste druhý den něco jiného a původní potravinu zkuste zase za několik dnů či týdnů. Není také nutné tuto potravinu podávat samostatně, ale je možné ji zamíchat i do některého již osvědčeného pokrmu nebo přidat mateřské mléko. Jezte tuto potravinu před dítětem vy sama.

Jezte spolu s dítětem. Když uvidí, že i vy danou potravinu jíte, bude Vás chtít napodobit. Pokud nějakou potravinu nejíte, neříkejte to před dítětem, nekritizujte ji, neošklivte si ji.

**Nenuťte děti
do jídla!**

Hodně na dítě mluvíte a chvalte je, chuť jídla je nový pocit, který může dítě překvapit. Chvalte dítě za každý úspěch, za každou lžičku. Opakujte nám nám až do omrzení ☺.

Jedno krmení by nemělo trvat déle než 15–30 minut, pokud dítě není nasyceno, nakojte jej, případně nabídněte umělé mléko.

Nechte na dítěti, ať rozhodne o množství jídla, které sní. Nucení k větším dávkám může vést k vytrvalému odmítání příkrmů či dokonce ke zvracení. Dítě poté může potravinu, do které bylo nuceno, či mu z ní bylo špatně odmítat velmi dlouhodobě či trvale. Toto doporučení platí po celé dětství. Děti také často podvědomě odmítají to, co jejich tělo nechce/nepotřebuje či alergizuje. Věřte jim.

Neříkejte dítěti, že by něco mělo jíst (když to zrovna odmítá), protože je to zdravé. Může tak získat averzi ke zdravým jídlům, protože si bude myslet, že všechna zdravá jídla jsou nechutná.

Dítě k jídlu povzbuzujte, ale nenuťte jej, aby snědlo vše, co má na talíři. Může přestat vnímat vlastní pocity hladu a sytosti a bude se snažit řídit spíše množstvím, které má na talíři.

Nechte dítě si potravinu osahat.

Již kolem roku můžete dítěti dát jeho vlastní lžičku (zvláště u lepivých kaší či hustých polévek), aby se naučilo s ní zacházet. Nadále mu však musíte s jídlem pomáhat.

Udělejte z jídla rituál. Odehrávat se musí vždy na stejném místě, u stolu, dítě sedí na stejném místě ve své židličce. U jídla si povídáme s ostatními stolovníky, dáváme dítěti najevo, že je nám dobře, že si jídlo užíváme a že nám chutná.

Zkrátka, že je nám u jídla dobře ☺.

NĚKOLIK MAMINKOVSKÝCH TIPŮ

V této publikaci nenaleznete žádné údaje o kJ, množství proteinů, sacharidů či tuků na porci. Je to záměr. V běžném životě také nepočítáte a neodvažujete kolik g čeho sníst.

Varování výrobců kojenecké výživy, že nedokážete pro své dítě uvařit “správně vyváženou” stravu jsou lichá. Samozřejmě, že to dokážete!



- 1) Vařte pestře, rozmanitě, zařazujte postupně rozličné druhy zeleniny a ovoce.
- 2) Snažte se nad vařením přemýšlet a plánovat jej.
- 3) Méně smažte, více vařte, duste a pečte.
- 4) Inspirujte se na internetu či v časopisech s recepty, abyste se nezacyklila na stále stejných jídlech.
- 5) Zkoušejte i méně tradiční potraviny (bulgur, amaranth, pohanku).
- 6) Objevte semínka¹⁴ (slunečnicová, dýňová, sezamová) apod. A pokud dítěti, vám (či tatínkovi) nezachutná, nevádí, zkusíte zase za čas.
- 7) K pití dávejte JEN vodu (k džusům, šťávám a limonádám se dítě stejně časem dostane u babiček, na návštěvách apod.)
- 8) Zapomeňte na Brumíky a další “zdravé svačinky”.
- 9) Pozor na slovo “občas”. Pokud každý den uděláte “občasnou” výjimku, je z toho pravidelnost ☺

¹⁴ Samozřejmě s ohledem na schopnosti a věk dítěte, pozor na dušení.

ČASTÉ OTÁZKY

Proč nemám dávat kojenému dítěti až do 8. měsíce jiné tekutiny - umělé mléko či čaj na doplnění tekutin?

Protože to není třeba. Stačí pouze častěji kojit, a to i v případě velmi teplého počasí. Dítě patrně bude chtít v horkém počasí kojit častěji a pít kratší dobu. Mateřské mléko mu naprosto stačí.

Kdy mám zařadit maso?

Pokud dítě prospívá a přibírá na váze, doporučuji po ukončeném 8. měsíci, ale klidně i později. Maso nemusí být ani zdaleka denní součástí jídelníčku. Zpočátku začněte krůtím, posléze lze zařadit i kuřecí, telecí, hovězí, králičí maso. Vybírejte kvalitní, nejlépe bio, čistou svalovinu, ideálně od doporučeného řezníka. Jako první dávka úplně stačí čajová lžička. Maso můžete nahradit i vařeným vaječným žloutkem. Ani později (po 1. roce) nemusí být maso na jídelníčku denně.

Když nebudu dávat dítěti kravské mléko a mléčné výrobky, nebude mít nedostatek vápníku?

Nebude, pokud budete kojit podle požadavků dítěte. Mateřské mléko pokryje většinu potřeby bílkovin i vápníku. Postupně kolem 8. měsíce můžete zařadit zakysané mléčné výrobky (jogurty, jogurtová mléka, sýry typu Gervais, čerstvé sýry, mozarellu, ricottu). Mléko můžete začít používat pro přípravu pokrmů (např. bramborová kaše) po 1. roce, přímo k pití až po 18. měsíci.

Co když dítě nepřibírá na váze?

Pokud má dítě potíže s váhovým přírůstkem v období mezi ukončeným 4. a 6. měsícem, je vhodné nejprve zhodnotit četnost a efektivitu kojení, případně kojit častěji a pokusit se zvýšit tvorbu mléka. Pokud i po zvýšení četnosti kojení váhový přírůstek stagnuje, lze zavést nemléčný příkrm (tedy zeleninový), pokud se váhový přírůstek stále nezvyšuje, lze přidat dokrm umělým mlékem, nejlépe alternativním způsobem (tedy ne lahvičkou), pohárkem či cévkou přímo při kojení. Ani to nemusí být ještě úplný konec kojení. Doporučuji se obrátit na laktační poradnu a situaci probrat detailně a zhodnotit další postup.

PŘÍKLADY RECEPTŮ

PRVNÍ ZELENINOVÝ PŘÍKRM

1 porce – 125 g mrkve (brokolice, pastináku, dýně, špenátu, atd.), 3 PL vody, 1 PL bio řepkového (olivového,...) oleje

Postup: zeleninu nakrájíme na menší kousky cca 2x2 cm, uvaříme ve vroucí vodě či páře do měkka, přendáme do vyšší nádoby, přidáme olej, vodu a rozmixujeme (můžeme pasírovat). Případně zředíme vodou, pokud je pyré příliš husté.

Pyré můžete udělat i do zásoby – 1,3 kg zeleniny, 200 ml vody, 50 ml řepkového oleje. Postup je stejný, pyré pak rozdělíte do skleniček či plastových nádob nebo tvořítek na led a zmrazíte.

Postupně můžete druhy zeleniny kombinovat, přidat maso či sýr mozzarella, ricotta.

ZELENINOVO-RÝŽOVÉ PYRÉ (místo rýže můžete později přidat kuskus, těstoviny, bulgur apod)

100 g mrkve, 25 g dlouhozrnné rýže (lepivé), 2 PL vody, 1 PL bio kokosového, olivového, slunečnicového, řepkového oleje. Rýži

uvaříme, jak je v návodu, přidáme k vařené zelenině, přidáme olej a rozmixujeme. Dle věku, můžeme rýži přidat k již rozmixované zelenině i napřímo a zkusit, zda dítě již zvládne větší kousky.

Opět lze udělat do zásoby a zmrazit – 1 kg mrkve, 250 g rýže, 200 ml vody, 50 ml oleje.

ZELENINOVÁ KAŠE S BRAMBOREM A MASEM

100 g mrkve, 80 g brambor, 25 g vařeného hovězího, králíčího, kuřecího nebo telecího masa, 6 lžic vody, 1 lžice bio oleje (řepkového, kokosového, slunečnicového, olivového).

Postup: mrkev a brambory uvaříme do měkka, přidáme maso a s olejem rozmixujeme. Posléze můžeme jen rozmačkat vidličkou.

Vaření do zásoby: 1 kg mrkve, 800 g brambor, 250 g vybraného masa, 600 ml vody, 100 ml vybraného oleje.

MLÉČNO-OBILNÁ KAŠE

2 PL lžice rýže neloupané (s vyšším množstvím škrobu – lepivá rýže).
Postup: vařte ve vroucí vodě do rozvaření, poté vmíchejte vybrané mléko - 100 ml mateřského mléka či jiného mléka (ovesné, mandlové, oříškové), později můžete vařit jáhlovou, pohankovou, kukuřičnou, ovesnou (prodávají se i ve formě snadno upravitelných vloček).

Nebo (když jinak nedáte ☺) – 20 g instantní kaše – rýžová, kukuřičná, jáhlová, špaldová – ale vždy NEMLÉČNÁ + 200 ml mateřského či jiného (ne kravského) mléka.

Postup: kaši rozmíchejte v ohřátém mléku do hladka. Pozor, houstne postupně. Při přípravě sumělým mlékem můžete mléko i kaši smíchat a pak přilévat ohřátou vodu. Voda by neměla překročit 40 °C, jinak se v UM ničí probiotické přísady.

Pro zpestření můžete kaši ochutit ovocným pyré (rozvařená jablka, hrušky, banán).

JABLEČNÉ (OVOCNÉ) PYRÉ (cca od cca 8.měsíce či později podle druhu ovoce)

1 jablko (hruška, švestka, třešně, meruňka, broskev – tužší silné slupky je nutné oloupat), 5 lžic vody

Postup: jablko nakrájejte, povařte do měkka cca 10 minut.

TIP – DOMÁCÍ GERVAIS (cca od 18. měsíce)

1 kelímek bílého jogurtu (3%), 1 kelímek smetany ke šlehání (30%)

Postup: jogurt a smetanu smíchejte a dejte okapat do sítka s plátkem cca na 24 hodin do ledničky. Vzniklou hmotu lze libovolně dochutit na sladko i slano.

TIP – MANDLOVÉ (OŘÍŠKOVÉ) MLÉKO (cca od 18. měsíce)

Mandle (loupané) (lískové, vlašské oříšky), voda.

Postup: mandle a oříšky smícháme s vroucí vodou v poměru 1:2 a rozmixujeme. Necháme 24 hodin ustát, slijeme. Slitou hmotu můžeme dát na pár minut do trouby na pečící papír a poté použít např. do domácího müsli nebo na posypání dezertů apod. Vzniklé mléko má příjemnou mandlovo-oříškovou vůni i chuť, můžete dosladit např. medem/javorovým sirupem.

TIP – DOMÁCÍ VANILKOVÝ CUKR

Použitý vanilkový lusk, cukr krupice /moučka

Vanilkový lusk dejte do vyšší a užší nádoby naplněné cukrem (plastová, lépe skleněná). Za několik dní máte vlastní domácí vanilkový cukr.

TIP – TVAROHOVÁ MŇAMKA (nejdříve od 12. měsíce)

2 lžíce tvarohu (min polotučný), 2 lžíce zakysané smetany (min. 14% tuku), libovolné ovoce, 1-2 lžičky vanilkového cukru (ideálně domácí). Několik piškotů (možno bezlepkových).

Postup: tvaroh a zakysanou smetanu vyšlehejte s cukrem. Do misky dejte pár piškotů, na piškoty vyšlehaný tvaroh, posypte ovocem. Dosladit můžete např. javorovým sirupem.

Hodně příjemných společných chvil u jídla ☺.

ZDROJE A POUŽITÁ LITERATURA:

www.mamila.sk

www.kojeni.net

www.zdravavyziva.cz

Malá poznámka k použité literatuře - doporučované potraviny se v jednotlivých publikacích výrazně liší, pro laika (běžného spotřebitele) není možné odhadnout, co tedy je a co není správně. Například někteří autoři doporučují předvařenou rýži (Anne Iburg), jiní neloupanou lepivou (Petr Fořt). Ten obecně nedoporučuje většinu ovoce a zeleniny před 1. rokem a je velice opatrný se zaváděním potravin i po dovršení 1. roku. Čemu (komu) tedy věřit? Před prvním rokem nechávejte dítě opravdu jen ochutnávat, nijak nespěchejte, zvláště pokud dítě váhově prospívá. Věřte instinktům dítěte, když nechce, nenuťte jej a hlavně – vyhněte se všem polotovarům. Samozřejmě ideální je vše čerstvé a bio. Z vlastní zkušenosti ale vím, že není snadné takto nakupovat a vařit. Strávíte pak plánováním jídelníčku, nakupováním a vařením obrovské množství času, který ale chcete trávit se svým dítětem i jinak. Na druhou stranu je dokázáno, že kvalita stravování úzce souvisí se zdravím a inteligencí člověka. Zkuste postupně více plánovat, zařazovat nové potraviny a recepty, zkuste se více otevřít “racionální výživě”. Pokud začnete ze dne na den vařit “jinak”, bude těžké

si na nové chutě zvyknout a pravděpodobně se opět vrátíte k původní stravě. Krůček po krůčku ale můžete váš jídelníček obměňovat, vybírat, co vám chutná a jídlo si užívat.

1) Anne Iburg : Výživa dětí, překl. Hana Motýčková, Svojtka & Co., s. r. o. 2009 (dobře popsané recepty a postupy, až na kapitolu o ukončení kojení, ta je vyložena chybná, autorka také doporučuje příliš brzký začátek s příkrmy).

2) Dagmar von Cramm: Vaříme pro děti, překl. Pavel Dan, Ottovo nakladatelství, s. r. o., 1997 (výživa po 1. roce, přehled receptů i s energetickou hodnotou, dietní recepty).

3) Gisela Krahlová: Kuchařka pro dokonalé matky, překl. Martina Šimková, Albatros, 2003 (trochu horší orientace v receptech, ale pestrá jídla, jiný pohled na výživu).

4) Martin Gregora, Magdalena Paulová: Výživa kojenců (Maminčina kuchařka), Grada, 2005. (chybné doporučení příliš brzkého začátku a celkově příliš velký důraz na pestrost jídelníčku).

4) Jaroslav Foršt: Bio & dítě, bio i nebio zdravá výživa. IFP Publishing&Engineering, s. r. o. 2008 (česká publikace se zajímavými tipy na výživu, nesouhlasím s kapitolou o kojení a odstavování a podezírám autora z podjatosti vůči reklamovaným výrobcům zobrazených produktů, vhodnější spíš pro výživu starších dětí)

5) RNDr. Petr Fořt, CSc.: Aby dětem chutnalo, Euromedia Group, k.s. 2008 (velmi zajímavá publikace, lze doporučit každé mamince. Konečně někdo, kdo otevřeně hovoří o potravinářské lobby a klišé, která panují ve výživě i v prostředí pediatrických ordinací. Snad jen trochu moc “zdravá strava” ve smyslu doporučení některých produktů zdravé výživy, které mohou některé maminky odradit – Amasaké, Tahini apod. Také doporučení rozmačkaného avokáda jako prvního příkrmu může být na některé maminky trochu “moc”).

Pokud není uveden jiný zdroj, v materiálu byly použity obrázky a fotografie šablon Microsoft Office 2013