

Zavádění příkrmů

u kojených dětí od 6. měsíce, u nekojených dětí od 4. měsíce věku

Příkrm podáváme v polosedě a lžičkou. Příkrmy můžeme kupovat nebo vařit. Výhodou vaření je menší finanční náročnost a neomezené kombinace. Nevýhodou je náročnější příprava a možný obsah dusičnanů, těžkých kovů a pesticidů, které musejí výrobci dětských výživ hlídat.

Začínáme jedno-druhovými zeleninovými příkrmy, které dáváme 3 dny vždy stejné, podáváme je v poledne místo dávky mléka nebo kojení. Pokrájenou očištěnou zeleninu uvaříme a rozmixujeme na kaši, přidáme pár kapek oleje, nesolíme, nesladíme. První 3 dny mrkev, pak 3 dny brambor, pak 3 dny brokolici...Poté začínáme zeleniny kombinovat (nový druh zeleniny vždy až po 3 dnech, hrášek, kedluben, cuketu, rajče, špenát) a přidáme i kousek libového masa (drůbež, hovězí, telecí, králík), jedná se o 10-20g což je asi polévková lžíce. Vždy tedy vaříme brambory nebo rýži + zelenina + maso (1x týdně lze maso nahradit dobře povařeným vajíčkem)

Když dítě dobře jí maso-zeleninové příkrmy jedná se o 100-200g, nahradíme další večerní dávku mléka kojeneckou mléčnou obilnou kaší a dopoledne ovocnou přesnídávkou (můžeme také připravovat domácí z povařeného ovoce).

Po příkrmu začínáme nabízet i tekutiny - kojenecká voda, čaj, naředěné kojenecké šťávy.

I v případě, že je dítě plně kojené a s příkrmy začínáme až v 6.měsících, je potřeba, aby se v období tzv. **imunologického okna (mezi 4.- 6.měsícem)** setkala s lepem (je obsažen v pšenici, ječmenu, žitu), vajíčkem, ovocem, jogurtem, rybou atd.

Dítě plně kojené dostane k mateřskému mléku např. 2 piškoty denně, 1 lžičku jogurtu, malý kousek ovoce apod.

Včasné zavádění těchto potravin snižuje vznik potravinových alergií jako je celiakie a pod. Stačí malé množství na lžičku.

od 8. měsíce

Stále miminku podáváme maso-zeleninové příkrmy, přesnídávky, čerstvé ovoce, kaše, ryby, začínáme s kousky. Dobře se trénují přidáním uvařené rýže nebo drobných těstovin do rozmixované maso-zeleninové kaše.

Nahradíme další mléko nebo kojení **jogurtem**, stačí bílý plnotučný, můžeme do něj nastrohat ovoce, rozpustit kojenecké sušenky, či lehce přisladit hroznovým cukrem. Nedáváme bobíky, pribiňáky, ty se podávají až po prvním roce a stačí 1x týdně!

od 10. měsíce

Maso-zeleninové příkrmy už nemixujeme, pouze mačkáme vidličkou. Začínáme podávat pečivo k snídani místo mléka. Odstraníme kůrku obyčejného chleba (celozrnné pečivo pro vysoký obsah vlákniny smí děti až od školního věku), namažeme žervé, nakrájíme na kousky. Žervé - čerstvý sýr je pro děti nejzdravější, ne tavené sýry, jídelníček můžeme obohatit tvrdým sýrem plátkovým nebo kvalitní šunkou.

od 1. roku

Pomalou přecházíme na stravu dospělých, jídlo 5x denně, ještě nekořeněné, ochucujeme bylinkami, solí šetříme, nabízíme čerstvou zeleninu, už i exotické ovoce. Dáváme přednost vaření, dušení, zapékání.

K pití ředíme 100% džusy alespoň 1:1 vodou, čaje ovocné i bylinkové, vodu, šťávu.

Na vaření používáme plnotučné mléko, k pití stále ještě mléko kojenecké až do 2 let.

Tavené sýry pro obsah tavných solí - fosforečnanů dětem vůbec nedáváme, také všechny uzeniny, paštiky a konzervy jsou nevhodné, obsahují příliš mnoho tuku a soli.

Umělá sladidla a ochucovadla jsou zcela nevhodná.

Doporučujeme : www.vyzivadeti.cz