magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O dětech 29. 9. 2016 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

První příkrmy ovlivňují budoucí zdraví

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Prvni-prikrmy-ovlivnuji-budouci-zdravi__s10013x10001.html

Na internetu a v časopisech pro maminky najdeme často protichůdné názory. Jaká jsou současná doporučení? Jasné je však jedno – to, jak dítě jí v prvních měsících a letech svého života, významně ovlivní jeho zdraví v budoucnosti.

Zdroj: První příkrmy ze Shutterstock

Co znamemá termín "imunologické okénko"

"Poznatky ohledně dětské výživy dosáhly určitých změn, především se hovoří o tzv. imunologickém okénku. Imunologické okno znamená, že v rámci prevence alergií v pozdějším věku je vhodné neotálet s

příkrmy a zařazovat i potencionálně rizikové potraviny (lepek, vejce, ryby) od 7. měsíce věku. Rozmezí imunologického okna je přibližně mezi ukončeným 4. měsícem věku a ukončeným 7. měsícem věku. Laicky řečeno, dítě by nemělo dostat žádný příkrm před ukončeným 4. měsícem věku, ale také ne později než po ukončeném 7. měsíci věku." Vysvětluje PhDr. Karolína Hlavatá, PhD.

Alergie na bílkovinu z kravského mléka

Z hlediska potravinových alergií je nejčastější alergií u dětí do věku 3 let alergie na bílkovinu kravského mléka. Projevy mohou být velmi různorodé, zahrnují **atopický ekzém, dýchací potíže,** objevit se může hlenovitá stolice s krvavými nitkami. Příznakem může být i **nadýmání, bolesti bříška a celková nespokojenost miminka.**

Na příkrmy musí být dítko zralé

Názory na kojení se nijak nemění, stále je doporučováno výlučné kojení do 6. měsíce věku a pokračování ideálně až do 2 let věku dítěte. **Děti živené náhradní kojeneckou stravou mohou začít s příkrmy dříve, již v ukončeném 4. měsíci,** ale o zahájení příkrmů by měl rozhodnout pediatr. Příkrmy se od mléka liší nejen chutí, ale i konzistencí a malé dítko musí být na

zahájení přikrmování zralé. **Projevem zralosti např. je, že sleduje potravu, objevují se pohyby čelistí, apod.**

Tradičně se začíná se zeleninou, vždy vyzkoušejte jen jeden druh, s odstupem 2-3 dnů zařazujte druh jiný. Dbejte na pestrost, mnoho maminek „ustrne“ u kořenové zeleniny, dýně a brokolice, přitom druhů zeleniny je mnohem více. **"Do dětského jídelníčku patří např. i zelený hrášek, kedluben, červená řepa, patizon, cukety, kapusta, květák, atd. Studie ukazují, že malé děti poměrně často trpí nedostatkem kyseliny listové a důvodem je právě malá pestrost ve výběru zeleniny."** Doporučuje Karolína Hlavatá.

K zelenině se poměrně záhy přidává maso. **Maso by mělo být vždy libové, porce je zpočátku malá**, v průměru 25 g na porci. Podávejte dětem i červené maso, drůbeží maso je poměrně chudé na železo, které je ovšem pro rostoucí organismus nezbytné.Do zeleninových nebo maso-zeleninových směsí přidávejte pár **kapek kvalitního rostlinného oleje nebo jiskřičku másla**, děti potřebují i tuk.

Následují ovocné příkrmy, opět začínejte jedním druhem, abyste mohli dobře odlišit, na jakou potravinu má dítě popř. nežádoucí reakci. Po ovoci nebo souběžně s ním se zavádějí i kaše. **Kaše je nejvhodnější vybírat s věkovým**

určením, jsou uzpůsobené potřebám dítěte. Nebojte se ani lepku, již neplatí, že nesmí být zaváděn až po ukončeném osmém měsíci věku. Běžné obilninové kaše, jako např. ovesná nebo kaše z pseudobilovin, jako např. pohanková, bývají příliš bohaté na vlákninu. Ovesné vločky, předem namočené, může dítko až po prvním roce svého života a v malém množství. Výjimkou mezi běžnými kašemi jsou kaše rýžové, které nemusí být s věkovým určením.

Pokud budete kupovat ovocné přesnídávky, pečlivě sledujte informace na obale a vyhýbejte se přesnídávkám doslazovaným. Ideál je přesnídávka ze 100 % ovoce, bez přidaného cukru.

Mléčné výrobky zařazujte zhruba od 7. měsíce

Od ukončeného 6. měsíce nebo 7. měsíce můžete začít zařazovat i mléčné výrobky, nejlépe jogurty. Vyhýbejte se ale tvarohu, je příliš bohatý na bílkoviny. Stejně tak nejsou úplně vhodné tvrdé sýry, jednak s ohledem na obsah bílkovin, jednak s ohledem na vyšší zastoupení soli. Jogurty jsou nejvhodnější bílé, s normálním obsahem tuku, což znamená rozmezí mezi 3-3,5 % tuku. Velikost porce je malá, postačí **40 g.**

Obrňte klidem a trpělivostí

Při zavádění příkrmů se obrňte trpělivostí, **dítko mnohdy musí jednu potravinu okusit 7-14x**, než ji přijme za svou. Dbejte i na kulturu stravování, později se vám to mnohonásobně vrátí. Malé děti usaďte do sedátka, větší do jídelní židličky, snažte se, aby dítko jedlo v pravidelný čas. **Pokud dítě příkrmy odmítá, nevzdávejte se, opakovaně nabízejte a rozhodně nepřislazujte ani nedosolujte!**

Nepropásněte správný čas, kdy je dítko "naladěné" na experimenty

Velmi důležitá, byť dost podceňovaná, **je měnící se konzistence stravy**. Je jasné, že zpočátku je potřeba potravu důkladně rozmixovat, ale tak, jak se vyvíjí dítě, je potřeba uzpůsobit i konzistenci stravy. Postupně se přechází z kašovité a hladké konzistence na jídlo mačkané, přes malé kousky k větším, až kolem roku na stravu nakrájenou na kousky, které se dítě již pokouší jíst vidličkou nebo lžící.

V 8. měsíci je vhodné již dávat dítěti něco do ručky na kousání, třeba kousek rohlíku nebo pár křupek. **"Zde jen upozornění – některé maminky řeší**

každou nespokojenost dítěte tím, že mu něco dají jíst, to také není správné a tento postup by mohl nevědomky narušit přirozený vývoj regulace pocitů hladu a sytosti." varuje Karolína Hlavatá

Vedle konzistence stravy měňte i způsoby kuchyňského zpracování – jednou jablíčko nastrouhejte najemno, jindy nahrubo, později dejte kousek o ručičky. Proč všechna tato opatření? V životě dítěte jsou určitá senzitivní období pro snadné přijímání nových poznatků, zkušeností, a pokud toto období prošvihneme, dítě si bude těžko zvykat na něco nového.

Také nezapomínejte, že v prvním roce života je stále základem jídelníčku mléko, až již v podobě mateřského mléka nebo v podobě mléka náhradního.

Pro bližší informace doporučuji tyto webové stránky.

www.1000dni.cz

Copyright © 2024