



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-prikrmly-ovlivnuji-budouci-zdravi__s10013x10001.html

Na internetu a v časopisech pro maminky najdeme často protichůdné názory. Jaká jsou současná doporučení? Jasně 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 znamená 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 břicha a celková nespokojenost miminka.**

Na příkrmy musí být dítě 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 dítě musí být na

zahájení příkrmování 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 dítě 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 přesnídávký, 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, **dítka 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 usadte do sedátka, větší do jídelní židličky, snažte se, aby dítka jedla v pravidelný čas. **Pokud dítě příkrmy odmítá, nevzdávejte se, opakovaně nabízejte a rozhodně nepřislazujte ani nedosolujte!**

Nepropáskněte správný čas, kdy je dítka "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 kašovitě 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

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz