



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O dětech](#) 16. 2. 2026 | Mgr. Jitka Tomešová, DiS.

První lžičky. Proč je vlastně děťátko potřebuje?

URL článku: [magazin/clanky/o-detech/Prvni-lzicky.-Proc-je-vlastne-detatko-potrebuje__s10013x21053.html](https://magazin.clanky/o-detech/Prvni-lzicky.-Proc-je-vlastne-detatko-potrebuje__s10013x21053.html)

V životě každého miminka a maminky s tatínkem jednou přijde období prvních lžiček – tedy zavádění nemléčných příkrmů. Rodiče se často obávají: Bude jíst to, co mu uvaříme? Nebude se se s námi „prát“? Budeme to dělat správně? Co když mu nějakou chybou ublížíme? Budeme bojovat o každou lžičku? Co když bude mít alergii na všechno?



Rádi vás, milí tatínci a milé maminky, uklidníme: není potřeba se bát ani bojovat. Většinu situací zvládnete sami. Důležité je pamatovat na jedno základní pravidlo: hlavně v klidu.

Kdy začít s příkrmy a proč je neoddalovat

I u plně kojeného miminka jednou přijde okamžik, kdy mu samotné mléko přestane stačit. Zároveň je potřeba, aby se do té doby naučilo jíst co nejvíce různých potravin. Proto je důležité začít při pokračujícím kojení se zaváděním příkrmů ve správný okamžik a zbytečně je neoddalovat.

Organismus dítěte je na příkrmy připravený mezi ukončeným čtvrtým a šestým měsícem. Kdykoli v tomto období tedy můžete s prvními lžičkami začít. Lékaři totiž zjistili, že oddalování prvních lžiček není pro dítě přínosné a ani ho nechrání před vznikem potravinových alergií.

Spíše naopak: dětský organismus nové potraviny nezná, vnímá je jako cizí a může se jim bránit alergickou reakcí.

Co přináší včasné příkrmování

Děti, které začaly být příkrmované včas, jedí pestřejší stravu a odmítají méně potravin než děti, které se s prvními příkrmy setkaly později. Znají více chutí, jídlu více důvěřují a v pozdějším věku se méně brání novým potravinám.

Připravte se včas

Pokud máte doma malé miminko, první lžičky vás brzy čekají také. Co k příkrmování potřebujete?

Připravte se psychicky

Nejdůležitější krok je zachovat klidnou hlavu. Je úplně v pořádku, když děťátko nové chutě odmítá, jídlo plive, hrabe se v misce a hází ho kolem sebe. Je to přirozená součást vývoje – dítě poznává svět jídla všemi smysly.

Navíc má v puse nový předmět (plastovou lžičku) a úplně novou chuť z příkrmu. Maminka už není „u tvářičky“ a dítě nepije mateřské mléko. Může být zmatené, nedůvěřivé a může se i trochu bát, co bude následovat.

Věřte, v tomto věku vám to dítě nedělá schválně – například z neúcty k energii, kterou jste věnovala vaření. První příkrmy jsou opravdu o zkoušení prvních lžiček. Nečekejte, že hned sní plný talíř.

A nebojte: o hladu nebude. Stále má kojení nebo náhradní mléko z lahvičky. Klidně si zítra dejte pauzu, posilněte nervy a další den zkuste stejnou lžičku znovu.

Pestrobarevné nádobí

Děti objevují svět všemi smysly – proč k tomu nevyužít i nádobí? Pořídte s předstihem dětské lžičky a misky, ze kterých budete děťátku příkrmy podávat, a nechte mu je na hraní i ocucávání. Až přijde čas na první lžičku, nebude pro něj lžička v puse nová a bude se jí méně bránit.

! Na nákupu prvního nádobí pro děťátko si dejte záležet. Kupujte pouze výrobky s certifikátem bezpečnosti pro výživu malých dětí. Před prvním použitím nádobí důkladně umyjte (ideálně prostředky na dětské nádobí) a vyvařte.

Omyvatelné ubrusy a bryndáčky

Počítejte s tím, že jídlo bude všude. Nejen proto, že se děťátko může u jídla rozčilovat a plivat, ale také proto, že součástí psychomotorického vývoje je tzv. orálně-daktylní období – tedy „ohmatávání“ i ústy, z ruky do úst apod. I to je naprosto v pořádku. Pamatujte na to a dítě za to nijak netrestejte. Tato etapa jednou skončí.

Raději se připravte:

- pořídte omyvatelné nebo vyvářecí bryndáčky,
- na nějakou dobu sundejte ze stolu ubrus a použijte omyvatelnou podložku,

- pokud máte pod jídelním stolem dřevěnou podlahu, můžete na ni dočasně (rozumějte na další tři roky) umístit také podložku pod počítačovou židli, která citlivější povrchy ochrání před poškozením jídlem.

Jídelní židlička

S příkrmy by se mělo začít ve chvíli, kdy dítě umí alespoň trochu sedět. Proto je vhodné pořídit vysokou, omyvatelnou a polohovatelnou jídelní židličku. Menší děti totiž potřebují větší oporu a je pro ně vhodnější jíst spíše v polosedě.

Každé dítě má však své tempo a sezení může zvládnout později. První sousta můžete podávat také:

- v držení v bočním klubíčku,
- na dětském houpátku,
- v autovajíčku.

Vždy by mělo mít dítě vzpřímenou hlavičku a alespoň část hrudníku.

! Nikdy ale nezkoušejte miminko krmit vleže!

Vhodné suroviny

Udělejte si jasno: budete každý den vařit, nebo se spolehnete na kupované skleničky? Bát se nemusíte ani jednoho – obě varianty lze podle potřeby

kombinovat.

Dbejte však na to, aby suroviny na vaření byly vždy čerstvé a bez známek kažení, plísně, hniloby nebo klíčení. Před přípravou je důkladně omyjte, oloupejte a opravdu dobře uvařte v neosolené kojenecké vodě.

U skleniček vždy pečlivě kontrolujte:

- zda jsou vhodné pro věk dítěte,
- zda nemají prošlé datum spotřeby,
- a při otevření poslouchejte, zda víčko „puklo“.

Pokud víčko nepukne, skleničku dítěti nedávejte, i kdyby nebyla prošlá.

[dětská strava](#) [dětská výživa](#) [dětský jídelníček](#) [jak budovat zdravé návyky](#)
[stravování dětí](#) [vhodné pro děti](#) [zavádění příkrmů](#)

Copyright © 2026

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