magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O dětech 27. 10. 2015 | bse

Video: Začínáme s prvními příkrmy

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Video:-Zaciname-s-prvnimi-prikrmy__s10013x9417.html

Po uplynutí půlroku života dítěte přichází období, kdy přestává stačit mléko od matky a je třeba začít zavádět první nemléčné příkrmy. Mléko totiž přestává pokrývat veškeré výživové potřeby dítěte. Jak začít dětem podávat příkrmy, vám v novém díle seriálu Vím, co jím poradí odborníci na výživu malých dětí.

„Optimálně začínáme podávat nemléčné příkrmy kolem půl roku života dítěte. V případě potřeby je možné začít podávat příkrmy i dříve, ale nikdy před ukončením 4. měsíce,“ říká lékař Peter Szitániy, vedoucí dětského oddělení Všeobecné fakultní nemocnice (VFN) v Praze.

Při zavádění prvních příkrmů je důležité celkové prospívání dítěte. **Pokud máte pocit, že se vaše miminko na příkrmy ještě necítí, můžete zavádění o měsíc posunout.** Zda je již vaše dítě připravené, poznáte pomocí několika znaků. *„Dokáže například držet hlavičku ve stabilní poloze, zvládá koordinaci rukou a úst, má schopnost uchopit a spolknout stravu a v neposlední řadě již toleruje tuhou stravu,“* vyjmenovává lékař.

Nejčastěji začínáme mrkví

V Česku je zvykem jako první příkrm začít podávat zeleninu, kterou bývá

nejčastěji mrkev. ***„Dítěti zeleninu podáváme uvařenou v neosolené vodě, můžeme ji rozmixovat buď s troškou rostlinného oleje, nebo zeleninové pyré přimíchat do mléka. Z počátku dítěti stačí jedna až dvě lžičky denně a dítě pak dokojíte,“*** radí dietoložka Karolína Hlavatá.

A dodává, že po třech až čtyřech dnech začínáte zařazovat další druh zeleniny například dýni, brokolici, květák a také brambory.

V kombinaci se zeleninou můžete pomalu začít podávat i maso, které je důležité pro obsah železa, bílkovin a vitaminu B12. *„Porce je malá, stačí 20 až 30 gramů, což je jedna až dvě lžíce masa. Neomezujte se pouze na kuřecí, přidat můžete i krůtí, libové hovězí či vepřové. Časem také ryby,“* uvádí dietoložka.

V dětském jídelníčku by nemělo chybět ani ovoce, které se také zavádí od půl roku a to ve formě pyré, stejně jako u zeleniny.

Obavy z alergií

S příchodem první tuhé stravy se někteří rodiče obávají, aby svému dítěti v budoucnu nezpůsobili alergii. *„Nebylo prokázáno, že by snížení alergenních potravin mělo vliv na pozdější rozvoj alergie u dítěte. Není tedy důvod se přímo něčemu vyhýbat,“* vysvětluje pediatr.

Oprávněné obavy mohou být pouze v případě rodinné dispozice. *„Ale i zde se příkrmy zavádí obdobně jako u ostatních dětí s jediným rozdílem, že se podává vždy jen jedna potravina a sleduje se možná alergická reakce,“* dodal lékař Peter Szitániy.

Další rady pro vás i vaše miminko najdete ve videu.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz