



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[Výživa dětí](#) 24. 8. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

# Kdy a čím začít přikrmovat děti od 4 měsíců?

URL článku: [magazin/specialy/vyziva-deti/Kdy-a-cim-zacit-prikrmovat-deti-od-4-mesicu\\_\\_s20129x11058.html](http://magazin/specialy/vyziva-deti/Kdy-a-cim-zacit-prikrmovat-deti-od-4-mesicu__s20129x11058.html)

Názory na zavádění prvních příkrmů naznaly v posledních letech změny a jasné je jedno - to, jak dítě jí v prvních měsících a letech svého života, významně ovlivní jeho zdraví v budoucnosti. Takže rozhodně stojí za to věnovat výživě zvýšenou pozornost.



V současnosti se hovoří především o **tzv. imunologickém okénku**.

- Imunologické okno znamená, že v rámci prevence alergií v pozdějším věku

je vhodné neotálet s příkrmy a zařazovat i potenciálně rizikové potraviny (lepek, vejce, ryby) v rozmezí mezi ukončeným 4. měsícem věku a ukončeným 6. měsícem věku.

**Laicky řečeno**, dítě by nemělo dostat žádný příkrm před ukončeným 4. měsícem věku, ale také ne později než po ukončeném 6. měsíci věku. **Otálení** s příkrmy **se může vymstít** nejen v podobě alergií, ale i anemie nebo nastartování poruch z nedostatečné výživy a rozvoje poruch příjmu potravy.

## Kojení zdar!

- Začít s příkrmy ovšem rozhodně **neznamená** ukončit kojení!!!

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.

## Startujeme se zeleninou

Tradičně se **začíná se zeleninou**, vždy vyzkoušejte **jen jeden druh**, s odstupem 2-3 dnů zařazujte další druh. **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.

## K zelí patří maso

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.

Opět **ctěte zásadu pestrosti** a zařazujte nejen kuře a hovězí maso, ale i libové maso vepřové, telecí, krůtí a králičí. Do jídelníčku nejmenších patří i **ryby**, jak sladkovodní, tak mořské. Ryby by měly být na talíři již od útlého věku alespoň 2x týdně, mastné kyseliny řady n-3 jsou pro dětský mozek a celkově zdárný růst nepostradatelné.

## **A co varianta bez masa?**

Jestliže vyznáváte některý z alternativních výživových směrů a z nejrůznějších důvodů nejíte maso, **alespoň do dvou let věku** dítěte jej podávejte svým ratolestem. Přemíra vlákniny přetěžuje zažívací ústrojí dítěte, zhoršuje se i vstřebávání vápníku a železa.

- Bílkoviny rostlinného původu jsou také **méně hodnotné** a hůř stravitelné.
- **Následky** přísného veganství nebo vyhraněných směrů makrobiotiky **mohou být pro malé dítě devastující.**

## Bez tuku to nejde

Děti potřebují pro zdárný růst a vývoj i tuk, resp. **esenciální mastné kyseliny**. Přednost mají rostlinné tuky a oleje, které jsou zdrojem zmíněných esenciálních mastných kyselin. Do zeleninových nebo maso-zeleninových směsí přidávejte **lžičku kvalitního rostlinného oleje**. Použít můžete také jiskřičku másla, ale nikdy tuk nepřepalujte.

## Ovoce podle barev duhy



Následují ovocné příkrmy, **opět začínejte jedním druhem**, abyste mohli dobře odlišit, na jakou potravinu má dítě popř. nežádoucí reakci. Nebojte se ani jahod a citrusů, samozřejmě ale uzpůsobte množství.

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

## Máma míchá kaši

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.

## S mlékem ku zdraví

V prvním roce života je stále základem jídelníčku mléko, až již v podobě mateřského mléka nebo v podobě mléka náhradního. 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**.

## **Vydrž Prtka, vydrž!**

Při zavádění příkrmů se obrňte trpělivostí, dítě 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 jedlo v pravidelný čas. Pokud dítě příkrmy odmítá, nevzdávejte se, opakovaně nabízejte a **rozhodně nepřislazujte ani nedosolujte!**

## Mixuj, strouhej, krájej

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**.

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.

## Ukázka jídelníčku pro 6.-7. měsíční dítě

|            |   |
|------------|---|
| Snídaně:   | kojení/mléko s věkovým určením                                      |
| Svačina:   | pyré z broskví  |
| Oběd:      | krůta, brambor, špenát + kojení/mléko s věkovým určením dle potřeby |
| Svačina:   | kojení/mléko s věkovým určením                                      |
| Večeře:    | kaše s věkovým určením s kouskem banánu                             |
| Večeře II: | kojení/mléko s věkovým určením                                      |

## Doma nebo z obchodu?

Maminky často řeší otázku, zda mají vařit doma nebo využít široké nabídky již hotových „konzerviček“. Hotové příkrmy podléhají přísným hygienickým i nutričním požadavkům, nicméně doma připravené jídlo je pestřejší a levnější. Asi nejlepší volbou je **kompromis** – vařit doma, ale na cesty nebo na víkend ke kamarádům využít konzervičky.



Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

---

Copyright © 2025

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)