

Zavádíme příkrmy: třístupňový systém

1. **Připravíme si jednosložkový zeleninový příkrm**, např. mrkev. Postupně nahradíme polední dávku [kojení](#) nebo [mléka](#) jednou porcí mrkve. Před poledním krmením podáme několik lžiček mrkve. Zvyšujeme množství podané mrkve tak, aby celá polední dávka mléka byla během několika málo dnů nahrazena mrkví. Jiný druh zeleniny prvé dny nepodáváme.
2. Pokud je jednosložkový příkrm dobře snášen, podáme v poledne namísto jednosložkového zeleninového příkrmu (mrkev) **příkrm se dvěma složkami**, např. mrkev s bramborem. Ke stejnému druhu zeleniny, které již dítě vyzkoušelo, přidáme tedy druhou složku – brambory.
3. Opět po několika dnech podáváme v poledne namísto dvousložkového příkrmu příkrm **tříložkový** např. maso s mrkví a bramborem.

Ovoce až po zelenině

Až po zavedení masozeleninových příkrmů se doporučuje začít s **ovocem** (např. jablkem nebo hruškou), které nahradí dopolední a odpolední porci mléka. Nové druhy zeleniny a ovoce by se měly do jídelníčku přidávat vždy po několika dnech. Dítě si tak lépe zvyká na nový způsob podávání jídla a vám to umožní lépe rozpoznat případnou nesnášenlivost některých potravin.

Ovoce do stravy zavádíme stejně, jako zeleninové příkrmy, tedy postupně. Ovocný příkrm nabízíme dítěti obvykle dopoledne či odpoledne jako svačinu.

Jaká konzistence, kdy, kolik a jak podávat?

- Začněte podávat 1-2 lžičky příkrmu 1-2x denně. Není rozhodující, zda příkrm podáváte před či po kojení, je možné dítě trochu nakojit, nabídnout příkrm a poté dokojit. Množství zvyšujte velmi pozvolna, dítě nenutíte. Plné dávky, která nahradí 1 kojení se nesnažte dosáhnout dříve než za 2-4 týdny. Plná dávka zeleniny by měla být zhruba 150-200 g.
- První příkrmy se podávají ve formě hladké kaše - snažte se vyhnout mixování pokrmů, potraviny rozmačkejte či propasírujte. Mixování se kdysi doporučovalo z důvodu, aby mohl být pokrm podáván v kojenecké lahvi. V dnešní době se ovšem podávání příkrmu v lahvi vůbec nedoporučuje. Také není potřeba podávat příkrm v podobě řidší polévky, vhodnější je kašovitá konzistence.
- Ke zkoušení příkrmů si vyberte dobu, kdy je dítě v dobré náladě a vy nikam nespěcháte. Obvykle se začíná zeleninou v čase oběda, případně kaší v čase večeře.
- Dítě posad'te zpříma, protože vleže nemůže bezpečně polykat. Dítě, které neumí samo sedět je možné nakrmit v autosedačce nebo v lehátku. Dítě samostatně sedící v krmící židličce nebo na klíně.

- Příkrm podávejte malou lžičkou, ne lahví s dudlíkem.
- Nabízejte dítěti příkrm tak, aby na něj vidělo. Lžičku vložte na střed jazyka a lehce zatlačte - to přiměje dítě, aby sousto posunulo ze lžičky horním rtem. Kojenci může určitou dobu trvat, než se naučí, jak používat rty k správnému sebrání potravy ze lžičky a jak jí posunovat dozadu do úst, aby ji mohlo polknout. Toto je cílem zhruba prvních dvou týdnů. Část jídla může dítě i vyplivnout, ale to neznamena, že mu nechutná. Chce to hodně trpělivosti a stálého opakování, nezapomeňte, že učíte své miminko zcela nové dovednosti.
- Pokud dítě nějakou potravinu odmítá, nenut'te jej. Zkuste druhý den něco jiného a původní potravinu zkuste zase za několik dnů či týdnů. Není také nutné tuto potravinu podávat samostatně, ale je možné ji zamíchat i do některého již osvědčeného pokrmu.
- Hodně na dítě mluvte a chvalte je, chuť jídla je nový pocit, který může dítě překvapit. Chvalte dítě za každý úspěch, za každou lžičku.
- Jedno krmení by nemělo trvat déle než 15-30 minut, pokud dítě není nasyceno, nakojte jej, případně nabídněte umělé mléko.
- Nechte na dítěti, at' rozhodne o množství jídla, které sní. Nucení k větším dávkám může vést k vytrvalému odmítání příkrmů či dokonce ke zvracení. Dítě poté může potravinu, do které bylo nuceno, či mu z ní bylo špatně odmítat velmi dlouhodobě či trvale. Toto doporučení platí po celé dětství.
- Neříkejte také dítěti, že by něco mělo jíst (když to zrovna odmítá), protože je to zdravé. Může tak získat averzi ke zdravým jídlům, protože si bude myslet, že všechna zdravá jídla jsou nechutná.
- Dítě k jídlu povzbuzujte, ale nenut'te jej, aby snědlo vše, co má na talíři. Může přestat vnímat vlastní pocity hladu a sytosti a bude se snažit řídit spíše množstvím, které má na talíři.
- Můžete používat i kupovanou dětskou výživu. Splňuje přísné normy a je tedy pro děti vhodná. Je ovšem finančně náročnější a děti mohou při trvalém podávání dětských výživ později odmítat doma připravovanou stravu. Pokud chcete kupovanou dětskou výživu používat, je vhodné ji střídat s doma připravovanou stravou. Kupované výživy jsou ideální především na cestování, výlety a dovolené. Pozor na výběr přesnidávek, at' už zeleninových či ovocných - v některých může být přídavek cukru či soli, dokonce i předčasně lepku, což není ze začátku vhodné. Ne všichni výrobci dodržují výživová doporučení pro kojence. Pokud je na výživě napsáno, že je vhodná od 4. měsíce, tak u kojeného dítěte si 2 měsíce připočtete. Tato doporučení na výživách píší výrobci pro zavádění příkrmů od 4. měsíce - což je obvyklejší u uměle živených dětí.

Doporučení pro jednotlivá období života dítěte

4. - 6. měsíc

- Dítě v tomto období prochází tzv. senzitivní periodou, kdy je připraveno přijmout novou potravu - příkrmy.
- Začíná se zeleninovým příkrmem v poledne, případně kaší večer (nejlépe nemléčnou kaší, která se rozmíchá v MM nebo UM, které jsou dítěti dobře známé, ale je možné použít i mléčnou kaši, která se míchá ve vodě).
- Stále kojte dítě dle jeho potřeby. Jak se bude zvětšovat množství příkrmů, tak budete kojit méně často a kratší dobu, ale mateřské mléko bude stále velmi důležitou součástí stravy.
- Množství příkrmů postupně zvyšujte, až za 2-4 týdny nahradí celou jednu mléčnou dávku (ať už MM či UM). Tato dávka by měla být 150-200 ml zeleniny (větší jedlíci i 250 ml). Někteřým dětem trvá přijmutí příkrmů ještě déle, proto můžete této dávky dosáhnout třeba až za 2 měsíce.
- Nový druh zeleniny zkoušejte vždy po 3-4 dnech. Nová zelenina se může podávat samostatně, případně s již nějakými vyzkoušenými druhy - je možné vařit hustější polévky, pyré nebo zeleninové kaše.
- Zelenina, která je vhodná pro začátek: mrkev, brambory, brokolice, cuketa, okurka, špenát (nepodávejte často a ve velkém množství, je velkou zásobárnou dusičnanů, ideálně by měl být do konce 2. roku života podáván jen z výživ ve skle, kde je hladina dusičnanů přísně kontrolována), pastiňák, fenykl, dýně, červená řepa, zelený hrášek.
- Ideální je bio zelenina, může být i mražená (bio zeleninu nabízí prodejny zdravé výživy, ale také již většina supermarketů). Mraženou bio zeleninu nabízí firma Ardo a lze ji koupit ve většině hypermarketů. Používat můžete samozřejmě i ne bio zeleninu, jen dbejte na to, aby byla čerstvá, kvalitní, bez vad a plody nebyly příliš velké. V případě nákupu mražené zeleniny by měla být zelenina v sáčku sypká, případně po promnutí v rukou by se měla rozpadnout na menší části. Velké zmrzlé hroudy mohou signalizovat, že zelenina již byla jednou rozmrazena a znovu zmrazena.
- U kořenové zeleniny je vhodné ze začátku vykrajovat středy (které obsahují nejvíce dusičnanů), je nutné ji řádně omýt, nejlépe kartáčkem, případně ostrouhat.
- Zeleninu ideálně duste v páře (zachová si tak největší množství vitamínů), případně povařte do měkka (není nutné v kojenecké vodě, pokud máte kvalitní vodu z vodovodu).
- Do zeleniny přidávejte trošku kvalitního rostlinného oleje (nejlépe olivového), případně malý kousek másla - pro lepší vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích.
- Kaše jsou ze začátku vhodné rýžové, kukuřičné (neobsahují lepek), po 6.-7. měsíci také ječmenné, ovesné a další. Můžete používat i kupované nemléčné či mléčné kaše - jsou obohaceny vitamíny a minerály, kterých může být v dětské stravě nedostatek. Plná dávka kaše je stejná jako u zeleniny - 150-250 ml.

- Zhruba za 2-4 týdny po zavedení zeleniny je možné začít podávat maso. Je důležité díky obsahu železa, které se lépe vstřebává z potravin živočišného původu.
- Maso podávejte libové, důkladně uvařené, velmi jemně nakrájené či nasekané - kuře, krůta, kachna, husa, hovězí, jehněčí, králíčí, telecí. Kupujte nejlépe chlazené maso, u mraženého nikdy nemáte jistotu, v jakém stavu bylo před zamražením.
- Ze začátku se podává nejdříve 1x týdně, další týden 2x týdně, další 3x týdně až se dostanete k frekvenci podávání 6x týdně. Pokud nepatříte mezi rodiny, kde se maso konzumuje tak často, je možné zůstat i u frekvence 3-4x týdně.
- 1x týdně je vhodné maso nahradit natvrdo uvařeným slepičím žloutkem (vařit 10-15 minut, rozhodně nedávat naměkko či syrové, hrozí riziko salmonelózy a s ní spojených těžkých průjmů) - zpočátku stačí i půlka žloutku.
- Novou chuť (maso) přidávejte do již známých chutí (vyzkoušených potravin), dítě ji lépe přijme.
- Zařaďte druhý příkrm - ovocný (případně zeleninový, pokud jste začala kaší). Je možné ho podávat jako dopolední či odpolední svačinu (případně jako oběd, v případě zeleninového příkrmu).
- Vhodné ovoce pro začátek: hrušky, jablka, třešně, švestky, mirabelky, meruňky, hrozny, meloun, banán, avokádo, borůvky.
- Ze začátku je vhodné ovoce oloupat a krátce podusit ve vodě (kromě banánu a melounu), později již podávat ovoce čerstvé, není třeba ho tepelně zpracovávat, odslupkovávat do doby, než je dítě schopné sníst celý plod i se slupkou (obvykle až po roce věku). U banánu je vhodné odkrojit konce - zhruba centimetrové.
- Jako u zeleninového příkrmu zavádět nové ovoce postupně, po 3-4 dnech a na plnou dávku příkrmu se dostat za 2-4 týdny. Plná dávka je u dopolední a odpolední svačiny (což je obvyklá doba podávání ovoce) 100-200 ml.

Od 7. měsíce

- Přidejte třetí příkrm - obilninovo-mléčný, případně mléčno-ovocný (pokud prvním příkrmem byla nemléčná kaše), který nahradí večerní kojení (případně bude jako svačina - v případě ovoce).
- V tomto věku již můžete dítěti bez problémů podávat lepek (ten je možné podávat od ukončeného 6. měsíce), takže kaše mohou být z různých obilnin - kukuřice, rýže, oves, pšenice, vícezrnné, jáhly, pohanka, amarant, ječmen. Je také možné podávat kupované kaše (nemléčné, které se připravují do MM či UM či mléčné, které se připravují do kojenecké či kvalitní vody z vodovodu).
- Kaše nesladíme, maximálně troškou hroznového cukru, ale nejlépe do ní přidáme ovoce či ovocnou přesnídávku.
- Můžeme také dítěti nabídnout kvalitní bílý jogurt (bez konzervačních látek, barviv a dalších „éček“, s živou jogurtovou kulturou) - např. Holandia. Dítě ho může jíst samotný případně do něj přidáme ovoce nebo ovocnou přesnídávku.

- Dítě stále rozvíjí jemné pohybové funkce ruky a také se prořezávají zoubky - je schopné vzít do ruky potraviny, dát si je do úst a žvýkat. K nácviku žvýkání je tedy důležité dítěti vhodné potraviny nabízet - dávejte tedy dítěti do ruky kousek chleba či rohlíku, vhodné jsou také různé kukuřičné a další křupky, které je možné koupit v prodejnách zdravé výživy a dále dětské sušenky (v menší míře, bývají často příliš slazené), vhodné pro tento věk. Dítě je potřeba při konzumaci potravy vždy hlídat!