



## Výživa dětí do předškolního věku



# PŘÍKRM = citlivé krmení

## ZAVÁDĚNÍ PŘÍKRMU NENAHAZUJE KOJENÍ

- dítěti pomáhat, když se učí jíst samo
- citlivě reagovat na známky hladu a sytosti
- dítě krmit pomalu a trpělivě (neklidné dítě v klidném prostředí)
- zkoušet různé kombinace, chuti, struktury + způsoby povzbuzování k jídlu
- krmení je také doba učení a lásky !!!

# BEZPEČNOST PŘÍKRMŮ

- **Zachovávejte správnou hygienu a zacházení s potravinami**
- **Před přípravou jídla a krmením dítěte umyjte ruce sobě i dítěti**
- **Skladujte potraviny vhodným způsobem a servírujte jídlo jakmile je připraveno**
- **K přípravě a servírování používejte čisté kuchyňské nádobí a nástroje**
- **Při krmení používejte čisté hrníčky, misky a lžíce**
- **Nepoužívejte kojenecké láhve, protože se špatně udržují**

# Doba bezpečného uchování potravin v lednici a mrazničce

POTRAVINA	DOBA SKLADOVÁNÍ	
	Lednice (4°C)	Mraznička (-18°C)
<b>Syrové maso a masné výrobky</b>		
Syrové maso ve větších kusech	3-5 dnů	4-12 měsíců
Mleté maso	1-2 dny	3-4 měsíců
Kuře, krůta	1-2 dny	9-12 měsíců
Kachna, husa	1-2 dny	6 měsíců
Ryby netučné, filé	1-2 dny	4-6 měsíců
Ryby tučné	1-2 dny	2-3 měsíce
Vnitřnosti	1-2 dny	3-5 měsíců
Měkké uzeniny	1-2 dny	2 měsíce
<b>Ovoce a zelenina</b>		
Hroznové víno, meruňky, švestky, hrušky	3-5 dnů	8-12 měsíců
Bobulové ovoce	2-3 dny	8-12 měsíců
Zelenina	3-7 dnů	8-12 měsíců
Houby	1-2 dny	6 měsíců
<b>Mléko, mléčné výrobky a vejce</b>		
Mléko	3-5 dnů	*
Sýry	3-4 týdny	6 měsíců
Tvaroh, jogurt	1 týden	*
Máslo	2 týdny	9 měsíců
Vejce čerstvá	3 týdny	10 měsíců (bez skořápek)
<b>Vařené pokrmy</b>		
Pečené, vařené maso	3-5 dnů	6 měsíců
Tepelně upravená drůbež	3-4 dny	4-6 měsíců
Vaření jídla	3-4 dny	3-6 měsíců
Masové polévky, omáčky	1-2 dny	2-3 měsíce
Tepelně upravená ryba	3-4 dny	3 měsíce
<b>Sladkosti</b>		
Zmrzlina	*	2 měsíce
Dorty	2-3 dny	6 měsíců
Dorty se šlehačkou	1 den	*
<b>Jiné</b>		
Kojenecký příkrm po otevření	2 dny	*
Chléb	*	6-12 měsíců
Sladké pečivo	*	4-6 měsíců

\* není vhodné takto uchovávat

# Co je dále nutné...

- Množství příkrmu
- Konzistence stravy
- Četnost a energetická hustota
- Obsah živin v příkrmu

# Rozvoj dovedností pro příjem potravy

- 7. měsíc: drží v ruce tuhou stravu a dává si ji do úst
- 9. měsíc: přidrží hrneček
- 10. měsíc: začíná být schopné používat lžičku
- 24. měsíc: v zásadě se samo nají

CHOVÁNÍ	Průměr	Rozmezí
	v měsících	
<b>HRUBÝ MOTORICKÝ VÝVOJ</b>		
V poloze na břišku zvedá hlavičku	1,5	0,1-4,5
Udrží kontrolu nad hlavičkou, pokud je nakloněno	2,3	0,6-6,0
V poloze na břišku udrží svou váhu na předloktí	2,5	0,38-5,5
V poloze na břišku se zdvihá na napřímených pažích	4,0	1,0-9,0
Sedí na klíně dospělého bez pomoci	8,0	5,5-15,0
Chodí bez pomoci	12,0	9,0-17,0
Leze po nábytku	13,2	8,5-20,0
Běží bez pádu	15,2	11,0-22,0
<b>JEMNÝ MOTORICKÝ VÝVOJ</b>		
Dává si hračky do úst	3,3	0,1-6,5
Sahá po lžičce, když je hladové	5,5	2,5-9,5
Překládá potraviny z ruky do ruky	6,7	4-14,0
Samo se krmí sušenkami	7,7	4-14,0
Jí „potravu do ruky“ bez dávení	8,4	6-12,0
Používá prsty k přitažení potravy	8,7	5-20,
Dává si prsty do úst, aby posunovalo potravu a udrželo jí v ústech	9,3	4-18,0
Pošťuchuje potraviny ukazováčkem	10,2	4-18,0
Používá prsty, aby se samo krmilo měkkou nebo nasekanou stravou	13,5	9,5-20,0
Přikládá lžičku k ústům její stranou	14,4	9-20,0
Nabírá viskózní potraviny (puďing) a dává si je do úst	17,0	11-24,0
<b>OROFACIÁLNÍ MOTORICKÝ VÝVOJ</b>		
Otevírá ústa, když se lžička přiblíží a dotkne rtů	4,5	0,5-9,0
Při vložení sousta do úst pohybuje jazykem dopředu a dozadu	4,8	2-10,0
Posouvá jazykem sousto do zadní části úst, aby je mohlo spolknout	5,0	2-7,5
Udrží sousto v ústech a nemusí se mu dávat znova do úst	5,7	0,5-10,5
Používá jazyk a ústa k průzkumu tvaru a struktury hraček	6,3	3,5-9,5
Bere sousto z lžičky pomocí horního rtu	7,7	4-16,0
Žvýká měkkou potravu a většinu udrží v ústech	9,4	6-14,0
Žvýká tužší potravu a většinu udrží v ústech	10,5	4-16,0
Žvýká a polyká tužší potravu bez zakuckání	12,2	7,5-20,0
Žvýká potraviny, ze kterých se uvolňuje šťáva	15,3	9,5-23,0

## DACH - DDD

VĚK	1-3 roky	4-6 let	25-50 let
Bílkoviny (g/kg)	1,0	0,9	0,8
Esenciální mastné kyseliny (% energie)	3,0 (n-6) 0,5 (n-3)	2,5 (n-6) 0,5 (n-3)	2,5 (n-6) 0,5 (n-3)
Vitamin A (mg RE)	0,6	0,7	1,0 (m); 0,8 (ž)
Vitamin D (μg)	20	20	20
Vitamin E (mg TE)	6 (m); 5 (ž)	8	14 (m); 12 (ž)
Vitamin K (μg)	15	20	70 (m); 60 (ž)
Thiamin (mg)	0,6	0,8	1,2 (m); 1,0 (ž)
Riboflavin (mg)	0,7	0,9	1,4 (m); 1,2 (ž)
Niacin (mg NE)	7	10	16 (m); 13 (ž)
Vitamin B <sub>6</sub> (mg)	0,4	0,5	1,5 (m); 1,2 (ž)
Folát (μg FE)	200	300	400
Vitamin B <sub>12</sub> (μg)	1,0	1,5	3
Vitamin C (mg)	60	70	100
Vápník (mg)	600	<b>750</b> (původně 700)	1000
Fosfor (mg)	500	600	700
Hořčík (mg)	80	120	350 (m); 300 (ž)
Železo (mg)	8	8	10 (m); 15 (ž)
Jód (μg)	100	120	200
Zinek (mg)	3,0	5,0	10,0 (m); 7,0 (ž)



# Prospívá nebo neprospívá???

- Velikost obvodu hlavy (změnu sledovat do 3let)
- Hmotnostně výškový poměr (u dětí do 6-10let)
- BMI (u starších dětí)

## POROVNÁNÍ...

- Růstové standardy ve formě růstových grafů (růstová křivka a percentily)

A PRAKTICKY TO ZNAMENÁ...

# PŘÍKRM

- (ne dříve než po 4.měsíci)
- Pokud dítě prospívá (kojené/nekojené) a nemá hlad (nekojené vypije až 1000ml náhrad) – **první příkrm v ukončeném 6.měsíci**
- !!!pokračovat v kojení dle potřeby dítěte
- Začít jednou potravinou s frekvencí 1-2 lžičky příkrmu (HLADKÉ KAŠE) 1-2krát denně
- Další jednu potravinu zkusit přidat přibližně za 3 dny

# Kdy začít?

- Dítě dobře kontroluje pohyby hlavou
- Sedí s oporou
- Je schopné polykat ze lžičky i stravu, která není tekutá
- Správný vývoj funkce GIT
- Dosažený stupeň neuropsychického vývoje

Cíl prvních cca 2 týdnů

*Naučit dítě jíst lžičkou*

*kašovitou stravu*

# Doporučení pro zavádění pevné stravy

[www.mamila.sk](http://www.mamila.sk)

- Sledujte dítě, jeho reakce, zájem, schopnosti, ne hodiny, kalendář a záznamy příkázaných a zakázaných potravin
- Umožněte dítěti kojit se, kdy chce, případně kojení i nabízejte
- Dávejte dítěti potraviny, o které jeví zájem
- Režim stravování přizpůsobte chodu své rodiny tak, aby byl praktický a vyhovoval Vám i dítěti
- Přestaňte mít z jídla strach
- Dodržujte základní pravidla bezpečnosti, lehce vdechnutelné potraviny podávejte až když je dítě dokáže bezpečně sníst
- Konzistenci, typ pokrmu, jeho množství přizpůsobte zájmu dítěte a jeho chuti jíst
- Dítě se teprve učí jíst, dejte mu čas a využijte jeho nadšení pro objevování nových věcí a chutí v čase, kdy o to má zájem
- S příkrmy nemusíte čekat přesně do 6. měsíce. Doporučení WHO výlučně kojit do 6. měsíce je orientační, může to být i o něco dříve či později
- **KOJENÍ PŘI ZAVÁDĚNÍ PEVNÉ STRAVY NEOMEZUJTE – ZAVÁDĚNÍ PŘÍKRMŮ NEZNAMENÁ NAHRAZOVÁNÍ KOJENÍ – KOJENÍ ZŮSTÁVÁ VE STEJNÉM ROZSAHU**

# Výživa v 6. až 8.měsíci

- Postupně, jednodruhově, přidávat nové chutě, **pestrá strava**
- Konzistence – **hustá kaše** – spíše rozmačkávat
- Zelenina, maso (mladé druhy: kuře, krůta, kachna, husa, hovězí, jehněčí, králík – cca 1pl/ dávka - 20g), ovoce, žloutek (1/týdně)
- **Ovocné pyré** později možno smíchat s neslazeným bílým jogurtem
- **Obilné kaše**
- Příkrm zkoušet cca 2-3krát denně
- Žvýkání do ruky
- Zkoušet nechat krmit „samo“
- Povzbuzovat – nenutit (15-30 minut)
- **POZOR**
  - zbytečně nepřislažovat, nesolit
  - neupravené kravské mléko, tvaroh
  - nerozpustné malé kousky potravy



# Výživa v 9. až 12.měsíci

- Konzistence
  - postupně zavádět měkkou kouskovitou stravu
  - spíše krájet než rozmačkávat
- Příkrm zkoušet cca 3-4krát denně
- Potraviny do ruky
- Zkoušet nechat krmit „samo“ lžičkou – povzbuzovat
- Pokrm z hlubší těžší nerozbitné misky
- Tekutiny (po 10.měsíci) podávat ze šálku, kravské mléko jako součást pokrmu
- **POZOR**
  - zbytečně nepřislažovat, nesolit
  - NE nízkotučné mléčné výrobky – LÉPE na energii bohaté tučnější mléčné výrobky pro malý žaludek dítěte





# Výživa v 1. až 2.roce



- Návyk pravidelného rozložení stravy
- Učit jíst samostatně (lžička...příbor), ale nenechat bez dozoru! – čas, pozornost, trpělivost
- „jídlo do ruky“
- Objem snědeného jídla se ze dne na den mění
- **PODÁVAT**
  - co nejvíce různých potravin (potravinová pyramida)
  - zelenina a ovoce u každého jídla – 5krát denně
  - maso 3 pl/den, mléko a mléčné výrobky
- **POZOR**
  - nízkotučné výrobky, příliš často limonády a sladkosti, malé pevné kousky potravy



# Výživa po 2.roce

- „samo“ 3 hlavní a 2-3 menší porce pestré stravy denně
- VYŠŠÍ SPEKTRUM POTRAVIN:
  - část výrobků z obilovin celozrnná
  - brambory
  - ovoce a zelenina 5krát denně
  - maso, vejíčka
  - mléko a mléčné výrobky - polotučné
  - tuky – po 2. roce podíl v potravě snižovat



# Batoleci a předškolní věk

- BATOLECÍ VĚK:
  - růst se zpomaluje, snižuje se potřeba energie
  - dítě se učí jíst samo, formují se některé chuťové preference
  - ovlivňování stravovacích návyků okolím
  - od 2.roku by spotřeba tuků neměla přesahovat 30 % CEP
- PŘEDŠKOLNÍ VĚK:
  - projevování větších individuálních rozdílů
  - zvýšená pohybová aktivita
  - změna složení těla – tuková tkáň X svalová tkáň
  - vstup do kolektivních zařízení!!!

# BATOLE - stolování

- **Jednoroční dítě**
  - jí pomocí prstů
  - potřebuje pomoc při držení hrnečku
- **Dvouleté dítě**
  - schopné držet hrneček samo (schopné i dříve)
  - dobře používá lžící – dáva však přednost rukám

# BATOLE - !!!

- Růst je pomalejší – mění se chuť k jídlu
- Dobrý jedlík kojenec → špatný jedlík batole
- Mění se objem sněženého jídla ze dne na den – typické
- „Jídelní rozmary“
- Různý příjem – však energetický příjem stálý
- Nenutit, ale stále nabízet rozmanitost

	<b>6-8 měsíců</b>	<b>9-12 měsíců</b>	<b>1-2 roky</b>	<b>2-3 roky</b>
<b>Poměr příkrmu a mateřského mléka</b>	P 21% + MM 79 %	P 45% + MM 55%	P 65% + MM 35% MM už jen jako doplněk	
<b>Množství příkrmu</b>	asi 118 – 162 g /den NK – asi 500 ml pokr. M/den	asi 282 – 387 g /den NK – 200 – 400 ml pokr. M./den	420 – 475 g /den	
<b>Konzistence stravy, způsob podání</b>	Pyré, husté kaše, spíše rozmačkávat	Krájet na malé kousky, tužší sousta. Potraviny do ruky, tekutiny z hrníčku, učit samostatnosti	Potraviny do ruky, tekutiny z hrníčku, samostatně lžička, příbor...trpělivost	Společně s rodiči
<b>Četnost a energetická hustota příkrmu</b>	2-3 x denně K – 0,5 MJ/den  NK - celkem 2,5 MJ/den	3-4x denně K – 1,3 MJ/den  NK - celkem 2,9 MJ/den	4-5x denně K – 2,4 MJ/den  NK - celkem 3,8 MJ/den	„samo“ 3 hlavní a 2-3 menší porce pestré stravy denně cca 4,5 MJ/den

# Pestrost



Sůl, tuky a cukry  
užívejme střídmě! **0-2 porce**

Mléko, mléčné výrobky **2-3 porce**  
Ryby, drůbež, maso, vejce,  
luštěniny, ořechy **1-2 porce**

Zelenina **3-5 porcí**  
Ovoce **2-4 porce**

Obiloviny, těstoviny,  
rýže, pečivo **3-6 porcí**

# PŘEDŠKOLNÍ VĚK

- Malá kapacita žaludku
- Střídavá chuť k jídlu

→ menší porce několikrát denně (5krát)

- mléko + mléčné výrobky
- vláknina:

kojenec až 2.leté batole – 5 g/den  
starší děti - „věk v letech + 5“ g/den





# PŘEDŠKOLNÍ VĚK

## a fyzikální vlastnosti jídla

- Odmítání

- příliš teplých jídel
- vůně
- potraviny smíchané dohromady
- citlivost na pachy, které snado zjišťují
- rozvařeného (především zeleniny)

# PŘEDŠKOLNÍ VĚK

## a emocionální prostředí

- **X** Klácení nohou a stůl v úrovni hrudníku  
→ lepší jsou velikosti dítěte odpovídající stoly a židličky, či vyvýšené židle
- **X** únava před jídlem
- Tělesná aktivita a pobyt na vzduchu
- Kolektiv vrstevníků
- Vhodně těžké nádoby
- Kratší příbor – snadnější uchopení

# Orientační základ jídelníčku



Jídlo	Věk 2-3 roky		Věk 4-6 let		Poznámky
	Velikost porce	Počet porcí	Velikost porce	Počet porcí	
Mléko a mléčné výrobky	½ hrnečku (125 ml)	4-5	½ - ¾ hrnečku (125-180ml)	3-4	½ hrnečku mléka = 15-20 g sýru = ½ hrnečku jogurtu
Maso, drůbež, ryby	30-60 g	2	30-60 g	2	30 g masa může být nahrazeno: 1 vajíčkem, 4-5 lžicemi vařených luštěnin
Zelenina vařená Zelenina syrová	2-3 lžice několik málo kousků	4-5	3-4 lžive několik málo kousků	4-5	Zahrnuje jednu listovou nebo žlutou zeleninu pro obsah vitamínu A (mrkev, špenát brokolice)
Ovoce syrové Konzervované Ovocné šťávy	1/2-1 malé 2-4 lžice 100-120 ml	4-5	1/2-1 malé 4-6 lžice 120 ml	4-5	Zahrnuje jedno na vitamín C bohaté ovoce nebo případně zeleninu
Chléb a výrobky z obilí celozrnný chléb Vařené obiloviny	½ – 1 krajíc ¼ - ½ hrnečku	3-4	1 kajíc ½ hrnečku	3-4	Jeden krajíc chleba může být nahrazen ½ hrnečkem vařených těstovin nebo rýže



# ZAVÁDĚNÍ LEPKU

## www.kojení.cz

- **Nové studie** shrnula v roce 2008 Evropská společnost pro dětskou gastroenterologii, hepatologii a výživu (ESPGHAN): Zahájení podávání malých množství lepku v období, kdy je dítě dosud kojeno a prodloužení doby kojení významně snižuje riziko rozvoje celiakie. Dosud ale není jasné, jestli kojení pouze oddaluje vznik příznaků nebo poskytuje trvalou ochranu proti tomuto onemocnění. Podání lepku před ukončeným 4. měsícem věku, ale také později než po ukončeném 7. měsíci věku a podání velkého počátečního množství lepku zvyšují riziko časného rozvoje onemocnění.
- Na základě dostupných dat považuje komise ESPGHAN za rozumné **vyvarovat se jak časného (méně než ukončené 4 měsíce věku) tak pozdního (ukončených 7 měsíců a více) podáváníí potravin obsahujících lepek a zavádět malá množství lepku postupně v době dokud je dítě kojené.**
- **Na doporučení kojit výlučně do ukončeného 6. měsíce a pokračovat do dvou let nebo déle se tím nic nemění.** Poté, kdy dítě dovrší 6 měsíců věku, začněte s podáváním příjmu podle běžných doporučení (nejdřív zeleninový, pak ovocný příjím) a než dovrší věk 7 měsíců začněte také podávat nejprve malé množství potravin, které obsahují lepek (obilné kaše neoznačené jako bezlepkové, lžička jíšky přidaná k zeleninovému příjmu).
- Malé množství bylo ve studii, o kterou se doporučení opírá, definováno jako méně než 7 gramů mouky při prvním podání lepku a 16 g/den za 14 dní po prvním podání. Jedna zarovnaná lžička krupice váží asi 3 gramy. Na kojeneckých kaších bývá uveden obsah mouky (respektive krupice) v suché kaši a množství, které je potřebné na přípravu jedné porce. Například jedna z prodávaných mléčných kaší obsahuje 40 % mouky (40 g na 100 suché směsi). Na jednu porci se používá 45 g suché kaše. Jedna dávka tedy obsahuje  $45 \times 0,4 = 18$  g mouky. Třetina této dávky je ještě „malé množství“ lepku pro první podání.

# KOJENEC – nejčastější problémy

- Zavádění příkrmů, přijímání nových chutí (kojené X nekojené dítě), zavádění lepku
- Absence příjemné atmosféry
- Absence stolování v rodině

# BATOLE – nejčastější problémy

- Stravovací zvyklosti rodičů
- Časté změny stravovacích zvyklostí batolat
- „Snížení zájmu o jídlo je však v tomto věku přirozené. Dítě se více zajímá o okolní svět, růst v tomto věku je navíc pomalejší, s čímž je spojena snížená potřeba jídla.“

# PŘEDŠKOLÁK – nejčastější problémy

- Rodinné a kulturní zvyklosti + vliv médií (pohádka X reklama)
- Autorita učitele a vliv kolektivu





# Batolecí negativismus I.

Zdroj: FRÜHAUF, P.: Fyziologie a patologie dětské výživy, Karolinum, Praha, 2003

- **Servírovat vždy menší porce než dítě požaduje a potom přidávat, když o to samo požádá**
- **Nerušit dítě při jídle i když trvá dlouho**
- **S výtkami týkajícími se stolování počkat až po dokončení jídla**
- **Je vhodné při obavách z nedostatku jídla vést potravinový deník, který obvykle dokáže nutriční dostatečnost**

# Batolečí negativismus II.

- Načasování jídel musí odpovídat potřebám dítěte, pokud dlouho čeká na jídlo, bývá unavené
- Pokusit se o pravidelnost jídla
- Nezlobit se na dítě, že v batolecím věku jí pomocí rukou
- Udělat z jídla zábavu (lépe chutná barevná jídla než bezbarvé kaše)
- Nestarat se o podivné chutě





## Batolecí negativismus III.

- Nedělat si starosti s pořadím jídel
- **Pokusit se zapojit dítě do přípravy jídla**
- Neservírovat jídlo, které dítě nemá rádo
- Dítě nemusí dostávat všechna speciální jídla pro dospělé
- Nedávat dítěti uplatky za jídlo!

# Batolecí negativismus IV.

- **Sledovat, co dítě pije, mnohdy se zasytí pitím před jídlem**
- Nevnucovat dítěti tu potravu, kterou odmítá
- Snažit se, aby si dítě zvyklo na potraviny, které jsou běžně k dostání
- Nesrovnávat dítě s ostatními dětmi. Individuální požadavky jsou odlišné. Průměrná spotřeba je cenná statisticky, ale není možné z ní vyvodit požadavky na individuální potřebu
- Udělat z jídla hru



# Chování rodičů jako vzor pro dítě

- Děti se učí napodobováním svých rodičů ! (od 1 roku společné jídlo)
- Neofobie – 18 – 24 měsíců



- Odmítání nové potraviny 0 - 89 x (medián 11x)
- Sledování maminky konzumující novou potravinu vedlo k lepší akceptaci této potraviny u dítěte
- <http://brightfutures.org/nutrition/pdf/ec.pdf>

BENTON, D.: *Role of parents in the determination of the food preferences of children and the development of obesity.* Int J Obes Relat Metab Disord. 2004 Jul;28(7):858-69

BIRCH, L. L.: *Development of food acceptance patterns in the first years of life.* Proc Nutr Soc. 1998 Nov; 57(4):617-2

# Působení dospělých na utváření stravovacích návyků

- Verbální (dle studií je počet pobídek k jídlu vyšší u obézních dětí než u dětí s normální hmotností)
- Neverbální (chování matky, gesta, miminka, nervozita, spěch..)
- Prostřednictvím vlastního chování
- Používání potravin z jiných než primárně nutričních důvodů

# Mýty a fakta

- **Pribináček je pro děti příliš tučný**  
Ne! Malý žaludek, potřeba energeticky koncentrovaných potravin
- **Vlákniny není nikdy dost**  
Ne! Potřeba pro děti: do 2 let max 5 g/den,  
nad 2 roky potřeba vlákniny/den = věk + 5
- **Percentilové grafy**  
Často zbytečně skličující

# Přibližná doba prořezávání dočasného mléčného chrupu

- První řezáky:
- Druhé řezáky:
- První stoličky:
- Špičáky:
- Druhé stoličky:



# Přibližná doba prořezávání dočasného mléčného chrupu

- První řezáky: 6. -12. měsíc
- Druhé řezáky: 8. -14. měsíc
- První stoličky: 12. -18. měsíc
- Špičáky: 17. -22. měsíc
- Druhé stoličky: kolem 2-2,5 let

## Doporučení k zavádění komplementární výživy (příkrmu) u kojenců

zdroj: [http://www.mzcr.cz/Odbornik/dokumenty/doporučení-k-zavádění-komplementární-výživy-příkrmu-u-kojencu\\_7542\\_3.html](http://www.mzcr.cz/Odbornik/dokumenty/doporučení-k-zavádění-komplementární-výživy-příkrmu-u-kojencu_7542_3.html)

- **Výlučné kojení do ukončeného 6. měsíce následované pokračováním v kojení spolu s odpovídající komplementární výživou dle potřeb dítěte do 2 let i déle** je třeba považovat za optimální výživový standard pro dítě, který je v souladu s doporučením Světové zdravotnické organizace (WHO), Evropské společnosti pro dětskou gastroenterologii, hepatologii a výživu (ESPGHAN) a Britské poradní vědecké komise pro výživu (SACN).
- Komplementární výživu (příkrm) je třeba začít zavádět u kojených i nekojených dětí nejpozději po ukončeném **6. měsíci věku dítěte, 180 dní (v 26. týdnu), ale ne před ukončeným 4. měsícem věku (17 týdnů)**.
- Příkrm je zaváděn z důvodu, **kdy samotné mateřské mléko či náhradní kojenecká mléčná výživa (formule) již přestává pokrývat výživové požadavky dítěte**. Pokud kojené dítě neprospívá, doporučuje se nejprve podpořit matku v kojení a zavést nemléčný příkrm. Pokud se laktace nezlepší, zavede se k příkrmu náhradní mléčná výživa.
- Pro zavádění příkrmu u **nedonošených dětí** (narozených před 37. týdnem těhotenství) je postupováno následovně: U dětí narozených po 35. dokončeném týdnu těhotenství je doporučeno postupovat jako u dětí donošených. U dětí narozených před 35. týdnem těhotenství lze zavádět příkrm 5-8 měsíců od data jejich narození, ne dříve než po ukončeném 3. měsíci (13. týdnu) korigovaného věku dítěte (od vypočteného termínu porodu). Zavádění příkrmu je u každého nedonošeného dítěte posuzováno individuálně, a to v závislosti na celkovém stavu dítěte (zdravotní stav, psychomotorická zralost, prospívání apod.).

- Pro zavádění příkrmu je důležitá **vývojová zralost dítěte**, tzn. schopnost udržet hlavu ve stabilní poloze, koordinovat oči, ruce a ústa při hledání potravy, jejím uchopení a vkládání do úst, polykat a tolerovat tuhou stravu.
- Příkrm u **kojených i nekojených dětí** je zaváděn podle aktuálních doporučení. Strava s obsahem lepku by měla být zaváděna do jídelníčku nejpozději do ukončeného 7. měsíce věku dítěte, optimálně ještě v době, kdy je dítě zároveň kojeno.
- U dětí s vysokým rizikem **alergie** se postupuje při zavádění příkrmu obdobně jako u jiných dětí, vždy je však zaváděna pouze jedna potravinová složka se sledováním možné alergické reakce. Zaváděním komplementární výživy současně s kojením se zvyšuje imunoprotektivní tolerance kojeneckého organismu k antigenům ve stravě.
- Dosud nebylo prokázáno, že by včasná senzibilizace alergeny obsaženými ve stravě snižovala riziko vzniku alergických onemocnění či celiakie u dítěte. **Není proto důvod, aby dětem, které prospívají, byl doporučován kontakt s potenciálními potravinovými alergeny a potravinami s lepem před ukončeným 6. měsícem věku.**

# Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky duben 2012

zdroj: <http://www.vyzivaspol.cz/rubrika-dokumenty/konecne-zneni-vyzivovych-doporuceni.html>

## **K dosažení optimálního růstu a vývoje dítěte a prevence rozvoje civilizačních onemocnění by měly být dodržovány určité zásady pro jídelníček dítěte:**

- optimální výživou kojence je v prvních šesti měsících věku mateřské mléko, které v této době plně zajišťuje příjem všech živin potřebných pro růst a vývoj dítěte
- jídelníček dítěte by měl respektovat postupný přechod výživy kojenců, batolat, dětí předškolního a školního věku až k výživě adolescentů a dospělých
- strava dítěte ve věku od 1 do 3 ukončených let by měla být podána v pěti porcích, měla by obsahovat alespoň 500 ml mléka nebo mléčných výrobků, 4-5 porcí zeleniny a ovoce, 3-4 porce chleba a obilovin, 2 porce masa. Maso by mělo být méně tučné. Do jídelníčku by přednostně mělo být zařazováno rybí (bez kostiček), drůbeží a králičí maso. Dítě by nemělo dostávat uzeniny. Je nutné šetřit pamlsky. Pokrmy pro děti nepřesolujeme. Vynecháme všechno ostré a pálivé koření (pepř, čili, kari, pálivá paprika). Pro vysoký obsah soli a glutamové kyseliny nejsou vhodné sójové a worchestrové omáčky, bujónové kostky, masoxy a další podobné přípravky

- strava dítěte v předškolním věku by měla obsahovat 3-4 porce mléka a mléčných výrobků, 4 porce zeleniny a ovoce (z toho alespoň dvě porce v syrové formě), 3-4 porce chleba či obilovin (do jídelníčku bychom měli postupně zařazovat tmavé celozrnné pečivo), 2 porce masa (používají se všechny druhy masa, s preferencí méně tučného). Do jídelníčku bychom měli zařazovat luštěniny. Obdobně jako v batolecím věku pokrmy nepřesolujeme, vynecháváme ostré a pálivé koření (vhodné je koření z bylinek). Nesmíme zapomínat na pitný režim dítěte
- strava dětí ve školním a adolescentním věku by měla i dále obsahovat v každé porci obiloviny – pečivo (s preferencí celozrnných výrobků) nebo rýži, těstovinu. Denně by měly děti tohoto věku dostávat ve 3-5 porcích zeleninu a ovoce. Dále by mělo mít dítě ve dvou až třech porcích mléko a mléčné výrobky, v 1-2 porcích maso (nezapomínat na ryby a drůbež), vejce nebo rostlinné produkty s obsahem kvalitní bílkoviny (sojové výrobky, luštěniny). Volné tuky a cukry by měly být konzumovány omezeně. Džusy a slazené nápoje by měly být ředěny vodou
- z alternativní výživy nelze u dětí doporučit veganství, makrobiotiku, frutariánství a další podobné směry. Vhodně vedená lakto-ovo-vegetariánská dieta omezuje možnosti výběru výživy dítěte, ale je pro zajištění jeho růstu a vývoje možná
- pro zajištění zdravého vývoje dítěte je nejvhodnější dostatečně pestrá strava, ve výběru úměrná věku dítěte, jeho energetickým a nutričním potřebám.



**Děkuji za pozornost**

## Zdroje:

NEVORAL, J. a kol. Výživa v dětském věku, H a H, Jinočany 2005, ISBN 80-86-022-93-5

KUDLOVÁ, E. – MYDLILOVÁ A. Výživové poradenství u dětí do dvou let, Grada, Praha, 2005. ISBN80-247-1039-0

FRÜHAUF, P.: Fyziologie a patologie dětské výživy, Karolinum, Praha, 2003