

VÝŽIVA KOJENCŮ, BATOLAT A DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU



Mgr. JITKA POKORNÁ

Výživa kojence od 6 měsíce věku

- Dítě má být výhradně kojeno do šesti měsíců
- Nepodáváme žádné jiné tekutiny!
(Čaj v horku, Čaj proti nadýmání – „Spokojené břicho“, Šťávičky apod.)
- Po ukončení 6.měsíce je obtížné krýt výživovou potřebu jen MM
- Většina kojenců je vývojově připravena na příjem jiných potravin
- Kojení je stále základ (např. *ve věku 12-23 měsíců poskytuje MM až 35% CEP*)

První příkrm

Podáváme po ukončeném 6.měsíci věku dítěte

- Zásadně lžičkou – nikdy ne lahví
- Ve vhodnou dobu, kdy je dítě dobře naladěné
- Kdy sama maminka je v klidu, nemá shon
- První příkrm bereme spíše jako hru než jako „dokrm“- nejde o to dítě nakrmit, ale seznámit s novou chutí a se lžičkou
- 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 lžice
- Nepoužívejte kojenecké láhve, protože se špatně udržují

Výběr vhodné lžičky

Lžička je nejlepší

- z plastu
- mělká
- s oblými hranami
- děťátku je v pusince příjemná



Sání a polykání

Série pohybů nutná ke spolknutí kašovitého nebo tuhého sousta je jiná než k sání a polykání tekutiny

- **5. měsíc** – žmoulání
- **7. -9. měsíc** – rytmické žvýkací pohyby
- **8.– 12. měsíc** – jazyk se hýbe ze strany na stranu a posunuje potravu ke stoličkám
- **12. – 18. měsíc** úplné rotační žvýkání

Nutno postupovat pomalu a individuálně

Konzistence stravy

- 6.měsíc – kašovitá strava
- 8. měsíc – jídlo do ruky
- Nejdříve od 12. měsíce je dítě schopno jíst stejný typ stravy jako rodina – někdy ale mnohem později – častý mýtus, že dítě po 1. roce života „může jíst všechno“
- Doporučujeme jídlo připravovat vláčné – více omáčky a šťávy
- Nepodávejte potraviny, které mohou způsobit zadušení dítěte (oříšky, syrová mrkev)

Podávání příkrmu

- Začít jednou potravinou s frekvencí 1-2 lžičky příkrmu (HLADKÉ KAŠE) 1-2krát denně
- Další jednu potravinu zkusit přidat asi až za 3 dny (Stejný druh potraviny podáváme 3-4 dny a pozorujeme reakci dítěte)
- Potom nabídneme novou chuť
- Pokud dítě příkrm odmítá, nikdy dítě nenutíme a příkrm nabídneme za nějakou dobu – za pár dnů



Citlivě reagujte na potřeby dítěte

- Dítě nikdy do jídla nenuťte
- Pokud dítě první příkrm odmítá, nabídněte jej později (za pár dní)
- Krmte dítě v klidném prostředí pomalu a trpělivě
- Doba krmení je také dobou učení a lásky
- Nebavte dítě u jídla
- Nepouštějte mu televizi
- Reagujte na jeho sytost





Vhodná konzistence prvního
příkrmu

Jemně rozmixované pyré

- **Zeleninové**
- **Maso-zeleninové**
- **Jogurty**
- **Obilniny**

Frekvence podávání příkrmu

Než dítě přijme novou chuť, než se naučí jíst ze lžičky stačí příkrm podávat jednou až dvakrát denně

- 6-8 měsíců 2-3x denně
- 9-11 měsíců 3-4x denně
- 12-24 měsíců 3-4x denně + 1-2 výživné svačiny

Zavádění dalších nových příkrmů

- Jakmile dítě sní určitý objem jídla (jogurt, výživa, kompotová miska zeleninového příkrmu) můžeme během dne zařadit více chodů
- Začínáme dodržovat čas jídla – snídane, oběd
- Před, nebo po podání příkrmu můžeme dítě nakojit, pokud to bude vyžadovat
- Postupně kojení nahrazujeme „normálním jídlem“, pokud dítě sní dostatečné množství příkrmu
- Stále však citlivě reagujeme na potřeby dítěte a nepřestáváme kojit

První příkrm

- ČÍM ZAČÍT:

- zeleninou

(např. vařená mrkev, brambor..cuketa, dýně, baklažán, fenykl, kořen petržele, kedluben, špenát, mangold, červená řepa, pórek, květák, brukev, kapusta, zelí)

Unikátní Hami První lžička od ukončeného 4. měsíce

Představuje příkrm vyrobený z jednodruhové zeleniny s velmi jemnou konzistencí, takže se dětem dobře polykají. Jídelníček Vašeho děťátka můžete vedle mrkve a brokolice doplnit o novou variantu Hami První lžička květák.

**125 gramů****První lžička
mrkev****První lžička
brokolice****První lžička
květák****Druh příkrmu:**

- zelenina



napište si o radu

môje dítě

NUTRICIA



Cíl prvních cca 2 týdnů

- Naučit dítě jíst lžičkou kašovitou stravu

ČÍM POKRAČOVAT:

- **maso:** kuře, krůta, kachna, husa, hovězí, jehněčí, králík – cca 1pl/dávka
- 20g
- **ovoce:** banán, jablko...
- **kysané mléčné výrobky**
- **obilniny:** kaše, pečivo

Maso, vejce

- Začínáme podávat, jakmile dítě pěkně jí zeleninové příkrmy
- Můžeme začít masovými vývary – hovězí
- Postupně maso přidáváme i do příkrmu nejdříve jemně rozmixované, později nakrájené na drobné kousky
- Místo masa můžeme přidat natvrdo uvařený žloutek
- Ryby po 1. roce života
- Bílek po 1. roce života

Obilniny



- Kaše: Často jsou doporučovány zbytečně brzy, aby dítě zasytily a prodloužil se tak noční spánek dítěte – to ovšem není opodstatněné
- Výhodné jsou kaše instantní rýžové s různými příchutěmi, jsou obohacené minerálními látkami
- Obilninové, rýžové...
- Pečivo –cca od 8 měsíce
- Celiakie – vzedmuté břicho, objemné stolice 1-3 krát denně, neprospívání, nechutenství. Lepek v běžných obilovinách, nepřítomen např. rýže, kukuřice, pohanka...

Mléčné výrobky

- Nejvhodnější je kvalitní bílý jogurt
- Případně ovocný
- Pribináčky a tvarohové výrobky nabízíme po prvním roce života



Mléko

- Pokud matka přestává kojit před druhým rokem měla by dále podávat mléko, nejvhodnější je pokračovací mléčná výživa
- Od 10. měsíce může dítě dostávat do pokrmů neupravené **plnotučné** pasterizované mléko
- Někdy děti po odstavení mléko úplně odmítají – nic se neděje, zkusíme nabídnout za nějakou dobu
- Samotné kravské mléko ne dříve jak před 1 rokem život, lépe až po 2 roce života.

Ochucování příkrmů

- Do jednoho roku příkrmy nesolíme
- Nejlépe ani nesladíme
- Můžeme ochucovat bylinkami (pažitkou, zelenou petrželkou...)

Tekutiny

- Nápoje některé děti přijímají docela pozdě, obzvláště jsou- li často kojeny (8 – 10. měsíc)
- Nejlépe je podávat dětský, nebo kvalitní ovocný čaj, nebo obyčejnou kojeneckou vodu
- Vyhýbáme se přeslazeným ovocným džusům
- Nejlepší je čerstvá šťáva z ovoc
- Nápoje podáváme nejlépe v hrn



Příprava mléčné výživy

- **Pokud není dítě kojeno, součástí jídelníčku by mělo být adaptované mléko:**
- Každou mléčnou dávku připravujeme čerstvou
- Nedopité mléko vylíváme a nikdy znovu nepodáváme
- Pokud připravujeme dávku na noční krmení, prudce ji zchladíme, dáme do lednice a před krmením ohřejeme v teplé lázni, nebo v ohřívače na láhve
- Ohřívání v mikrovlnné troubě se nedoporučuje
- Lahvičku a savičky před prvním použitím vysterilizujeme
- 1 odměrka mléčné výživy se většinou rozpouští ve 30ml horké vody (odměrka je součástí každého balení mléčné výživy)
- Lahvička se zchladí ve studené vodě
- Kápnutím na zápěstí zjistíme teplotu
- Pokud mléko nepálí, můžeme jej podávat
- Dále sterilizujeme 1x za 24 hodin

Průmyslově vyrobené příkrmy

- Doporučujeme střídání
- Kontrolujeme trvanlivost
- Řídíme se návodem k použití a podmínkami skladování



Uchovávání a ohřívání příkrmů

Uchovávání příkrmů

- Nejlepší je vařit každý den čerstvé jídlo
- Uchováváme je v čisté nádobce s víčkem v lednici nejdéle do druhého dne
- Můžeme zamrazovat v kvalitní nádobce s víčkem nejdéle 2 měsíce

Ohřívání

- Nejlépe ohříváme přímo v kastrůlku

Praktický návod pro ukončení kojení

- Praktický návod pro postupné ukončení kojení
- Odstavení je velkou změnou pro Vás i pro dítě. **Není třeba spěchat**, přizpůsobování vždy trvá určitou dobu,
- Vynechejte **jedno kojení denně každé dva až tři dny**. To umožňuje, aby tvorba mléka klesala pomalu, bez pocitů plnosti prsů.
- - pokud máte problémy, stačí prsy odstříkat do úlevy a napětí v prsou
- Vynechejte ta kojení, o která dítě jeví **nejmenší zájem**.
- Pozorně **sledujte reakce dítěte**. Někdy, třeba když je nemocné, může vyžadovat častější kojení. Poskytněte mu je. K odstavování se můžete vždy vrátit, až se dítě bude cítit lépe.

- vynechejte **kojení, při němž máte prsy nejméně nalité.**
- Zhodnoťte další kroky podle toho, jak se dítě vypořádalo s tím předešlým. Každý pár – matka a dítě – je jiný, **vyzkoušejte různé způsoby** a použijte ty, které vám oběma budou vyhovovat.
- Během následujícího týdne **vynechejte další kojení,** pokud dítě neprotestuje.
- **Některá kojení mohou být pro dítě důležitější,** než jiná. Pokud tomu tak je, pokračujte v těch kojení a vynechejte je jako poslední.
- Odstavování **nemusí probíhat způsobem „všechno, nebo nic“.** Pokud dítě na některých kojeních trvá i poté, kdy se vzdalo ostatních, můžete v nich po určitou dobu pokračovat.
- Pokračujte ve vynechávání kojení, až **vynecháte i kojení poslední.**

Výživa v 6. až 8.měsíci

- Příkrm 21%, MM 79%
- U nekojených – cca 500ml pokračovacího mléka/den
- K - 0,54MJ/den příkrmu (tzn. cca 118-162g/den)
- NK - celkem 2,5MJ/den

- Během prvních 2-3 týdnů by měla být jedna mléčná porce (150-200g) zcela nahrazena **masozeleninovým příkrmem**
- **Ovocné pyré** (20g/100g sacharidů) možno smíchat s jogurtem
- **Obilné kaše**
- Příkrm 2-3krát denně

- Žvýkání do ruky
- Zkoušet nechat krmit „samo“
- Povzbuzovat – nenutit (15-30minut)

Co podávat a nepodávat?

- Konzistence – **hustá kaše** – spíše rozmačkávat
- **PODÁVAT**
 - postupně nové chutě
 - maso (1-2pl/dávka, Fe!), žloutek (1/týden), neslazený bílý jogurt, kaše
- **NEPODÁVAT**
 - nepřislazovat, nesolit
 - neupravené kravské mléko, tvaroh, přídavky tekutin (do 10.m), nerozpustné malé kousky potravy

Příklad jídelníčku koncem

8. měsíce věku

- **Ráno** - ovocným příkrm případně s neslazeným bílým jogurtem
- **Poledne** - zeleninový příkrm z několika druhů zeleniny, brambor, maso nebo vaječný žloutek
- **Večer** - obilninová, nebo rýžová kaše případně obohacená ovocem

Podle potřeb dítěte ještě několikrát denně kojit

Výživa v 9. až 12.měsíci

- Příkrm 45%, MM 55%
- U nekojených – cca 200-400ml pokračovacího mléka/den
- K - 1,3MJ/den příkrmu (tzn. cca 282-387g/den)
- NK - celkem 2,9MJ/den

- Příkrm 3-4krát denně

- Potraviny do ruky
- Zkoušet nechat krmit „samo“ lžičkou – povzbuzovat
- Pokrm z hlubší těžší nerozbitné misky
- Tekutiny (po 10.mesíci) podávat ze šálku

Co podávat a nepodávat?

- Konzistence
 - postupně zavádět **měkkou kouskovitou stravu**
 - spíše krájet než rozmačkávat
- **PODÁVAT**
 - od 10.m další tekutiny (200ml koj.vody)
 - od 10.m kravské mléko (ne jako nápoj - pouze do pokrmu)
 - ovocné džusy max 120-150ml (15g sacharidů/100ml)
- **NEPODÁVAT**
 - nepřislažovat (pokud možno), nesolit
 - uzeniny, tučné maso, paštiky, majonézu, vaječný bílek, tvaroh, nízkotučné mléčné výrobky

Výživa v 1. až 2.roce

- Příkrm 65%, MM 35%
- K - 2,4MJ/den příkrmu (tzn. cca 420-475g/den)
- NK - celkem 3,8MJ/den
- Příkrm 3-4krát denně, od 12. měsíce přidat i 1-2 svačinky
- Návyk pravidelného rozložení stravy
- Učit jíst samostatně (lžička...příbor), ale nenechat bez dozoru! - čas, pozornost, trpělivost
- „jídlo do ruky“

Výživa po 2.roce

- „samo“ 3 hlavní a 2-3 menší porce pestré stravy denně
- VYŠŠÍ SPEKTRUM POTRAVIN:
 - část obilninových výrobků celozrnná
 - brambory
 - ovoce a zelenina 5krát denně
 - maso, olejovky, 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:

- 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
 - dobře používá lžící – dáva však přednost rukám
- **Šestileté dítě**
 - začíná používat nůž ke krájení i roztírání

PŘEDŠKOLNÍ VĚK

- Malá kapacita žaludku
- Střídavá chuť k jídlu

→ menší porce několikrát denně (5krát)

- 500ml/den mléka + mléčné výrobky
- vláknina:

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

PŘEDŠKOLNÍ VĚK

a fyzikální vlastnosti jídla

- Odmítání

- příliš teplých jídel
- vůně
- jídla smíchaná 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 nádobí
- 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 lžícemi vařených luštěnin
Zelenina vařená Zelenina syrová	2-3 lžíce několik málo kousků	4-5	3-4 lžíce 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 lžíce 100-120 ml	4-5	1/2-1 malé 4-6 lžíce 120 ml	4-5	Zahrnuje jedno na vitamin 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



Děkuji za pozornost