

# VÝŽIVA KOJENCŮ, BATOLAT A DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU



Mgr. JITKA POKORNÁ

# V ý Ž i v a k o j e n c e o d 6 m ě s í c e v ě k u

- Dítě má být výhradně kojeno do šesti měsíců
- Nepodáváme žádné jiné tekutiny!  
(Čaj v horku, Čaj proti nadýmání – „Spokojené břicho“, Štávičky 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 krmít 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 při krmení

- 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

# V ý b ě r v h o d n é l Ź i Č k y

L Ź i Č k a j e n e j l e p š í

- z p l a s t u
- m ě k á
- s o b l ý m i h r a n a m i
- d ě t ě á t k u j e v p u s i n c e p ř í j e



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

# Podávání příkrmů

- 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 potravin 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 nenutíte
- Pokud dítě první příkrm odmítá, nabídněte jej později (za pár dní)
- Krmte dítě v klidném prostředí pomalu a trpělivě
- Doba krmení je také doba 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 příkrmů

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 – snídani, 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 příkrmy vyrobeny 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:

- **m a s o**: kuře, krůta, kachna, husa, hovězí, jehněčí, králík – cca 1 pl/dávka
- 20g
- **o v o c e**: banán, jablko ...
- **k y s a n é m l é Č n é v ý r o b k y**
- **o b i l n i n y**: kaše, pečivo



## Maso, vejce

- Začínáme podávat, jakmile dítě pevně jí zeleninové příkrm y
- Můžeme začít masovými vývary – hovězí
- Postupně maso přidáváme i do příkrm u 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

# O b i l n i n y



- 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 obohaceny minerálními látkami
- Obilninové, rýžové...
- Pečivo – cca od 8 měsíců
- Celiakie – vzdušné 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
- Příbinačky 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 přikrmů

- Do jednoho roku přikrm y 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 ohřívačce na láhve
- Ohřívání v mikrovlnné troubě se nedoporučuje
- Lahvičku a savičky před prvním použitím vsterilizujeme
- 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 příkrm y

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





# Uchovávání a ohřívání příkrmů

## Uchovávání příkrmů

- Nejlepší je vařit každý den čerstvé jídlo
- Uchovávané 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 prsou.
- - 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 těchto 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 určité době pokračovat.
- Pokračujte ve vynechávání kojení, až **vynecháte i kojení poslední.**

# V ý Ž i v a v 6 . a Ž 8 . m Ě s í c i

- P ř í k r m 21% , M M 79%
- U n e k o j e n ý c h – c c a 500m l p o k r a č o v a c í h o m l é k a / d e n
- K – 0,54M J / d e n p ř í k r m u ( t z n . c c a 118-162g / d e n )
- N K – c e l k e m 2,5M J / d e n
  
- B ě h e m p r v n í c h 2-3 t ý d n ů b y m ě l a b ý t j e d n a m l é č n á p o r c e ( 150-200g ) z c e l a n a h r a z e n a m a s o z e l e n i n o v ý m p ř í k r m e m
- O v o c n é p y r é ( 20g / 100g s a c h a r i d ů ) m o ž n o s m í c h a t s j o g u r t e m
- O b i l n é k a š e
- P ř í k r m 2-3k r á t d e n n ě
  
- Ž v ý k á n í d o r u k y
- Z k o u š e t n e c h a t k r m i t „ s a m o “
- P o v z b u z o v a t – n e n u t i t ( 15-30m i n u t )

# Co podávat a nepodávat?

- Konzistence – **hustá kaše** – spíše rozmáčkávat
- **PODÁVAT**
  - postupně nové chutě
  - maso (1-2 pl/dávka, Fe!), žloutek (1 týden), neslazený bílý jogurt, kaše
- **NEPODÁVAT**
  - nepřislažovat, nesolit
  - neupravené kravské mléko, tvaroh, přísady 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**

# V ý Ž i v a v 9 . a Ž 1 2 . m Ě s í c i

- P ř í k r m 45% , M M 55%
- U n e k o j e n ý c h – c c a 200-400ml p o k r a ě o v a c í h o m l é k a / d e n
- K – 1,3MJ/den p ř í k r m u ( t z n . c c a 282-387g / d e n )
- N K – c e l k e m 2,9MJ/den
  
- P ř í k r m 3-4 k r á t d e n n ě
  
- P o t r a v i n y d o r u k y
- Z k o u š e t n e c h a t k r m i t „ s a m o “ l ž í ě k o u – p o v z b u z o v a t
- P o k r m z h l u b š í t e ž š í n e r o z b i t n é m i s k y
- T e k u t i n y ( p o 10. m e s í c i ) p o d á v a t z e š á l k u

# 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



# V ý Ž i v a v 1 . a Ž 2 . r o c e

- 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“

## V ý Ž i v a p o 2 . r o c e

- „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

# Bato le c í a p ř e d š k o l n í v ě k

- 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!!!

# B A T O L E - s t o l o v á n í

- **Jednoroční dítě**
  - jí pomocí prstů
  - potřebuje pomoc při držení hrnečku
- **Dvouleté dítě**
  - schopné držet hrneček samo
  - dobře používá lžičici - dává 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 snádo

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 lžice několik málo kousků	4-5	3-4 lžíve 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





**D ě k u j i z a p o z o r n o s t**