

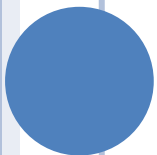


IV.





VÝŽIVA MALÝCH DĚTÍ



VÝLUČNÉ KOJENÍ X UDRŽOVACÍ KOJENÍ

○ VÝLUČNÉ KOJENÍ

- „ Na populační úrovni nemá **výlučné kojení po 6 měsíců** negativní účinky na růst kojenců. Výživová potřeba donošených dětí s normální porodní hmotností může být obvykle pokryta samotným mateřským mlékem po dobu prvních šesti měsíců, pokud je matka v dobrém výživovém stavu. “ ..dle rady WHO

○ UDRŽOVACÍ KOJENÍ

- do dvou let i déle
- ve věku 12-23 měsíců poskytuje MM až 35% CEP
- po ukončení 6.měsíce je obtížné krýt výživovou potřebu jen MM
- většina kojenců je vývoj.připravena na příjem jiných potravin



PŘÍKRM = CITLIVÉ KRMENÍ

- 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)
Syrové maso a masné výrobky		
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
Ovoce a zelenina		
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
Mléko, mléčné výrobky a vejce		
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)
Vařené pokrmy		
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
Sladkosti		
Zmrzlina	*	2 měsíce
Dorty	2-3 dny	6 měsíců
Dorty se šlehačkou	1 den	*
Jiné		
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 schopno používat lžičko
- 24. měsíc: v zásadě se samo nají



CHOVÁNÍ	Průměr	Rozmezí
	v měsících	
HRUBÝ MOTORICKÝ VÝVOJ		
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
JEMNÝ MOTORICKÝ VÝVOJ		
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
OROFACIÁLNÍ MOTORICKÝ VÝVOJ		
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



PROSPÍVÁ NEBO NEPROSPÍVÁ???

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



PŘÍKRM – CO PODÁVAT

- ČÍM ZAČÍT:
- zeleninou

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



CÍL PRVNÍCH CCA 2 TÝDNŮ

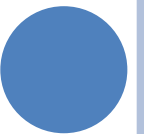
Naučit dítě jíst lžičkou

kašovitou stravu



	6-8 měsíců	9-12 měsíců	1-2 roky	2-3 roky
Poměr příkrmu a mateřského mléka	P 21% + MM 79 %	P 45% + MM 55%	P 65% + MM 35% MM už jen jako doplněk	
Množství příkrmu	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	
Konzistence stravy, způsob podání	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
Četnost a energetická hustota příkrmu	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





PŘÍKRM – CO PODÁVAT

- ČÍM POKRAČOVAT:

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

NEPŘISLAZOVAT, NESOLIT (až do konce 1.roku)



ZAJÍMAVÉ ODKAZY

- Potravinářská aditiva:
<http://www.bezpecnostpotravin.cz/UserFiles/File/Publikace/Aditiva.pdf>
- Nutriční bubliny na obalech:
<http://zdravi.foodnet.cz/cze/pages/nutricni-znaceni>
<http://www.gda.cz/>
- Výživových doporučení pro obyvatelstvo ČR (Společnost pro výživu, duben 2012):
<http://www.vyzivaspol.cz/rubrika-dokumenty/konecne-zneni-vyzivovych-doporuceni.html>



zdroje

- <http://medlineplus.gov/>
 - www.spolvyziva.cz
 - www.szu.cz
 - <http://www.eufic.org/index/cs/>
 - VITAMIN AND MINERAL REQUIREMENTS IN HUMAN NUTRITION (WHO, 2004)
- http://whqlibdoc.who.int/publications/2004/9241546123_annexes.pdf
 - ROZHODUJE CELKOVÉ SLOŽENÍ TUKŮ
http://www.kardio-cz.cz/resources/upload/data/102_MT_2007.pdf
 - GLYCEMIC INDEX (SYDNEY):
<http://www.glycemicindex.com/>
 - Zajímavé:
http://www.denik.cz/z_domova/tema_margariny20080306.html
<http://spolvyziva.cz/index.php?obsah=hlavni&odkaz=322&menu=1>
- http://www.chpr.szu.cz/vedvybor/dokumenty/stanoviska/stan_2004_3_deklas_VDD.pdf

- BRÁZDOVÁ, Z. *Výživa těhotných a kojících žen*. Brno, 2004.
- HRONEK, M. *Výživa v těhotenství a při laktaci*. Maxdorf, 2006.
- KELLER, U., MEIER, R., BERTOLI, S. *Klinická výživa*. Praha: Scientia Medica, 1993.
- POKORNÁ, J., BŘEZKOVÁ, V., PRŮŠA, T. *Výživa a léky v těhotenství a při kojení*. Brno, 2008.
- MÜLLEROVÁ, D. *Výživa těhotných a kojících žen*. Praha: Mladá fronta, 2004.

