

MOJE PRVNÍ LŽIČKA

Anna Niklová, Hana Janata, Sylva Šmidová



MOJE PRVNÍ LŽIČKA

Autoři: MUDr. Anna Niklová, MUDr. Hana Janata, CSc., Mgr. Sylva Šmídová, Ph.D.
Odborná recenze: doc. MUDr. Dana Müllerová, Ph.D., MUDr. Petr Tláškal, CSc.
Publikace byla vydána za finanční podpory **Ministerstva zdravotnictví ČR**
v rámci programu „Péče o děti a dospělé“, projekt č. 2/16/PDD Moje první lžička
(OZS/2/4113/2016)

© Státní zdravotní ústav

Vydal: Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, 100 42 Praha 10

1. vydání
Praha 2016

Grafická úprava: Markéta Bartošová
Tisk: Jiprint s.r.o., Kosovská 26, 586 01 Jihlava

ISBN 978-80-7071-360-0

OBSAH

ÚVOD	2 - 3
Kdy začít?	4 - 5
U kojených i nekojených dětí / U kojených dětí, které nepřibývají na váze / U dětí s vysokým rizikem alergie	
Jak a čím začít?	6
Co dál?	7
Pokračujeme	8 - 11
První krok / Druhý krok / Třetí krok / Čtvrtý krok	
Jak vařit?	12 - 13
Nezapomínejme na hygienu v kuchyni	14 - 15
Kam jsme dorazili?	16
Co dál?	17
Recepty	18 - 19
Příklad jídelníčku dítěte od 8 do 12 měsíců věku	20

ČAS OD NAROZENÍ NAŠEHO MIMINKA RYCHLE BĚŽÍ A MY SE UŽ TĚSÍME NA TO, JAK BUDE PAPAT ZE LŽIČKY.

Možná máme v hlavě spoustu otázek:

„KDY MÁM ZAČÍT S PŘÍKRMEM? ČÍM MÁM ZAČÍT?

MOHU SOLIT, SLADIT? NEUŠKODÍM MIMINKU?

NEBUDE NA NĚCO ALERGICKÉ? A JAK TO VŠECHNO MÁM UVAŘIT?“

Ukážeme si cestu nastartování a přípravy příkrmů tak, abychom byli všichni spokojeni, zdraví a těšili se na další setkání s novými potravinami v životě našeho dítěte.



KDY ZAČÍT?

Při optimální výživě by mělo dítě být výlučně kojeno (je jenom kojeno) do ukončeného 6. měsíce věku. Dále se doporučuje v kojení pokračovat a přitom již zavádět příkrmy (komplementární výživu). Nadále je vhodné preferovat konzumaci mateřského mléka před podáváním „formulí“ (náhradní mléčná výživa) i v druhé polovině kojeneckého věku a ve věku batolecím.

U kojonych (při nedostatku mateřského mléka) **i nekojených dětí** se nedoporučuje podávat příkrmy před ukončeným 4. měsícem věku (před 17. týdnem) nebo je podávat až po ukončeném 6. měsíci věku dítěte (po 26. týdnu).

U kojonych dětí, které nepřibývají na váze, se doporučuje zavést nemléčný příkrm (nejdříve však až po 17. týdnu života) a podpořit maminku v kojení. Pokud se laktace nezlepší, zavede se k příkrmu náhradní mléčná výživa.

Stravu s obsahem lepků zařazujeme do jídelníčku **nejpozději do ukončeného 7. měsíce věku dítěte**. Optimálně ještě v době, kdy je dítě zároveň kojeno.

U dětí **s vysokým rizikem alergie** (jeden nebo oba rodiče mají alergii) se v případě nutnosti zařazení náhradní mléčné výživy do jídelníčku dítěte podává vždy nejdříve hypoalergenní mléko (formule HA-s částečně hydrolyzovanou bílkovinou kravského mléka) a jinak se postupuje stejně jako u ostatních dětí. Příkrmy zařazujeme postupně, vždy s jednou potravinou se sledováním možné alergické reakce.


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.

U nedonošeného dítěte je zavádění příkrmu posuzováno individuálně, a to v závislosti na celkovém stavu dítěte (zdravotní stav, psychomotorická zralost, prospívání apod.).

Nezáleží na tom, zda je dítě kojeno výlučně nebo částečně. Při zavádění příkrmu je vždy dobré zachovat kojení.



JAK A ČÍM ZAČÍT?

Nejdříve si musíme pořídit „nádobíčko“, a to doslova! Potřebujeme hrnek vaření zeleniny, mixér k jejímu rozmixování, napařovací síto, misky, talířky, lžičky. Výběru věnujeme zvýšenou pozornost. Výrobky, které jsou určeny pro styk s potravinami a pokrmy, jsou označeny logem 

Začínáme **zeleninou**, léta zkušeností a tradic prověřila jako nejoblíbenější **mrkvičku**. Při nákupu vybíráme čerstvou, vyvarujeme se nahnilé či s výskytem plísní, přemrzlé či jinak poškozené. Druhou nejčastější zařazovanou zeleninou je dýně.

Mrkvičku očistíme, nakrájíme na malé kousky a uvaříme ve vodě. Vody nedáváme hodně, ale vývar můžeme použít ke zředění příkrmu. **Nesolíme, nesladíme, nepřidáváme vůbec nic!** Po uvaření do měkka mrkvičku rozmixujeme nebo prolisujeme a **podáváme naší první lžičku!**

Možná nebude začátek krmení úplně ideální, ale **budme trpěliví**. Dítě krmíme vsedě z misky. **Pokud dítě ještě samo aktivně nesedí, krmíme ho v náručí s podporou zad a hlavičky ve zvýšené poloze**. Důležitá je **teplota příkrmu**, nesmí být horký ani studený. Dítě vyzbrojíme bryndáčkem a začneme podávat malé množství příkrmu. Lžička by neměla být moc velká a podáváme s ní příkrm jenom na kraj úst, aby ho dítě spíše olízlo. Pokud dítě jídlo spolkne, určitě si **zaslouží pochvalu!** Pokud to napoprvé nevyjde, nezoufejte. Buď to zkusíme znovu, nebo to zkusíme zítra. Zvyk na nové chutě chvíli trvá. A to se netýká jenom mrkvičky, ale i lžičky!

Pro začátek **stačí jedna až dvě lžičky** podané před kojením v poledne či odpoledne.



CO DÁL?

Máme vždy na paměti **pestrost** v jídelníčku děťátka. Proto dále pokračujeme **s nabídkou dalších druhů zeleniny** – přidáváme brambory, špenát, brokolici, květák, lilek... využijeme nabídku zeleniny z vlastní nebo babiččiny zahrádky. Nebojíme se nových potravin, jen vždy po zařazení nového druhu počkáme 2 – 3 dny, zda se neprojeví alergická reakce. **Zařazujeme i další potraviny** (maso, ryby, obiloviny), o kterých se zmíníme dále. Každou další potravinou snižujeme porci mléka.

Začínáme se zeleninovým příkrmem, nesolíme, nesladíme, nepřidáváme vůbec nic. Jsme trpěliví, dítě chválíme. Jídelníček rozšiřujeme o další druhy zeleniny (brambory, špenát, květák, brokolice, lilek, zeli, kapusta, cuketa).

POKRAČUJEME

Naším cílem je dospět k takovému jídelníčku, který bude v prvním roce života dítěte co nejvíce podobný jídelníčku dospělých. Alespoň co se týká jeho **struktury a režimu**. Co si pod tím máme představit? To, že by dítě ve věku jednoho roku mělo v průběhu dne dostat **snidani, oběd a večeři** a k tomu **dvě svačiny – dopolední a odpolední**. Máme na to ještě pár měsíců, tak jdeme do toho! Postupujeme, jako když vlaštovka lepí hnízdo – postupně přidává další a další části, až je hnízdo hotové.

PRVNÍ KROK se zařazením **zeleninového příkrmu** už máme za sebou. Možná jsme mezitím museli vymalovat zdi kuchyně a pořídit nový stůl, ale co bychom pro naše miminko neudělali? Postupně jsme přidávali další druhy zeleniny a zmenšovali porci mléka. **K nahrazení celé polední dávky mléka příkrmem bychom se měli dopracovat v průběhu 2 až 3 týdnů**. Místo mléka začneme miminku dávat jako samostatné polední jídlo zeleninovou polévku. Postup je stejný i u nekojeného dítěte. Tam nahrazujeme kojenecké mléko.

DRUHÝ KROK začínáme s přidáváním **masa**. Porce masa by měla být 30 – 50 g libového. Přidáváme ho k zelenině nakrájené na kousky nebo jemně pomleté a upravujeme vařením, dušením nebo vařením v páře. Po 1 – 2 týdnech můžeme před vařením jemně (1 – 2 lžičkami) zahustit moukou. Tak postupně připravíme miminko na další krok s větší zátěží lepkem. Podobně postupujeme i u ryb, u kterých dáváme pozor na kosti. Z druhů masa je vhodné červené i bílé – drůbeží, králičí, hovězí, telecí. **V žádném případě nepoužíváme uzené maso ani masné výrobky**. Masa střídáme, máme pořad na paměti pestrost jídelníčku. Jednou týdně podáme místo masa vařený žloutek.



TŘETÍ KROK představuje zařazení **ovoce**. Snažíme se, aby ho dítě dostalo cca po dvou týdnech od zavedení zeleninové polévky. Ovoce mají děti rády, je sladké a chutná jim. Jako první se osvědčilo jablíčko. Postupujeme stejně jako u zeleniny, každý druh ovoce podáváme zvlášť, sledujeme alergickou reakci (zejména citrusy, jahody, rybíz). Spíše ho zařazujeme k dopolední svačině, rozmixované či nakrájené na malé kousky. Můžeme začít ale i formou pyré nebo dušeného ovoce. Ovoce můžeme podávat s **mléčným výrobkem**. Nejvhodnější je bílý **jogurt** s obsahem tuku 3 - 3,5%. Mléčné výrobky podáváme od 7. měsíce věku. Do konce prvního roku života omezeně zařazujeme mléčné výrobky s vysokým obsahem bílkovin (tvaroh).



ČTVRTÝ KROK byl, je a zřejmě bude velmi oblíbený, protože ho máme všichni moc rádi. Dostáváme se totiž ke **kašim** a jako první připravujeme krupicovou kaši (pšeničná). Tím zařazujeme potravinu s obsahem lepku, která by měla být miminku podána cca do dvou týdnů po ovocné složce. Krupicovou kaši můžeme střídat s rýžovou, kukuřičnou, jáhlovou či ovesnou. Kaši je vodné podávat večer před spaním. Zpočátku jí připravíme řidší, připomíná porci mléka a dítě jí skvěle přijímá. **Nesladíme!**

Pomalou se dostáváme k **prvnímu roku dítěte**. Dítě již sedí samo, přibývají mu zoubky, je čím dál více zvědavé. Více kouše a polyká větší kousky potravy. Struktura a režim jeho jídelníčku začíná být podobná jídelníčku rodičů. **Snídaně** - porce mléka, **dopolední svačina** - ovocné pyré, **oběd** - zeleninovo-masový přírtek, **odpolední svačina** - porce mléka, večere - obilná kaše.

Lepíme jídelníček jak vlaštovka hnízdo. K zelenině přidáváme maso, ryby, k masu a rybám přidáváme ovoce, k ovoci obiloviny. To všechno trpělivě a postupně. Dospějeme k tomu, že polední porci mléka nahradíme zeleninou s masem, dopoledne zařadíme ovoce, večer kaši a na mléko zbude čas ráno a odpoledne. A za chvíli přivítáme první narozeniny našeho miminka.

JAK VAŘIT?

Už víme kdy začít, co připravit, v čem uvařit a jaké potraviny „lepit“ na sebe. Ještě jsme si ale neřekli, **jak připravit jídla** pro naše zlatička.

Začneme **zeleninou** – zatím jsme zmínili **vaření** zeleniny ve vodě. Zeleninu můžeme i **dušit**, použijeme méně vody než u vaření. V obou případech je vhodné zakápnutí hotové zeleniny trochou rostlinného oleje. **Nesolíme!** Po zvládnutí tepelně opražené zeleniny, můžeme zařadit i zeleninu **syrovou**. Zeleninu nakupujeme vždy čerstvou, bez plísní, hniloby či poškození. Ze syrové zeleniny připravujeme dětem saláty, **využíváme v krájení fantazii** a zdobíme talíře různými tvary, postavičkami, barvami zeleniny. **Pamatujte, že děti jedí očima! Užíváme barvy duhy**, nabízíme zeleninu červenou, žlutou, zelenou, oranžovou...

Pokračujeme **masem a rybami** – nejvhodnější úpravou je **vaření a dušení**. Maso můžeme připravovat společně se zeleninou. Hotovou směs opět zakápneme trochou rostlinného oleje. U ryby postupujeme stejným způsobem, vhodné jsou ryby mořské pro obsah jódu a polynenasycených mastných kyselin. Maso připravujeme libové, zbavené tuku. Z drůbežního masa odstraníme kůži, je pod ní hodně tuku. Připravujeme maso bez kostí, abychom se vyhnuli nedostatečně tepelně upravené části u kosti. **Nevhodné způsoby úpravy masa jsou smažení a pečení. Nesolíme, nekořníme!**

Nezapomínejme, že pro děti je nevhodné uzené maso, uzené vývary a masné výrobky.

Dále zařazujeme **ovoce** – nejprve zařazujeme tepelně upravené ovoce **podušené** v malém množství vody. Obvykle je prvním ovocem **jablíčko**, pak přidáváme další a již tepelně neupravujeme. Ovoce musíme vždy řádně umýt, osušit, oloupat slupku, nakrájet na malé kousky či rozmačkat vidličkou. Dětem dáváme pouze zralé ovoce, neporušené, bez plísní, bez hniloby. Kromě **čerstvého ovoce** je vhodné i **mražené**. Ovocem můžeme nazdobit obilné kaše, přidat do jogurtu. **Ovoce nesladíme!**

Poslední v postupném zařazování potravin jsou **obiloviny** - lahodná krupicová kaše už pohladila útroby našeho miminka a my vidíme, že s ní nemá problém. Kaši můžeme připravit z dalších druhů obilovin - pšenice, rýže, kukuřice, pohanky, jáhel. Z nich je přirozeně bezlepková rýže, kukuřice, pohanka, jáhly. Z obilovin nemusíme připravovat jenom kaše. Po **uvaření** je můžeme využít v kombinaci se zeleninou, do pomazánek, nastavit s nimi bramborovou kaši a dochutit čerstvou bylinkou. **Celozrnné obiloviny** zařazujeme až od dvou let věku dítěte. Dětem do jednoho roku nezařazujeme celozrnný chléb, slané a sladké pečivo z bílé mouky, žádné knedlíky.

Všechny potraviny, které jsme postupně zařazovali, jsou z nutričního (výživového) hlediska důležité. **Zelenina** je zdrojem vitaminů, vlákniny, minerálních látek, stopových prvků. Maso je zdrojem živočišných bílkovin, tuků, vitaminů, minerálních látek, stopových prvků. **Ovoce** je zdrojem vitaminů, vlákniny, minerálních látek, antioxidantů. **Obiloviny** jsou zdrojem sacharidů, rostlinných bílkovin, vlákniny a minerálních látek. Všechny tyto látky jsou nepostradatelné pro zdravý vývoj dítěte. Abychom ke zdraví přispěli i z jiného směru, nesmíme zapomínat na hygienu v kuchyni.

NEZAPOMÍNEJME NA HYGIENU V KUCHYNI

- vždy před a po přípravě jídla (zejména se syrovým masem a vejci) si umyjeme ruce mýdlem pod tekoucí teplou vodou po dobu alespoň 20 vteřin
- veškeré nádobí a pomůcky v kuchyni udržujeme v čistotě, myjeme buď v myčce, nebo pod tekoucí teplou vodou se saponátem s následným opláchnutím čistou vodou, necháme uschnout
- pracovní desku v kuchyni myjeme teplou vodou se saponátem s přídavkem desinfekčního prostředku
- pravidelně vyměňujeme houbičky či různé hadříky v kuchyni, pravidelně pereme utěrky (nejlépe při 90 °C)
- nezapomínáme ani na výlevku – pravidelně proplachujeme desinfekčním prostředkem, který necháme působit dle návodu výrobce
- pro práci se syrovým masem používáme vyčleněné nože a prkénka, která nepoužíváme pro jiné potraviny
- po práci prkénka a náčiní od syrového masa a syrových vajec omyjeme teplou vodou se saponátem s přídavkem desinfekčního prostředku
- pokud v průběhu práce se syrovým masem či syrovými vejci přecházíme na

jinou činnost, umyjeme si ruce mýdlem pod tekoucí vodou po dobu alespoň 20 vteřin

- pokrmy připravené za použití syrových vajec dostatečně tepelně opracujeme (teplota min. +75 °C)
- dostatečnou tepelnou úpravou musí projít i syrové maso (teplota uvnitř min. +72 °C)
- uvařené teplé pokrmy zchladíme a co nejdříve umístíme do lednice (nejpozději do 2 hodin po uvaření), v lednici ponecháme do druhého dne, jinak zamrazíme v malých porcích
- teplota prostředí v lednici by měla být do +5 °C, je vhodné mít v lednici teploměr
- potraviny rozmrazujeme v lednici ve vhodné nádobě, nebo v mikrotenovém sáčku ponořeném ve studené vodě při pokojové teplotě (vodu měníme asi po 30 minutách), nebo v mikrovlnné troubě
- po rozmrazení potraviny ihned zpracujeme



KAM JSME DORAZILI?

Naučili jsme se připravovat a zařazovat příkrmy a postupně obohacovat jídelníček našich miminek. Čím dál více začínají být jejich jídelničky jako ty naše. Jsou složeny z 5, příp. 6 denních jídel (snídaně, přesnídávka, oběd, svačina, večeře, příp. druhá večeře). Liší se velikostí porcí, děti snědí na oběd asi 200 – 250 g, ráno a večer asi 200 ml. Na svačinky mají hlavně ovoce, mléko či jogurt. A podobně jako nám, i jim pomáhají svačinky vydržet od snídaně k obědu a od oběda k večeři. Nepřekročí tak pomyslnou hranici 3 hodin mezi jednotlivými jídly. Liší se ještě tím, že jejich jídlo není slané, přeslazené, kořeněné, mastné, tučné...



CO DÁL?

K úplnému konci chybí už jenom jedna věc – jít dětem příkladem! Nastavili jsme pro ně to, co je z hlediska struktury a režimu stravy nevhodnější. Přiblížili jsme je k našemu jídelníčku. Až společně s nimi zasedneme k jednomu stolu, budeme jim příkladem. Budou vnímat to, co jíme, jak jíme, jak se u jídla tváříme a jak jídlo komentujeme. Budou porovnávat obsah svého talíře s naším. Proto nezničme veškeré své úsilí jediným úšklebkem nad zeleninou či nevhodnou poznámkou o tom, že je něco hnusné. Buďme pro ně opravdovým příkladem!

Vlastně to ani není konec, ale začátek...



JAK PŘIPRAVIT ZELENINOVÉ PYRÉ?

Do napařovacího síta nebo hrnce dáme trochu vody (3-5 cm), přivedeme k varu. Upravenou a očištěnou zeleninu dáme do vařící vody, vaříme do měkka asi 10 – 15 minut. Poté ji rozmixujeme nebo rozmačkáme vidličkou. Můžeme přidat trochu mléka nebo vody, ve které jsme zeleninu vařili. Tímto způsobem připravíme různé druhy zeleniny (hrášek, cuketu, brambory, mrkev, květák, brokolici, chřest).

CUKETOVÉ PYRÉ

Cukety omyjeme, oloupeme, nakrájíme na kolečka. Dáme do napařovacího síta nebo hrnce, přikryjeme a vaříme do měkka. Následně cukety rozmixujeme nebo rozmačkáme vidličkou, přidáme trochu vody nebo mléka. Až bude miminko starší, můžeme přidat kaši z obilovin.

JAK PŘIPRAVIT OVOCNÉ PYRÉ?

Do napařovacího síta nebo hrnce dáme asi 3-5 cm vody, přivedeme k varu. Upravené a očištěné ovoce dáme do hrnce, vaříme do měkka. Dáváme pozor, aby ovoce neztratilo barvu. Dusit můžeme i se slupkou, po uvaření dužninu vydlabeme. Přibližná doba varu asi 10 – 15 minut. Ovoce rozmixujeme nebo rozmačkáme vidličkou. Můžeme přidat trochu mléka nebo vody, ve které jsme ovoce vařili. Tímto způsobem připravíme různé druhy ovoce, např. hrušky, jablka, meruňky, švestky, broskve, nektarinky, blumy, ananas.

Z měkkého ovoce se pyrė připravuje tímto způsobem:

Syrové upravené ovoce rozmixujeme na omáčku, poté vložíme do hrnce a ohříváme 3 – 5 minut na mírném plameni. Hlídáme, aby se nepřipálilo. Tímto způsobem připravíme různé druhy ovoce, např. borůvky, třešně, jahody, brusinky, maliny, ostružiny, rybíz, angrešt.

TŘEŠŇOVÉ PYRÉ

Třešně rozmixujeme, vložíme do malého kastrůlku a ohříváme na mírném plameni (3 – 5 minut). Před podáváním necháme zcela vychladnout.

JAK PŘIPRAVIT OBI LNÉ KAŠE?

Zpočátku, dokud miminko neumí kousat, mixujeme před vařením suché obiloviny na jemný prášek. Do 10. měsíce věku připravujeme kaše z vody, mateřského mléka nebo umělých mléčných náhrad. Od 10. měsíce věku je připravujeme z plnotučného pasterovaného kravského mléka.

RÝŽOVÁ KAŠE S MERUŇKAMI

Rýži propláchneme horkou vodou, poté zalijeme studenou vodou a uvaříme do měkka. Přilijeme mléko a rýži rozvaříme na kaši. Hotovou kaši smícháme s ovocným pyrėm či ozdobíme kousky ovoce.

JAK PŘIPRAVIT MASO?

Vybíráme libová a jemnější masa s vyšším obsahem železa (jehněčí, telecí, hovězí, vepřové), ale zařazujeme i drůbež (krůtí, kuřecí, kachní), králíka. Maso nesolíme, ale od 7. měsíce můžeme používat bylinky a jemné koření (bazalka, máta, rozmarýn, šalvěj, bobkový list).

KRŮTÍ MASO

Do pánve dáme trochu vody, přidáme maso a dusíme na středním plameni. Až je maso měkké, necháme ho vychladnout. Vodu nevytváme, přidáme ji do mixovaného masa. Po vychladnutí maso pokrájíme a mixujeme (s přidáním vody z dušení). Maso můžeme podávat s ovocným nebo zeleninovým pyrėm.

PŘÍKLAD JÍDELNÍČKU DÍTĚTE OD 8 DO 12 MĚSÍCŮ VĚKU

SNÍDANĚ: kojení, kojenecká formule*

SVÁČINA: banány nakrájíme na kolečka, jablka na malé kousky, rozmixujeme s trochou bílého jogurtu nebo mlékem, podáváme

OBĚD: telecí maso s mrkví - libové maso z telecí kýty nakrájíme na malé nudličky a dusíme společně s mrkví nakrájenou na kolečka, až je všechno měkké, přidáme lžičku rostlinného oleje, podáváme

SVÁČINA: spařené meruňky oloupeme, nadrobno nakrájíme, přidáme rozmačkané jahody nebo jiné ovoce, smícháme a podáváme

VEČEŘE: jáhlová kaše se švestkami - jáhly propláchneme vodou, spaříme vařící vodou, vaříme, před dokončením přidáme mléko a dovaříme do měkka, vypeckované švestky podusíme v malém množství vody až téměř na rozvar a podáváme s kaší

2. VEČEŘE: kojení, kojenecká formule (podáváme v případě, že dítě po večěři nevydrží bez dalšího krmení až do rána)

*kojenecká formule = vyrobená na základě upravené bílkoviny kravského mléka nebo jiné bílkoviny (soji), přizpůsobená tak, aby byla co nejvíce podobná mateřskému mléku a vhodná pro určitou věkovou skupinu

Zdroj: www.1000dni.cz



Státní zdravotní ústav
Praha, 2016