Jméno a příjmení dítěte

# Zdravý start do života

Rádce pro výživu dětí od zavádění nemléčných příkrmů do tří let

Zdravý Start

# Proč je výživa dětí tak důležitá[1]

Milí rodiče,

když dítě správně jí, dobře roste, snadněji odolává infekcím a je méně nemocné. Nejde jen o tělesnou schránku, výživa má vliv i na duševní vývoj a rozvoj rozumových schopností. Kromě toho se díky ní budují i zdravé vztahy v rodině a kultura stolování, která je důležitá například při vstupu dítěte do školky. Proto je **nejdůležitější dobře začít.**

Děti do 3 let jsou nejvíce zranitelné vůči nesprávné výživě. I když budete ke stravování svých dětí přistupovat odpovědně, dostanete se, zvláště na internetu, k řadě protichůdných a rozporuplných informací, ve kterých není jednoduché se vyznat.

Přinášíme Vám proto doporučení pro stravování dětí, která jsou plně v souladu se současnými vědeckými poznatky a doporučeními odborníků, a která Vám pomohou se v této problematice zorientovat.

Touto příručkou Vás bude během pravidelných návštěv v ordinaci pediatra provázet dětská sestra. Jestliže chcete vědět více, využijte odkazů na poslední straně.

Vám i Vašemu dítku přejeme Zdravý start!

---

[1] *„Texty a citace vychází z publikace: Výživa dětí (2011), autor: Poradenské centrum Výživa dětí, odborný garant: prim. MUDr. Pavel Frühauf, CSc., Recenze: MUDr. Jana Kosnáčová, MUDr. Eva Kudlová, CSc.“*

# Chyby

## Nejčastější chyby ve výživě českých dětí

**Lidské tělo je jako dům. Když nemá pevné základy, časem se začnou objevovat problémy. Podívejme se na možné důsledky nejčastějších chyb.**

- **Skoro 60 % dětí dostává ve stravě více energie, než potřebuje**
  Nadbytečná energie se pak uloží v těle dítěte ve formě tuku, kterého se později bude těžko zbavovat. Nicméně je třeba pamatovat na to, že dítě potřebuje na 1 kg své tělesné hmotnosti více energie než dospělý.
- **Více než 80 % dětí dostává zbytečně moc soli**
  To může způsobovat nadměrnou zátěž ledvin a cévního systému. Slaná jídla navíc nutí děti k vyšší spotřebě nápojů, bohužel obvykle slazených, což vede často k nadváze.
- **U téměř 50 % dětí ve věku 0–3 roky se v jídelníčku objevují sladkosti, od 19 měsíců je to již u bezmála 90 % batolat**
  Bonbóny, čokoláda, dezerty, sladké pečivo, sušenky atd. obsahují mnoho sacharózy (řepného cukru), ale často také nadmíru tuků. Výsledkem mohou být zkažené zoubky, nadváha a později i obezita, objevující se již v dětském věku.
- **Celodenní jídelníček téměř všech dětí do 3 let neobsahuje ani jednu celou (ze 2–3 doporučených) porci zeleniny o přibližné hmotnosti 50 g.**
  Kromě špatného návyku – nekonzumovat zeleninu – pak chybí dětem důležité látky ke správnému vývoji.

Tato varovná čísla přinesl výzkum Poradenského centra Výživa dětí v roce 2010. Nesprávné návyky se patrně objevují i ve vašem okolí. V zájmu dětí bychom jim měli aktivně čelit.

4

# Zdravá strava

## Základní stavební kámen pro celý život

**Mezi nejčastější zdravotní problémy dnešních dospělých vznikající v souvislosti s nadváhou a obezitou patří onemocnění srdce a cév, cukrovka 2. typu, některé druhy rakoviny a další vážné zdravotní komplikace.**

Jsou to vážná onemocnění, kterým však můžeme účinně předcházet **zdravým životním stylem** = správnými stravovacími návyky + pohybovou aktivitou + snížením míry stresu + pozitivním myšlením.

### Nezapomínejte, ...

- Také pro jídlo platí, že Vaše děťátko se učí hlavně **napodobováním Vás – rodičů** (ať to je hltání jídla, nevhodné chování nebo odmítání některých jídel). Jděte proto příkladem.
- Dbejte na **společné stolovaní**, kterým dítěti usnadníte osvojování správných stravovacích návyků.
- Pokud chcete, aby se Vaše dítě naučilo zdravě jíst, **přizpůsobte stravování celé rodiny**. A to zejména v konzumaci zeleniny, ryb, luštěnin, používání rostlinných olejů (přednostně řepkového a olivového) a kvalitních margarínů. Vědomě snižujte konzumaci nasycených „skrytých" tuků, soli a sladkostí.

Jen tak položíte svému dítěti jeden z pevných základních kamenů pro zdraví jak v dětství, tak v dospělosti.

# Ta správná

## Jaká je správná výživa dětí?

1) **Vyvážená** – všechny složky (cukry, tuky, bílkoviny a další nutrienty) jsou ve správném poměru

2) **Pestrá** – pestrost ve výběru druhů masa, cereálií, luštěnin, mléčných výrobků, ovoce, zeleniny. Rozmanitost barev, chutí a úprav potravin zajišťuje příjem všech potřebných látek pro růst a vývoj

3) **Adekvátní věku** – postupně zavádíme nové druhy potravin, upravujeme konzistenci (od kaší až po pevnou stravu) podle doporučení odborníků

4) **Správně připravená** – způsob přípravy jídla je také důležité přizpůsobit věku

5) **Důsledně kontrolovaná** – hlídáme, aby v ní byl dostatek zeleniny, ovoce apod. – žádná skupina potravin nesmí dítěti chybět

6) **Preventivní** – zabraňujeme vytvoření špatných návyků (resp. dbáme na utváření správných stravovacích návyků)

# Sůl

## Se solí u dětí raději šetřete

**Sůl (resp. sodík) plní v organizmu řadu důležitých funkcí a v jídelníčcích dětí nesmí chybět. Avšak neměli bychom to s ní přehánět.**

### Víte, že...?

- Sůl obsahují nejen slané či solené pokrmy, ale také uzeniny, slané pečivo, chleba, sýry, pomazánky a většina minerálních vod.
- Sodík se navíc přirozeně nachází v řadě dalších běžných potravin jako zelenina a maso.
- I když nebudete jídlo dítěti přisolovat, nemusíte se bát, že bude trpět nedostatkem soli.

Minimální denní dávku sodíku pro dítě do 1 roku pokryje již půl krajíčku chleba, pro batole 1 rohlík s čerstvým sýrem typu žervé nebo půl krajíčku chleba s plátkem tvrdého sýra.

### Co s tím?

- Veškeré pokrmy pro děti do 1 roku připravujte bez soli.
- Po 1. roce života můžete stravu mírně (!) solit při přípravě, hotové jídlo už ale nedosolujte.
- Nenechte dítě navyknout na chuťově výraznější, slanější jídla. Může pak odmítat běžně upravenou stravu, protože mu připadá fádní.
- Bedlivě sledujte složení potravin, zda a kolik soli (sodíku) obsahují.

**Mějte na paměti:** Nadměrný příjem soli vede u dětí nejen k zatěžování ledvin, ale může také vést ke zvyšování krevního tlaku a nepoměru minerálních látek v organizmu.

# Sladkosti

## Malé děti sladkosti nepotřebují

**Cukr (sacharózu) a sladkosti malé děti pro správný růst a vývoj nepotřebují. S cukrem dítě přijímá velké množství energie, a to často na úkor potravin, které obsahují důležité výživné látky.**

### Dítě, které často konzumuje sladkosti,

- v případě, že nemá adekvátní výdej anergie – pohyb, ukládá si nadbytečnou energii jako zásobu ve formě tuku
- odmítá další jídlo, protože se cítí syté (i když nemá potřebné živiny)
- pokud není vedeno k pečlivé zubní hygieně, může mít v pozdějším věku problémy se zoubky
- získává závislost na sladké chuti, a jeho tělo ji bude i nadále vyžadovat ve zvýšené míře

**Vyvarujte se používání sladkostí jako odměny nebo k utišení bolístky.** Založíte tak návyk, který Vás i dítě později může velmi trápit.

Děti přirozeně sladkou chuť preferují, proto jim ji není vhodné zcela odepírat. **Sáhněte** však raději **po kousku ovoce, sladší zelenině** (mrkev, dýně), či **speciálních sušenkách**, určeným pro batolata (např. dětské sušenky s věkovým určením).

# Alergie

## Alergie není důvod k panice

**Víte, co vlastně alergie je? Organismus považuje některé látky, které jsou pro zdravý organismus neškodné za nepřátele, a spustí proti nim obrannou reakci.**

Není však důvod k panice. Podle nových poznatků **zavádění nemléčných příkrmů,** považovaných za potenciální alergeny, **mezi ukončeným 4. a ukončeným 7. měsícem života** dítěte **snižuje výskyt potravinových alergií.**

### Víte, ...

- jak alergiím **předcházet?** Pokud možno dítě kojte (do 6. měsíce výhradně, a pokud máte možnost, kojte do dvou let i déle).
- jak **postupovat při zavádění příkrmů?** Potenciálně alergenní potraviny (zejména citrusy a některé další druhy ovoce, vaječný bílek, ryby, potraviny obsahující lepek – těstoviny, pečivo, kaše atd., med, kakao, aj.) zařazujte ne dříve než po ukončeném 4. měsíci a ne později než po ukončeném 7. měsíci věku dítěte. Raději ale jednu po druhé, s odstupem několika dní, tak se potenciální alergie na potraviny nejlépe vystopuje.

Nebojte se svému dítěti tyto potraviny nabídnout. Pokud je alergické, nezáleží na době, kdy mu potravinu poprvé podáte. Alergie se může projevit dříve nebo později.

# Alergeny

## Kdy začít podávat ryby, vejce a obilniny s lepkem?

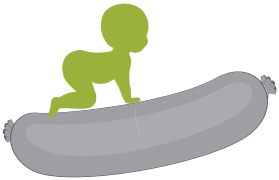
**Dle nejnovějších poznatků odborníků na dětskou výživu, se doporučuje zařazovat potenciálně alergenní potraviny do stravy malých dětí dříve, než tomu bylo donedávna.**

Potraviny s obsahem **lepku** (glutenu), **rybí maso** nebo **vaječný bílek,** dnes **můžete zavádět již od ukončeného 4. a nejpozději do ukončeného 7. měsíce** věku dítěte.

### Jak na to?

- Potraviny vyrobené z obilovin s obsahem **lepku**, např. pšenice, oves, žito, je vhodné zavádět nejlépe ve formě **dětských kaší.** Postupně je vhodné podávat běžné pšenično-žitné pečivo a chléb. Opatrnost je třeba u celozrnného pečiva, které má vyšší podíl nerozpustné vlákniny. Tu nemusí malé děti dobře snášet. Pro ně jsou zdrojem vlákniny zejména ovoce a zelenina.
- Také podávání **ryb** malým dětem se nemusíte obávat. Obsahují dobře stravitelné bílkoviny, důležité omega-3 mastné kyseliny a jód. Při zavádění začněte sladkovodními druhy alespoň jednou týdně. Jakmile si dítě na novou chuť zvykne, můžete zkusit ryby mořské.
- Ačkoli vaječný bílek můžete zavádět již dříve, pozor na vysoký obsah bílkovin. Do jídelníčku kojenců patří **vejce** zhruba 1× týdně, u batolat se doporučuje vejce zařadit až 2× týdně. Stejně jako maso, musí být vejce dostatečně tepelně upravená kvůli možnosti přenosu nákazy, např. salmonelou.

# Maso



## Salám není maso!

**Dobře tepelně upravené maso jen těžko nahradíte, protože obsahuje důležité bílkoviny, vitaminy skupiny B (zejména $B_{12}$) a železo. Tyto látky děti potřebují pro tvorbu červených krvinek, dobré trávení a činnost dalších vitaminů. Naopak jejich nedostatek může vést k poruchám růstu, chudokrevnosti a dokonce až k poruchám vývoje nervového systému.**

**Masné výrobky ale nejsou maso!** Párky, salámy a paštiky do dětského jídelníčku rozhodně nepatří kvůli vysokému obsahu tuku, soli, koření a řady pro děti nevhodných přídatných látek.

Důležité je **do jídelníčku dětí zařazovat maso, a to libové** a ne jen drůbeží. Například nejvíce dobře využitelného železa a dalších minerálních látek má libové maso hovězí nebo telecí, případně vnitřnosti jako játra.

A co šunka? Ano, ale pouze dušenou nebo vařenou, a kvalitní – s vysokým procentem masa a jasně deklarovaným množstvím soli!

# Tekutiny

## Učte děti správně pít!

**Nejen do 3 let by mělo být nedílnou součástí zdrojů tekutin dítěte mléko (do 3 let mateřské nebo náhradní mléčná výživa). Takzvaná batolecí mléka jsou svým složením pro malé děti vhodnější než mléko kravské.**

Doplňování tekutin přichází se zařazováním nemléčných příkrmů (tedy ve chvíli, kdy dítě přestává být výlučně kojeno).

- Nejvhodnější je **voda** (označená jako kojenecká).
- Zařazovat můžete také čaje určené pro kojence a menší množství ovocných šťáv určených pro děti tohoto věku.

### Na co si dát pozor:

- U zavádění ovocných šťáv a čajů také platí: jednotlivé druhy zavádějte postupně s odstupem několika dní pro vypozorování případné alergické reakce.
- Kontrolujte podíl ovocných šťáv a cukru (sacharózy) v „pitíčku" dítěte. Jinak hrozí odmítání pestré a vyvážené stravy, protože se jimi může dítě dostatečně zasytit.
- Běžné bylinkové čaje bez věkového určení nejsou pro děti považovány za bezpečné, protože jejich působení na organismus kojence nebylo dostatečně prozkoumáno.

# Chuť

## Dítě potřebuje více času na nové chutě!

**Rodiče často s dětmi bojují, když přijde na ochutnávání nového pokrmu, a snadno se vzdávají, jestliže ho dítě odmítá.**

### Řešením je vhodný přístup Vás, rodičů:

- Dětem nikdy jídlo nenuťte, ale opakovaně jim jej nabízejte.
- Zkoušejte raději menší porce.
- Buďte kreativní – zaujměte úpravou na talíři.
- Jezte s dítětem a jděte mu příkladem.
  Pokud otec odmítá špenát, dítě jej většinou také nebude chtít. Naopak bude vyžadovat to, co má tatínek na talíři. Pamatujte, že dítě by nikdy nemělo slyšet od někoho z rodiny „fuj, vařená mrkev".

A nezoufejte: Je dokázáno, že než dítě přijme novou chuť, musí ji ochutnat několikrát (až 15×!).

# (Ne)vařit?

## Kupované nebo domácí?

**Rodiče často řeší, jestli je pro děti vhodnější strava doma připravená nebo kupovaná. Jednoznačná odpověď neexistuje, obě varianty mají své výhody i nevýhody.**

Výhodou domácí stravy jsou neomezené možnosti kombinací a chutí a menší finanční náročnost.

Nevýhodou je pak náročnější příprava, neznalost původu jednotlivých použitých surovin, možný obsah dusičnanů, těžkých kovů a pesticidů. To jsou naopak kritéria, která jsou výrobci dětské výživy přísně hlídána. Domácí strava se také příliš nehodí na delší cesty, protože doba a způsob uchovávání jsou omezené.

Vhodným řešením se proto ukazuje být **kombinace domácí stravy s kupovanými hotovými příkrmy**.

# Správný nákup

## Správná strava začíná správným nákupem

**Správné stravování nejen vaše, ale i vašich dětí, začíná u nakupování. Už to, jaké potraviny vložíme do nákupního košíku, předurčuje, jak bude jídelníček celé rodiny vypadat.**

Potraviny, které dáváte do košíku, pečlivě vybírejte – zkontrolujte jejich neporušený obal, nezapomeňte na **datum použitelnosti či trvanlivosti.** To je uvedeno buď údajem *spotřebujte do…* nebo *spotřebujte do konce…* nebo *minimální trvanlivost do…* Po tomto datu už potraviny nekonzumujte, neměly by být ani v nabídce obchodů.

Zkontrolujte, jestli je potravina v obchodě **správně skladovaná**, jak uvádí výrobce (např. jogurty v chladicích boxech, pečivo v suchu, ...) a pokyny dodržte i po jejím nákupu.

Nepřehlížejte **složení potravin** (každá potravina má uvedené složení buď formou procentuálního zastoupení jednotlivých složek, nebo výčtem surovin. Tady platí zásada, že ve složení jsou jednotlivé složky potraviny vyjmenované sestupně, tedy, na prvním místě je složka, které je v potravině nejvíce).

Na obalech si všímejte **výživových (nutričních) hodnot potravin**.

# Výživové hodnoty

## Jak se vyznat ve výživových hodnotách

1. Rozlišujte, zda dítě sní jednu sušenku, např. 9 g, nebo celé balení, např. 150 g
2. Pozor na přijaté množství a výběr vhodných druhů.
3. Měly by tvořit max. $^1/_3$ ze všech přijatých tuků. Jejich přemíra zvyšuje hladinu cholesterolu a má negativní vliv na srdečně-cévní systém.
4. Působí neutrálně, spíše pozitivně, zejména když jimi nahradíte nasycené tuky.
5. Mají pozitivní vliv na naše zdraví, jsou důležité pro správný růst a vývoj dětí. Tělo je neumí vytvořit samo, jsou však nezbytné, proto je musíme přijímat potravou.

| Nutriční (výživové) hodnoty ve 100 g (1) | |
|---|---|
| Energie | XX kJ/XX kcal |
| (2) Tuky | XX g |
| Z toho nasycené | XX g (3) |
| Z toho mononenasycené (4) mastné kyseliny | XX g |
| (5) Z toho polynenasycené mastné kyseliny | XX g |
| (6) Sacharidy | XX g |
| (7) Z toho cukry | XX g |
| (8) Bílkoviny | XX g |
| (9) Sodík | XX g |

6. Nejrychlejší zdroj energie. Je třeba vybírat potraviny, které obsahují i vlákninu. Ta však může, ale nemusí být uvedena.
7. Neznamená jen sacharózu. Stále však platí – čím méně sacharózy, tím lépe. Často jde o zbytečnou energii navíc a potenciální problém pro dětské zoubky a zvykání si na sladkou chuť.
8. Velice důležitá složka potřebná pro správný růst a vývoj dětí. Min. $^1/_2$ by měly tvořit bílkoviny z masa, vajec a mléčných výrobků.
9. Čím méně soli v potravině, tím pro dítě lépe. Do 1. roku dětem nesolte, batoleti pouze mírně. Pomůcka: 1 g sodíku = 2,5 g soli. Zarovnaná čajová lžička = cca 3,6–4 g soli.

Kromě těchto mohou nutriční hodnoty obsahovat také údaje o obsahu škrobu, polyolů, vláknině, o vitaminech a minerálních látkách.

# Alternativy

## Alternativní výživa u dětí má svá rizika

**Alternativní výživové směry,** vegetariánství, veganství, makrobiotika atd. jsou dnes sice hodně populární, ale ve výživě dětí mají spíše negativní dopady. Režim a jeho vhodnost pro výživu dítěte je vždy třeba hodnotit individuálně a v každém případě konzultovat s pediatrem.

- Dětem takto krmeným mohou chybět **plnohodnotné bílkoviny, resp. esenciální aminokyseliny**, které jsou obsaženy v živočišných bílkovinách a které si organismus sám neumí vytvářet.
- Dále mohou chybět omega-3 **mastné kyseliny z rybího oleje**.
- Častý je také **nedostatek vitaminů D, $B_1$, $B_2$, $B_{12}$, vápníku a železa v lépe využitelné formě než z rostlinných zdrojů.**

Dbejte na to, aby jídelníček vašich dětí byl co nejpestřejší (různé druhy masa, zeleniny, luštěnin atd.). Jen tak mu dodáte všechny látky důležité pro jeho správný růst a vývoj. O důsledcích alternativních způsobů výživy se předem informujte u odborníků.

# Jak by měl jídelníček vašeho dítěte vypadat?

Připravili jsme pro vás příklady, jak by jídelníček Vašich dětí mohl v závislosti na věku vypadat.

Myslete prosím na to, že každé dítě má své individuální potřeby, které se u dětí stejného věku mohou lišit. Důležité je mít na paměti hlavní zásady, dle kterých se jídelníček dítěte v určitém věku sestavuje, a to s ohledem na:

- energetickou hodnotu,
- pestrost jídelníčku,
- konzistenci pokrmů i režimu podávání jednotlivých denních jídel.

V případě, že jsou děti kojené, je třeba přizpůsobit jídelníček individuálně tak, aby co nejlépe vyhovoval potřebám dítěte.

Neopomenutelnou součástí jídelníčku je také pitný režim, jehož důležitost by se neměla nikdy podceňovat.

# Příklad jídelníčku pro dítě ve věku 6 měsíců

| | |
|---|---|
| Snídaně | mateřské mléko*/náhradní mléčná kojenecká výživa |
| Přesnídávka | mixované domácí meruňkové pyré/příkrm s meruňkou a banány |
| Oběd | hráškovo-bramborové pyré |
| Svačina | mateřské mléko*/náhradní mléčná kojenecká výživa |
| Večeře | rýžová kaše s lisovaným banánem |
| 2. večeře | mateřské mléko*/náhradní mléčná kojenecká výživa |

**Pozn.: Pokud je dítě kojeno, frekvence kojení ani množství mléka nemusí odpovídat náhradní mléčné kojenecké výživě, tedy nemusí tomu tak být podle výše uvedeného příkladu. Kojení je u každého dítěte individuální a je třeba mu přizpůsobit jídelníček po zbytek dne.*

Vyzkoušejte...

## Hráškovo-bramborové pyré

Zelený hrášek vložíme do vroucí kojenecké vody (vody bude tolik, aby byl hrášek ponořený) a přivedeme k varu. Zmírníme intenzitu tepla a pozvolna vaříme doměkka. Brambory očistíme, oškrábeme, nakrájíme na kostky a propláchneme. Vložíme do vroucí kojenecké vody (vody opět pouze tolik, aby byly brambory ponořené) a vaříme doměkka. Po uvaření brambory i hrášek slijeme a vše společně rozmixujeme (propasírujeme) na hladké pyré. Nesolíme ani při přípravě, ani po uvaření!

Vyzkoušejte...

# Dušená zelenina s králičím masem

Králičí maso očistíme, nakrájíme na menší kousky, nasucho orestujeme, zalijeme malým množstvím vody a dusíme pod pokličkou doměkka. Můžeme přidat kousek cibule na vydušení. Zeleninu (mrkev, kedluben, brokolice) očistíme, mrkev oškrábeme, kedluben oloupeme a brokolici rozdělíme na růžičky. Všechnu zeleninu omyjeme, mrkev a kedlubnu nakrájíme na menší kousky. Mrkev a kedlubnu vložíme do kastrůlku, přidáme lžičku kvalitního řepkového nebo olivového oleje, mírně podlijeme a dusíme do poloměkka. Poté přidáme brokolici a společně dusíme doměkka. Uvařenou zeleninu rozmačkáme vidličkou a smícháme s nahrubo pomletým dušeným králičím masem. Můžeme dochutit zelenou petrželkou.

## Příklad jídelníčku pro dítě ve věku 8 měsíců

| | |
|---|---|
| Snídaně | mateřské mléko*/náhradní mléčná kojenecká výživa |
| Přesnídávka | mačkaný banán s bílým jogurtem |
| Oběd | dušená zelenina s králičím masem/příkrm karotka s krůtími prsíčky |
| Svačina | chléb lehce potřený čerstvým máslem, salátová okurka |
| Večeře | kukuřičná kaše se strouhaným jablkem/kaše na dobrou noc – krupicová s příchutí vanilky |
| 2. večeře | mateřské mléko*/náhradní mléčná kojenecká výživa |

**Pozn.: Pokud je dítě kojeno, frekvence kojení ani množství mléka nemusí odpovídat náhradní mléčné kojenecké výživě, tedy nemusí tomu tak být podle výše uvedeného příkladu. Kojení je u každého dítěte individuální a je třeba mu přizpůsobit jídelníček po zbytek dne.*

# Příklad jídelníčku pro dítě ve věku 12 měsíců

| | |
|---|---|
| Snídaně | chléb s čerstvým tvarohovým sýrem typ žervé, batolecí mléko/mateřské mléko* |
| Přesnídávka | jablečná přesnídávka s křupinkami s věkovým určením/ sušenky s věkovým určením |
| Oběd | brambory s dušeným špenátem a vejcem/příkrm gratinovaná brokolice se sýrem |
| Svačina | pečivo (rohlík/houska) s masovou pomazánkou |
| Večeře | vločková polévka se zeleninou, batolecí mléko/ mateřské mléko* |

**Pozn.: Pokud je dítě kojeno, frekvence kojení ani množství mléka nemusí odpovídat náhradní mléčné kojenecké výživě, tedy nemusí tomu tak být podle výše uvedeného příkladu. Kojení je u každého dítěte individuální a je třeba mu přizpůsobit jídelníček po zbytek dne.*

Vyzkoušejte...

## Vločková polévka se zeleninou

Vločky nasucho opražíme. Na kvalitním řepkovém oleji orestujeme očištěnou, oškrábanou, omytou a na hrubém struhadle nastrouhanou kořenovou zeleninu (mrkev, celer, petržel), přidáme lžíci mouky. Vločky mírně osolíme a minimálně 10 minut provaříme. Na závěr přidáme sekanou zelenou petrželku nebo pažitku.

Vyzkoušejte...

## Pečivo s rybí pomazánkou, salátem a paprikou

Rybí filé uvaříme v mírně osolené vodě. Filé rozmačkáme vidličkou a odstraníme případné kosti. Zakapeme citrónovou šťávou a přidáme podušené, oloupané rajče. Utřený česnek rozmícháme s lžičkou olivového oleje a přidáme k rybímu filé. Vše dobře promícháme, můžeme dochutit pažitkou nebo petrželkou. Na kousek pečiva (rohlík/houska) dáme list hlávkového salátu, přidáme pomazánku a dozdobíme nakrájenou červenou paprikou.

## Příklad jídelníčku pro dítě ve věku 13–23 měsíců

| | |
|---|---|
| Snídaně | uvařené vločky s ovocem a bílým, neochuceným jogurtem |
| Přesnídávka | dětské sušenky (s věkovým určením) s ovocem, batolecí mléko* |
| Oběd | zeleninové rizoto s krůtím masem (nebo ve formě příkrmu) |
| Svačina | pečivo s rybí pomazánkou, salátem a paprikou |
| Večeře | kaše na dobrou noc s ovocem |

**Pozn.: Pokud je dítě kojeno, je třeba mu přizpůsobit jídelníček po zbytek dne.*

# Příklad jídelníčku pro dítě ve věku 35 měsíců

| | |
|---|---|
| Snídaně | chléb s kvalitním margarínem nebo máslem a šunkou, rajče |
| Přesnídávka | banánový koktejl, dětské sušenky |
| Oběd | kuře na paprice s těstovinami, zeleninový salát |
| Svačina | vanilkový pudink s ovocem/svačinka jahody s jogurtem |
| Večeře | zapečené brambory s brokolicí, batolecí mléko* |

**Pozn.: Pokud je dítě kojeno, je třeba mu přizpůsobit jídelníček po zbytek dne.*

Vyzkoušejte...

## Zapečené brambory s brokolicí

Brokolici očistíme, rozebereme na růžičky a omyjeme pod tekoucí studenou vodou. Vložíme do vroucí mírně osolené vody a povaříme. Brambory očistíme, omyjeme a dáme vařit do vroucí vody. Po uvaření brambory zbavíme slupky a nakrájíme na kolečka nebo kostičky. Jarní cibulku nakrájíme najemno a orestujeme na kvalitním řepkovém oleji. Přidáme brokolici, mírně okmínujeme. Poté přidáme nakrájené brambory a zlehka promícháme. Zapékací misku vytřeme olejem a vysypeme strouhankou. Vložíme do ní bramborovo-brokolicovou směs, přidáme šunku a posypeme sekanou zelenou petrželkou. Zalijeme vejcem rozšlehaným se smetanou a dáme zapéct. Ke konci úpravy posypeme strouhaným sýrem a ještě krátce zapečeme.

# Záznamníček správné výživy

## Milí rodiče,

zaznamenávejte si prosím otázky spojené s výživou Vašeho dítěte, které Vás zajímají, nebo u kterých si nejste odpovědí úplně jistí. Odpovědi na ně můžete dostat už při příští návštěvě poradny, nebo vám mohou pomoci odborníci, na které máte uvedené kontakty na zadní obálce.

Pro inspiraci Vám nabízíme nejčastěji kladené otázky.

## 6. měsíc

- Jaké množství zeleniny je vhodné sníst jako jednu porci?
- Mohu už dávat dítěti potraviny obsahující lepek (gluten) a ryby?
- Kdy mohu začít zavádět do jídelníčku dítěte ovoce?
- Jaké mám dávat dítěti tekutiny a v jakém množství?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 8. měsíc

- Jaké druhy zeleniny už může dítě jíst?
- Mohu už nabízet piškoty/sušenky?
- Kolik nemléčných příkrmů může dítě denně sníst?

## 10. měsíc

- Kolik mléka ještě musí dítě pít?
- Jaké luštěniny, a zda vůbec, už mám dítěti začít podávat?
- Co vše by měl obsahovat jídelníček desetiměsíčního dítěte?

## 12. měsíc

- Může už dítě jíst „dospěláckou" stravu?
- Mohu už solit a používat bylinky (bazalku, oregano apod.)?
- Může dítě pít kupované krabicové kravské mléko? A co mléko čerstvé, přímo od krávy?

## 15. měsíc

- Mohu už dítěti podávat uzeniny?
- Může už dítě dostávat sladkosti?
- Kolik mléka ještě dítě musí vypít? A jaké?

## 24. měsíc

- Co dělat, když dítě začne odmítat některé druhy potravin?
- Může dítě příležitostně dostat hranolky nebo kolu za odměnu?
- Je vegetariánství vhodné pro děti?

## 36. měsíc

- Může už dítě jíst vše, co jedí dospělí lidé?
- Co dělat, když dítě začne odmítat čerstvé ovoce?
- Jak u dítěte vzbudit zájem o jídlo, když ho odmítá?

# Termíny návštěv lékaře

| Datum | Hod. | Poznámky |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

A na závěr ještě několik užitečných kontaktů...

## Potřebujete poradit se sestavením jídelníčku pro své dítě?

Konkrétní ukázky jídelníčků a řadu dalších zajímavých informací najdete na **www.klub-maminek.cz**

## Máte pocit, že ve výživě svých kojenců a batolat pořád tápete?

Pomohou vám odborníci z **poradny Klubu maminek** na tel: **800 500 700** nebo **info@klub-maminek.cz**

Razítko lékaře:

Tento materiál byl připravený v rámci projektu „Zdravý start" ve spolupráci s

– Poradenským centrem Výživa dětí (www.vyzivadeti.cz)
– Neziskovou organizací AISIS (www.aisis.cz)
a vydaný s laskavou podporou společnosti Nutricia a.s.

Grafika a sazba: Lenka Drncová
Tisk: Březen 2013, BF320034

Klub maminek