



JÍDELNÍČEK DÍTĚTE PO 4. MĚSÍCI ŽIVOTA

4. měsíc:

1. Zelenino-masové pyré: v poledne místo mléka

- 1. týden: mrkvové pyré - vařit mrkev v kojenecké vodě do měkka, rozmixovat, přidat 1-2 lžičky olivového (řepkového) oleje
- 2. týden: přidat k mrkvi brambor
- 3. týden: přidat maso - všechny druhy, kvalitní, libové, vařit dostatečně dlouho 1,5 – 3 hodiny, ev. déle
- dále přidávat různé druhy zeleniny – lilek, brokolice, cuketa, salát, špenát, pórek atd.
- Brambory lze nahradit rýží nebo těstovinami
- + LEPEK denně 7,5 g, je možné podat třemi způsoby, každý den využít jednu z možností:
 1. jíška do zelenino- masového pyré – 1- 1,5 kávové lžičky hladké mouky + kousek másla nebo olivového oleje
 2. těstoviny do polévky
 3. Obilninová kaše (krupicová, celozrnná) – večer

2. Ovocná šťáva: nenahrazuje mléčnou dávku, podává se mezi jídlem

- začínáme po lžičkách – 1. den jednu, 2. den dvě až do deseti (1 kávová lž. = 5 ml)
- začínáme chuťově nevýraznými šťávami – mrkev, jablko, hruška
- když si dítě zvykne, aromatické šťávy ředíme těmi méně chuťově výraznými nebo vodou
- lze podat dopoledne i odpoledne mezi jídly

3. Ovocné pyré : mixované ovoce k svačině

- začínáme jablkem či banánem, hruškou
- opět mícháme méně aromatické ovoce s aromatickým
- podáváme nejprve k dopolední svačině, pak i odpoledne nejlépe namíchané do bílého jogurtu, ev.žervé (ve staniolu – není soleno)

4. Kaše:

- rýžová, kukuřičná, bramborová, Sinlac
- po 4. měsíci lze pomalu zavádět lepek, tj. kaše mnohozrnné, celozrnné, krupicové, jíška, těstoviny - viz výše

Po 6. měsíci:

- pokud dítě stabilně sedí, krmit v dětské židli u stolu
mezi 7. – 10. měsícem nabízet hrubší pyré – maso (i ryby mořské a sladkovodní), aby se dítě naučilo postupně přijímat kouskovou stravu

10.měsíc:

Snídaně: pečivo (nikoli celozrnné – nebezpečí vdechnutí !!!) namazat máslem, Ramou apod.
žervé, Lučina, Fenix, nebo strouhaný tvrdý sýr, dušená šunka

Svačina: dopoledne ovoce v kouskách nebo namačkané, odpoledne pak v jogurtu, žervé nebo měkkém tvarohu



Pediatric Stará Boleslav, s.r.o.
MUDr. Jana Krupičková

Telefon: +420 326 912 195
E-mail: ordinace@pediatrie-stara-boleslav.cz
Adresa: Zahradníčkova 352, 250 01 Brandýs nad Labem - Stará Boleslav

Oběd: maso, zelenina, příloha ve formě hrubšího pyrě nebo namačkané vidličkou či nasekané nožem

Večeře: pestřejší – teplé i studené, pomazánka, zeleninový salát, kaše

12. měsíců:

- pestrá strava bohatá jak na živočišné tak rostlinné bílkoviny a vlákninu, v průměru 0,5 litrů mléčných výrobků denně.

- Možno přisolit.

POZOR: Do roku věku dítěte nesolit, nekořenit. Slazení nápojů se nedoporučuje, v nápojích hlídejte obsah cukru, barviv a stabilizátorů – riziko zvýšené kazivosti zubů a alergických reakcí.

Nejvhodnější je čerstvá ovocná šťáva a voda, čaje neslazené.