



VÝŽIVA KOJENCŮ

U PLNĚ KOJENÝCH DĚTÍ se doporučuje zavádění nemléčných příkrmů až po ukončeném 6. měsíci věku a pokračování v kojení s příkrmem do věku 2 let dítěte.

U NEKOJENÝCH DĚTÍ se doporučuje zavádění nemléčných příkrmů až po ukončeném 4. měsíci věku. Dřívější zavedení nepřináší dítěti žádný užitek, dítě dostává větší nabídku potenciálních alergenů a více jsou zatěžovány ledviny. Praktickou hranicí k zavádění NP je váha nad 6000g. Drobnější, prospívající, uměle živěné dítě může dostat příkrm až v 6.měs. Příkrm se podává lžičkou.

NEMLÉČNÉ PŘÍKRMY

Obvykle se jako první podává **ZELENINOVÉ PYRÉ** (mrkev ,brambor) a dále je přidáváno více druhů zeleniny. Postupně - asi v průběhu měsíce - je doporučováno přidat cca 20 g **libového masa**, jehož množství se v druhé polovině prvního roku života zvyšuje na 35 g, postupně až 6x týdně. Jednou týdně je maso nahrazeno vařeným žloutkem. Zpočátku je nabízena malá porce příkrmu, která je doplněna podáním mléka a v průběhu asi 2 týdnů po zavedení příkrmu je mléčná porce tímto příkrmem nahrazena. K dispozici jsou průmyslově vyráběné zeleninové a masozeleninové příkrmy s udáním vhodného měsíce zavádění.

Druhou porcí zaváděných příkrmů bývá obvykle **OVOCNÉ PYRÉ** –nepřislazuje se. Podobně jako zelenina je každý druh zaváděn samostatně k odhalení ev. nesnášenlivosti. Později možno přidat k ovocnému pyrě jogurt. Naopak není důvod v průběhu prvního roku podávat tvarohové výrobky (vysoký obsah bílkovin). Nutno respektovat u průmyslově vyráběných výrobku věkové doporučení, které musí být uvedeno na etiketě.

Jako poslední – obvykle v 6. Měsíci - jsou zaváděny **MLÉČNÉ OBILNÉ KAŠE** (rýže,kukuřice). Kaše obsahující lepek se doporučuje podávat až po ukončeném 6. měs. věku.

Čaj ani ovocné šťávy nejsou ve výživě kojence v prvních měsících nutné, protože dodávka tekutin je plně kryta vypitým mlékem a dodávka C vitamínu je zajištěna obsahem C vitamínu v počátečním mléce.

VHODNÉ POTRAVINY (pro děti s vyšším rizikem alergie)

Zelenina - zelená okurka, cuketa, dýně, baklažán, kořen petržele, mrkev, tuřín, saláty, špenát, červená řepa, pórek, květák, brukev, kedluben, zelí, kapusta, brokolice

Ovoce - hrušky, sladká jablka, meloun, avokádo, sladké třešně, hroznové víno, borůvky, švestky, mirabelky, banán, meruňka

Obilniny - rýže, proso, oves, kukuřice, ječmen



Maso - drůbež (kuře, krůta, kachna, husa), hovězí maso, jehněčí, králík. Ryby sladkovodní i mořské (po 6. měs. věku)

Ovocné šťávy – jablečná, hrušková, hroznová

Oleje a tuky - rostlinné, slunečnicový, olivový, kukuřičný, sezamový

Nápoje - čaj, šalvěj, černý rybíz, fenykl

U kojenců, kteří mají oba rodiče alergiky nebo jednoho rodiče alergika a sourozence s prokázanou alergií na bílkovinu kravského mléka (ABKM) je doporučováno kromě výživy hypoalergenními mléky zavádět nemléčné příkrmy až po 6. měsíci věku, vždy zpočátku jednosložkové, což umožní rychlé zachycení ev. dalších potravinových alergií. Ořechy, burské ořechy až ve 3. roce.

NEVHODNÉ POTRAVINY - pro děti s vyšším rizikem alergie - mléko kravské, kozí, ovčí a mléčné výrobky (jogurt, tvaroh, smetana, sýry). Vejce, soja, sojové mléko. Uzeniny a výrobky obsahující konzervované maso. Zelenina - chřest, celer, žampiony, cibule, ředkvička, křen, paprika, hrášek, zelené i sušené luštěniny. Ovoce - citrusové a exotické ovoce, jahody, angrešt, rybíz, ořechy - arašidy, vlašské, pistacie, mandle, kešu, burské, lískové. Sladkosti – čokoláda, kakao, med. Koření.

VHODNÉ POTRAVINY - pro děti s vyšším rizikem alergie - obiloviny (od 5.měs. rýže, kukuřice-jako kaše, od 7.měs. ječmen, oves). Zelenina - od 7.měs. - brambory, mrkev, cuketa, špenát, pastiňák, dýně, od 9.měs - ostatní druhy zeleniny. Ovoce - od 7.měs. banány, vařené ovoce. Maso od 7. měsíce.

Zavádění KRAVSKÉHO MLÉKA většina států připouští až po 1. roce života - a to vždy plnotučné - minimálně do konce 2.-3. roku života.

DOPLŇKY STRAVY:

TEKUTINY: v prvních 6 měs. života (a to i v horkém počasí) NENÍ nutné podávat kojenému dítěti jiné tekutiny než mateřské mléko. Množství mléka pro zdravého kojence odpovídá cca 1/6 jeho hmotnosti - tj. 150 – 180 ml mléka na 1 kg váhy a den (maximálně 1 l mléka denně). Od 10. měs. věku kojení + navíc asi 200 ml dalších tekutin.

VITAMINY:

1. **VITAMIN D** - preparát Vigantol kapky - začít ve 2 týdnech života 1 kapka 1x denně ve lžičce mléka (ne přímo do úst) až do věku 1 roku. U nedonošených pak i dále pouze v zimních měsících do 4-5 let.
2. **VITAMIN K** - preparát Kanavit - podává se jen dětem, které nedostaly na porodnici Kanavit ve formě injekce - a to od 2.týdne věku 1 kapka 1x týdně do věku 3 měsíců.
3. **FLUORIDY** - ev.přidávat od 6.měs.věku do 1 roku 1 tabletu denně (jen při nízkém obsahu fluoru v používané minerální vodě) - preparáty Natrium fluoratum, Zymafluor. Používat balené kojenecké vody vhodné pro kojence (doporučuje se až do věku 1 roku). Při užívání vody s obsahem 0,3-0,6 mg fluoridu na litr vody není indikováno podávání tablet. Dostatek fluoridu obsahuje **DOBŘÁ VODA NEPERLIVÁ!**