

A close-up photograph of a young woman with long, wavy blonde hair, smiling warmly at the camera. She is holding a newborn baby in her arms. The baby is wearing a white onesie and has a pacifier in their mouth. The background is softly blurred, showing some greenery and flowers.

SPRIEVODCA PRVÝMI PRÍKRMAMI



s blogerkou Agátou Lekeš a MUDr. Silviou Bartekovou



OBSAH



Imunologické okno	6
Ako čo najlepšie využiť imunologické okno?	7
Skôr, než začneme s príkrmami	8
Rady a zásady pri príprave príkrmov	9
Rady a zásady pri prikrmovaní	10
Zeleninové príkrmky	13
Zavádzanie mäsa a vajíčok	17
Zavádzanie ovocia	19
Zavádzanie kaší a rýb	20
Jedlo do ruky	24
Nie je mlieko ako mlieko	26
Čerstvé alebo kupované príkrmky?	27
Pitný režim	28
Čo nepatrí do stravy dojčaťa	30
Kultúra stolovania v rodine	32
Graf – prospievanie dieťaťa	33
Recepty	35



Volám sa Agáta Lekeš, som módna stylistka, blogerka, ale predovšetkým mamina dvoch detí, dcérky Lari, ktorá má sedem rokov a päťmesačného synčeka Leonarda. S rodinou bývame v Banskej Bystrici. Ako každej mame, aj mne záleží na tom, aby moje deti boli zdravé, a aby som ich čo najlepšie pripravila do života.

Svojho synčeka dojčím a práve vstupujeme do obdobia, kedy by sa mal začať zoznamovať aj s iným jedlom. Aby sme v tomto dôležitom kroku zvolili správny postup, obrátili sme sa na pediatričku MUDr. Silviu Bartekovú, ktorá nám vysvetlila princíp imunologického okna a odporučila mnoho chutných receptov, ktoré v nasledujúcich mesiacoch s Leom určite vyskúšame.

Verím, že rady pani doktorky poslúžia rovnako aj iným rodičom, ktorí sa snažia ako ja dať svojim deťom dobrý základ pre celoživotné zdravie.



MUDr. Silvia Barteková je všeobecný lekár pre deti a dorast. Ako pediater má 15 rokov skúseností a pod jej dohľadom vyrástli stovky mladých Bratislavčanov.

Ako praktický lekár pre deti a dorast vnímam obdobie prvých tisíc dní, teda čas od počatia po druhé narodeniny dieťaťa, ako kľúčové pre rozvoj imunity, správnych stravovacích návykov, a teda základu pre zdravie na celý život.

Gény sice určujú farbu očí a čiastočne aj povahu dieťaťa, avšak až 80% zdravia ovplyvňujú vonkajšie faktory, predovšetkým výživa. Rodičia preto majú zdravie svojho dieťaťa vo veľkej miere vo vlastných rukách.

V ambulancii sa na mňa rodičia často obracajú s otázkami o prechode na tuhú stravu a stretávam sa aj s nevhodným zavádzaním prvých príkrmov. Pritom zoznámenie sa s rôznymi potravinami v správnom čase môže naštartovať imunitný systém dieťaťa a nastaviť uňho vhodné chutové preferencie.

Veríme, že vysvetlenie imunologického okna, ako aj jedálničky a recepty, ktoré sme vytvorili na základe najnovších vedeckých poznatkov, rodičom uľahčia obdobie prechodu dieťatka na tuhú stravu, a budú sa s ním môcť tešiť z objavovania nového sveta chutí, konzistencií a tvarov.

IMUNOLOGICKÉ OKNO

Podľa najnovších vedeckých výskumov je známe, že v období medzi 17.-tym a 24.-tým týždňom života dokáže organizmus dieťaťa tolerovať alergény v strave, a tak si vytvoriť lepšiu imunitu a odolnosť – je to jedinečné obdobie v našom živote.

Je vhodné toto obdobie využiť tak, aby sa počas neho dieťa postupne stretlo s malým množstvom potenciálnych alergénov. Veľmi skoré, ako aj veľmi neskoré zavádzanie alergénov môže zvyšovať riziko vzniku potravinovej alergie a ostatných alergických ochorení.

Je potrebné si uvedomiť, že ochutnávanie ešte nie je plnohodnotným príkrmom a nemožno ho považovať za náhradu mliečnej dávky. Je ideálne, ak mama v tomto období dieťa stále dojčí. Materské mlieko so svojou nutričnou, protibakteriálnou, imunologickou a protizápalovou funkciou napomáha vzniku tolerancie.



ukončený 4. až začiatok 7. mesiaca

AKO ČO NAJLEPŠIE VYUŽIŤ IMUNOLOGICKÉ OKNO?

Skúste postupne ponúkať jednorazovo len jeden druh potraviny, s odstupom jedného až troch dní:

- základné druhy zeleniny a ovocia, ako jablko, mrkva, reďkička, paprika, paradajka, slivka, banán, hruška, v sezóne marhuľa, broskyňa alebo ringlotá
- lepok – podať štipku chleba alebo uvaríť malé množstvo krupice vo vode
- uvarené vajíčko – malé množstvo roztlačeného alebo prepasírovaného bielka
- 1-2 kvapky pomarančovej šťavy
- sladkovodnú rybu – len oliznutím
- vlašský orech alebo nesolený arašíd – len oliznutím
- bielkovinu kravského mlieka – oliznutím masla, prípadne tvrdého neúdeného syra alebo jogurtu



3.mesiac | 4.mesiac

5.-6.mesiac

7.mesiac

8.mesiac



! Ak sa vo vašej rodine vyskytuje potravinová alebo iná alergia, prípadne má Vaše bábätko už teraz prejavy alergie, postup musí byť vždy konzultovaný s vašim pediatrom.

SKÔR, NEŽ ZAČNEME S PRÍKRMAMI

Ako spoznáte, že je ten správny čas?

- správny čas na zavádzanie príkrmov u dojčeného dieťaťa je v jeho šiestich mesiacoch
- u dieťaťa, ktoré je kŕmené dojčenským mliekom, začíname s podávaním prvých príkrmov skôr, a to po ukončení štvrtého mesiaca
- dieťa dokáže sústo posúvať v pusicke a prehlitať ho
- sedí s oporou a dokáže dobre kontrolovať pohyby hlavy, i keď prikrmujeme aj deti s oneskoreným vzpriamovaním
- sedí s oporou a dokáže dobre kontrolovať pohyby hlavy
- pri každom dieťaťi je potrebné riadiť sa pokynmi pediatra, ktorý najlepšie pozná Vaše dieťatko
- príkrmky zavádzame najskôr v 17. týždni a najneskôr v 26. týždni



Pozor! Príliš očasné zaradenie nemliečnej zložky do stravy môže ohrozíť zdravie dieťaťa preťažením obličiek, kladie sa zvýšený nárok na nezrelú imunitu a nezrelý tráviaci systém.



TIP OD AGÁTY

Podľa pani doktorky je v začiatkoch najvhodnejší čas na nemliečny príkrm medzi 11:00 a 14:00, podľa režimu dieťatka. Je vhodné, aby bolo dieťatko čulé a oddýchnuté.

RADY A ZÁSADY PRI PRÍPRAVE PRÍKRMOV

Vhodné technologické postupy - varenie, príprava na pare, prípadne dusenie v malom množstve vody.

- Snažíme sa, aby bolo jedlo vždy čerstvo pripravené (pri opakovanom prihrievaní jedla sa v nôm môžu rozmnožiť nebezpečné baktérie).
- Potraviny nevarte príliš dlho, stačí keď sú mäkké, dlhým varením strácajú výživovú hodnotu
- Jedlo nedosálame, neochucujeme, nesladíme.
- Do hotového pokrmu je vhodné pridať niekoľko kvapiek za studena lisovaného oleja (napr. repkový, olivový, slnečnicový), nepoužívame však sezamový a kokosový olej.
- Ak dieťa odmieta jedlo, skúste pridať do hotového pokrmu trochu materského, prípadne dojčenského mlieka, na ktoré je dieťaťko zvyknuté.
- Všetky prvýkrát ponúkané potraviny je dobré tepelne spracovať, alergény v potravinách sú väčšinou termolabilné. To neplatí u ovocia, ktoré podávame v surovom stave. Tepelne ho upravujeme len v prípade alergických reakcií alebo rodinnej anamnézy.
- Na prípravu jedla použite špeciálne určený riad, samozrejmostou je dôsledné dodržiavanie hygiény. Pracovné doštičky používajte radšej z plastu ako drevené, vyberte riad, ktorý môžete pravidelne sterilizovať vo vriacej vode. Lyžičky volte radšej plastové, deti niekedy reagujú na kovovú chut' lyžičky a odmietajú jedlo.
- Pri spracovávaní potravín oddelte surovú a varenú stravu. Dajte si špeciálny pozor hlavne pri krájaní surového mäsa a následne zeleniny alebo ovocia. Práve kontaminácia pokrmov počas prípravy stravy dietatka býva častou príčinou hnačiek u dojčiat.
- Zdroje potravín si preverte, pozor na obsah možných pesticídov v strave.
- Používajte nezávadnú vodu.

RADY A ZÁSADY PRI PRIKRMOVANÍ



- Jedlo ponúkajte každý deň približne v rovnakom čase.
- Jedlo zo začiatku rozmixujeme, neskôr by konzistencia jedla mala byť kašovitá, pokrm prepasírujeme alebo roztlačíme do pyré.
- Odporúča sa teplota príkrmu 20-30 °C, vhodné je pred podávaním stravu vždy ochutnať, aby nebola horúca.
- Ako na to? Lyžičku vodorovne položte na stred jazýčka a jemne zatlačte, tým sa vyvolá prehľtací reflex a dieťačko stravu pekne prehltnie.
- Strava by mala byť dostatočne jemná, dieťačko bude najskôr sať z lyžičky, ktorú neplňte až po okraj, aby z nej dieťa stravu nevyfúklo.
- Ponúkame vždy len jeden nový druh potraviny, s odstupom 3-5 dní.
- Sledujte možné prejavy alergie, ako vyrážky, začervenie na koži, svrbenie, hnačka, prímes krvi alebo hlienu v stolici, vracanie, bolesti bruška, opuchy pier, vodový sekrét z nosa, svrbenie očí, výtok z očí. Ak dieta zareagovalo na určitú potravinou silnou alergickou reakciou, vynecháme ju minimálne po dobu šiestich mesiacov. Pri slabšej alergickej reakcii potravinu podáme opäť po dvoch mesiacoch, avšak pri opakovanej alergickej reakcii čakáme až šesť mesiacov a informujeme o tom pediatra.
- Kŕmenie by nemalo trvať dlhšie ako 15-30 minút.
- Nekŕmte dieťačko, ak nemá dobrú náladu, je mrzuté, unavené, choré.
- Obrnite sa trpezlivostou, dieťačko potrebuje niekedy dlhší čas, aby si zvyklo na novú potravinu, aj 10-15 pokusov. U niektorých nezbedníkov treba dokonca vytrvať oveľa dlhšie!



TIP OD AGÁTY

Dieťa si pri jedle posilňuje svaly, ktoré bude neskôr potrebovať k rozprávaniu. Pomocou príkrmov pomaly otvárate aj ďalšiu dôležitú kapitolu jeho života, ktorá postupne povedie k správnemu vývoju reči.



s blogerkou Agátou Lekeš a MUDr. Silviou Bartekovou



SPRIEVODCA PRVÝMI PRÍKRMAMI

od ukončeného 6. mesiaca u dojčených detí
od ukončeného 5. mesiaca u nedojčených detí

ZELENINOVÉ PRÍKRYMY

- Pri príkrmoch je ideálne začať zeleninou, sladká chut' ovocia je dominantná a dieťa môže následne odmietať zeleninu a mäso.
- Začíname podávaním jedného druhu zeleniny (napr. mrkva, cuketa, zemiak).
- Prvý deň dieťaťu ponúkneme jednu až dve čajové lyžičky pasírovaného alebo roztlačeného kašovitého jednozložkového pokrmu a následne dokŕmimie materským príp. dojčenským mliekom, na ktoré je dieťatko zvyknuté.
- V druhý deň a tretí deň v rovnakom čase ponúkneme tri až päť lyžičiek pokrmu, zvyšujeme postupne podávané množstvo stravy.
- V štvrtý deň pridávame ďalší druh zeleniny a zvyšujeme množstvo ponúkanej potravy, vybranú zeleninu (2 druhy) spolu uvaríme alebo naparíme v malom množstve vody a rozmixujeme s malým množstvom vody.
- Následne zvyšujeme množstvo tak, aby v priebehu 2-4 týždňov dieťa zvládlo dávku okolo 150 g (150-200 ml), mlieko následne už nepodávame, začíname ponúkať malé množstvo iných tekutín, predovšetkým vodu.
- Niektorým deťom môže trvať dlhšie, kým si zvyknú na nové chute a konzistenciu jedla. Dieťa k jedlu nenútte, ale je dôležité neprestať ponúkať jedlo.



TIP OD AGÁTY

Prvá lyžička mrkvov u nás nedopadla podľa mojich predstáv. Myslela som si, že keď chlapovi ponúknem jedlo, tak hneď po ňom skočí. Omyl. Oplūl ma, a to bolo všetko. Ako uráví paní doktorka, treba vytvrať.

- Postupne môžete kombinovať rôzne druhy varenej zeleniny, zásadou je, vždy pridať len jeden druh novej potraviny, novú potravinu zaradíme najskôr po 3-4 dňoch.
- Nezabúdajte na zavádzanie lepku v tomto období, ideálne za súbežného dojčenia.
- Prípravou v pare sa najlepšie zachovajú vitamíny, minerálne látky a chuť potravín.
- Množstvo jedla môže byť u dieťatka individuálne, nútenie k väčším dávkam môže mať za následok neskôr odmietanie stravy.

Vhodné druhy zeleniny sú:

- zemiaky, mrkva, cukina, tekvica, brokolica, karfiol, špenát, kaleráb. Dajte si pozor na druhy zeleniny, ktoré sa u nás nedopestujú, tiež podávanie zeleru, ktoré odkladáme až po jednom roku.





s blogerkou Agátou Lekeš a MUDr. Silviou Bartekovou



SPRIEVODCA PRVÝMI PRÍKRMAMI

ZAVÁDZANIE MÄSA A VAJÍČOK

Mäso začíname pridávať do stravy po približne 10-14 dňoch od zavedenia zeleninových príkrmov.

Vhodné druhy mäsa sú teľacie, morčacie, hovädzie, jahňacie, králičie a kuracie (bravčové mäso podávame až po jednom roku).

Mäso je dôležitým zdrojom bielkovín, vitamínu B a železa. Práve toto obdobie je kritické pre vznik anémie z nedostatku železa.

Na začiatku podávame 20 g uvareného mäsa (cca jedna polievková lyžica), neskôr dennú dávku zvýšime na 35 g (cca dve polievkové lyžice).

Mäso je vhodné podávať štyri až päťkrát do týždňa.

Dietátku ale nepodávame mäso od kosti (s výnimkou hydiny), ani vývary z kostí.

Žltok pridávame do stravy jeden až dvakrát do týždňa, vtedy nepodávame v príkme mäso. Vajíčko uvaríme natvrdo (varené aspoň 15 min.) a ponúkneme malé množstvom. Pri podaní väčšieho množstva žltka hrozia bolesti bruška a vracanie. Samotný bielok sa nepodáva pre vysoký obsah bielkovín a zvýšenú alergénosť.

Ak podávate vajíčko, vtedy nedávajte do polievky mäso.

Do mäsovo-zeleninovej polievky môžete pridať ryžu, bezvaječné cestoviny a rozmixovať hotový pokrm. Mäso je vhodné pred rozmixovaním nakrájať na drobné kúsky, aby v ňom nezostali vlákna.



TIP OD AGÁTY

Vedeli ste, že okolo šiesteho mesiaca života deťom začínajú dochádzať zásoby železa, ktoré mali v tele od narodenia? Mäso je jeho výborným zdrojom, preto treba myslieť na jeho dostatočné množstvo v jedálničke dietáta.





SPRIEVODCA PRVÝMI PRÍKRMAMI

ZAVÁDZANIE OVOCIA

- Po ďalších dvoch týždňoch je vhodné zaradiť do stravy ovocie. Jedným druhom ovocia, napríklad jablčkom, nahradíme ďalšiu dávku mlieka.
- Vhodné druhy ovocia sú jablko, banán, hruška, slivka, marhuľa, broskyňa. Uprednostnite ovocie dozreté v našich zemepisných šírkach.
- Nevhodné sú kiwi, citrusy, jahody. Zvlášť pozor na chemicky ošetrované ovocie, dovážané exotické druhy.
- Bobuľovité ovocie v rámci prvých príkrmov nepodávame. Ríbezle, maliny, černice, čučoriedky, egreše obsahujú drobné zrniečka, podávame ich až po roku.
- Sladené ovocné džúsy nepodávajte, výnimcoľne môžeme dieťaťu ponúknut' riedené ovocné šťavy (riedime v pomere 1:2).



ZAVÁDZANIE KAŠÍ A RÝB

- V tomto období začíname zavádzať večernú obilninovú kašu, ktorá môže byť mliečna aj nemliečna. Vhodné je začať ryžovou alebo kukuričnou kašou, neskôr zaradíme ovsenú, pohánkovú, pšeničnú kašu alebo kašu s jačmennými krúpami, ktoré dochutíme čerstvým ovocím. Obilníny sú združením vitamínov skupiny B, vlákniny, zdroj sacharidov a bielkovín pre organizmus.
- Krupičná kaša uvarená vo vode je ľahko strávitelná a obyčajne dieťa po nej bolieva bruško, preto by mala byť podávaná aspoň dve hodiny pred spánkom lyžičkou, a nie riedka do fľaše. Uprednostnite kaše, ktoré sú obohatené vitamínom a železom.
- Plne dojčenému dieťaťu podávame kaše nemliečne, teda bez obsahu bielkoviny kravského mlieka. Postupne po ôsmom mesiaci môžeme prejsť na mliečne kaše, vhodné je začať s kukuričnou alebo ryžovou kašou.
- V tomto období začíname zaraďovať v malom množstve strukoviny, ako zelenú fazuľku, hrášok, ružovú šošovicu bez šupky.
- Bábätku začínajú rastť zúbky, jazyk je flexibilnejší a ohybnejší, vďaka čomu dokáže prehľatať tuhšiu hrudkovitú stravu. V tomto období sa snažíme podporiť žuvaciu schopnosť a postupne prestávame stravu mixovať úplne nahladko. Uvarený príkrm už len popučíme vidličkou a mäso nakrájame na malé kúsky.
- Ovocie ponúkame v surovom postrúhanom stave ako zdroj prirodzeného vitamínu C.
- Do jedálnička zaraďujeme ryby. Najskôr sladkovodné jedenkrát týždenne, následne morské ryby ako losos, tuniak, treska. Je potrebné dávať pozor na kosti a neodporúča sa podávať morské plody, ako krevety, kraby a homáre. Ryby sú združením nenasýtených omega 3 mastných kyselín a jódzu.



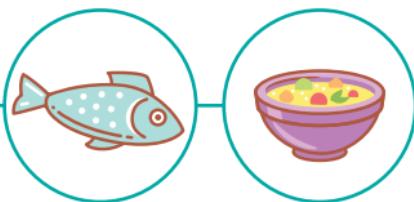
s blogerkou Agátou Lekeš a MUDr. Silviou Bartekovou



SPRIEVODCA PRVÝMI PRÍKRMAMI

9.-10. mesiac

- Jedlo rozdelíme v priebehu dňa do piatich porcií - raňajky, obed, večera a doplníme desiatu a olovrant.
- S pribúdajúcimi mesiacmi sa dieťaťko snaží jest' samé, uchopuje jedlo a kŕmi sa.
- Medzi jednotlivými porciami jedla by mal byť rozostup troch hodín.
- Dojčeným deťom začíname ponúkať jogurt od ukončeného 8. mesiaca, deťom na dojčenskom mlieku od ukončeného 7. mesiaca. Vhodné je začať bielym plnotučným jogurtom, uprednostňujeme s obsahom pridaných probiotických kultúr, nedochucované, s najkratšou dobou expirácie. Nie sú vhodné nízkotučné jogury, smotanové či tvarohové mliečne výrobky pre vysoký obsah bielkovín a tukov.
- Od 10. mesiaca na raňajky môžete pridávať malé kúsky pečiva potreté čerstvým maslom.
- Nepodávať syntetické vitamíny, prírodné zdroje sú vhodnejšie.
- V tomto období nastáva zmena v konzistencii jedla. Príkrmu už nemixujte nahľadko. Je dôležité postupne stravu len pokrájať na malé kúsky a nechať dieťa prehľať hrudkovitý pokrm a samostatne sa kŕmiť. Aj keď dieťaťko nemá zúbky, jedlo dokáže rozomlieť alebo rozpustiť v pusicke. Ak sa zmena konzistencie stravy nezavedie do 10. mesiaca, v neskoršom období môže dieťa odmietať tuhšiu stravu.



JEDLO DO RUKY

- Ponúkame jedlo do ruky, dieťa dokáže добре chytiť drobné veci medzi palec a ukazovák, je schopné začať samostatne kŕmiť sa rukami. Práve toto je prostriedok na trénovanie jemnej motoriky a koordinácie, vytvára sa správne tvarovanie čeľuste a podnebia, čo je nevyhnutné pre vývin reči a správnej výslovnosti.
- Vhodnými potravinami do ruky sú nakrájaná uvarená mrkva, dusené jablko, kúsok banánu, uvarené cestoviny, drobné kúsky chleba, uvarené malé kúsky mäsa vo veľkosti hrášku, cukina, uvarená brokolica, uvarené zelené fazuľky.
- Vyhýbjte sa tvrdej, surovej strave, ktorú nevie dieťačko dobre požuť. Aj obyčajný rožok sa často nalepí na horné podnebie a dieťa si ho nevie odstrániť jazýčkom.
- Nikdy nenechávajte dieťa pri jedle samé, môže hroziť udusenie z vdýchnutej potraviny.
- Jedenie nie je časom na hru, smiech pri jedle môže vyvoláť aspiráciu pokrmu. Rovnako nie je vhodné, aby dieťa pri jedle pobehovalo po miestnosti.





s blogerkou Agátou Lekeš a MUDr. Silviou Bartekovou

NIE JE MLIEKO AKO MLIEKO

- V tomto období je potrebné podávať dieťatku materské alebo dojčenské mlieko.
- Kravské mlieko je podľa ESPGHAN nevhodné pre dojčatá do 1. roku života, pre vysoký obsahu bielkovín a sodíka a následne zvýšenej záťaže obličiek.
- Za dlhodobé následky priskorého zavedenia kravského mlieka sú považované alergické prejavy. Vstrebateľnosť železa z kravského mlieka je nižšia v porovnaní s materským a dojčenským mliekom, čo môže byť dôvodom rozvoja anémie.
- U detí, ktoré konzumujú kravské mlieko do prvého roku života, hrozí vyššie riziko obezity, hypertenzie, cukrovky a poruchy funkcie obličiek v dospelosti.
- U dojčiat sa môže vyskytnúť skryté krvácanie v črevách.
- S kravským mliekom je vhodné počkať do veku troch rokov. Obsah bielkovín a niektorých minerálnych látok v ňom je pre detský organizmus nevhodný. Na rozdiel od materského alebo dojčenského mlieka kravské mlieko neobsahuje dostatok železa, jódu a vitamínu D, ktorý podporuje vstrebávanie vápnika.
- Kozie mlieko predstavuje vyššiu záťaž na obličky a má nízky obsah vitamínov, predovšetkým vitamínov D, C, B₁₂, kyseliny listovej a železa.
- Rôzne druhy rastlinných alternatív k mlieku sú v tomto veku taktiež nevhodné, ich zloženie nie je adekvátnou náhradou materského alebo dojčenského mlieka.
- Množstvo mlieka v druhom polroku 300-500 ml na deň.



ČERSTVÉ ALEBO KUPOVANÉ PRÍKRYMY?

Základom jedálnička dieťaťa by mala byť čerstvá zdravotne neškodná strava

Dôležité je dbať na zdroje potravín, keďže detský organizmus je omnoho citlivejší na vonkajšie vplyvy.

Pri kupovaných potravinách s označením vekového určenia na obale má rodič istotu, že jedlo neobsahuje žiadne konzervačné látky, farbívá, umelé arómy. Použité suroviny sú veľmi prísnne kontrolované, predovšetkým obsah dusičnanov, pesticídov, mykotoxínov, ľažkých kovov a ostatných kontaminantov.

Popri čerstvej strave je vhodné zaradiť do jedálnička aj kupované produkty spoľahlivých značiek, v zložení preferovať tie druhy potravín, ktorých nezávadnosť neviete sami zabezpečiť (napríklad teľacie mäso alebo ryby).

Dávajte pozor na dobu spotreby, vždy si preštudujte zloženie výrobku.



TIP OD AGÁTY

*Pre deti najčastejšie varím z čerstvých surovín.
Na cestách a výletoch sa spolieham na kupované príkrymy, pri ktorých mám istotu, že Leo dostane zdravé a nezávadné jedlo.*



PITNÝ REŽIM

Dojčenému dieťaťu postačuje materské mlieko, nepotrebuje iné druhy tekutín.

Prvé tekutiny začneme ponúkať, keď začne klesať počet mliečnych dávok – od 6.-7. mesiaca v dávke okolo 200 ml/deň, u detí na dojčenskom mlieku sa odporúča podávať tekutiny skôr, po ukončenom 4. až 6. mesiaci.

Tekutiny cielene ponúkajte dieťatku, nevie samé signalizovať pocit smädu.

Čo ponúknut' na pitie

- pitnú vodu
- balenú dojčenskú vodu, ktorá je vyšej kvality a podlieha prísnym normatívnym predpisom
- stolovú minerálnu vodu, ktorá je mierne mineralizovaná /cca 200 mg/l/ (vody s vyšším obsahom minerálnych látok sa dojčatám nemajú ponúkať pre vysokú osmotickú záťaž obličeiek).

Pri čajoch je potrebné dať pozor na taníny a iné zložky, ktoré na seba môžu viazať minerálne látky, vrátane železa, čím sa znížuje ich vstrebateľnosť v organizme. Do roka by čaje nemali byť pravidelnou súčasťou pitného režimu. Je možné ich podávať v určitých konkrétnych situáciách (bolesti brucha, koliky).

Nevhodné sú sladené nápoje. Tie vyvolávajú pocit smädu, dieťa ich vypije viac, má pocit zasýtenia a môže následne odmietať jedlo. Môžu byť taktiež príčinou zvýšeného výskytu zubného kazu.

Ovocné šťavy majú vysoký obsah sacharidov, je dôležité uprednostniť šťavy bez pridaného cukru. Sú zdrojom vitamínov, minerálnych látok a bioaktívnych zložiek, ale ich množstvo môže byť znížené procesmi úpravy, stabilizáciou, pridávaním prídavných látok, a pod.

Dojčatám možete ponúknuť čerstvo odšťavené ovocie, v ktorom obsah živín ostáva zachovaný, i keď sa znížuje obsah vlákniny. Nadmerné pitie šťav môže spôsobiť neprospevanie, znížiť chuť do jedla, nízky vzrast, obezitu, tiež sa môže objaviť hnačka. Odporúča sa maximálne 120-150 ml šťavy na deň.

Dojčenské mlieko nie je nápoj na uhasenie smädu, je to potravina.



Potreba tekutín:

novorodenec: **100-150 ml/kg telesnej hmotnosti**

3 mesačné dieťa: **140-150 ml/kg telesnej hmotnosti**

6 mesačné dieťa: **130-155 ml/kg telesnej hmotnosti**

ročné dieťa: **120-135 ml/kg telesnej hmotnosti**



TIP OD AGÁTY

Pani doktorka nám poradila v prípade choroby zvýšiť príjem tekutín, hlavne pri teplote, hnačke, vracaní, ktoré môžu zapríčiniť dehydratáciu.



s blogerkou Agátou Lekeš a MUDr. Silviou Bartekovou

ČO NEPATRÍ DO STRAVY DOJČAŤA

- Vegetariánska a vegánska strava sa pre DOJČATÁ neodporúča pre nízky obsah železa, vitamínu B₁₂ a esenciálnych mastných kyselín.
- **Do jedného roka nepodávame** vaječný bielok (po 10. mesiaci ho možno pridať vo forme varených vaječných cestovín), surové paradajky, papriku, chren, zeler, citrusy a exotické potraviny (kiwi, figy, ďatle, mango, ananás) bobuľové ovocie, zrnká hrozna, tvrdé ovocie, hrozienka a iné sušené ovocie, oriešky a orechy, celé zrná obilnín, nepokrájanú šupku ovocia, kravské mlieko, tvaroh, smotanu, tavené syry, nízkotučné mliečne výrobky, med (riziko botulizmu), kakao, čokoládu, orechy, bryndzu, cibuľu, cesnak, konzervované, údené a solené potraviny, mak, umelé sladidlá, salámy, páry, vývar z bravčových a hovädzích kostí, huby, muškátový orech, vanilka, škorica, kari korenie, rôzne zmesi korenín, kôrovce, bravčové mäso, pukance, cukríky, cukor a umelé sladidlá, puddingy, vyprážané jedlá, alkohol (nikdy!).





s blogerkou Agátou Lekeš a MUDr. Silviou Bartekovou

KULTÚRA STOLOVANIA V RODINE

- Stolovanie je vo väčšine rodín spojené s určitými zvyklosťami, vytvára sa osobitá domáca atmosféra, je to čas spoločného stretnutia.
- Pamäťajte na to, že dieťa všetko napodobňuje, aj správanie rodičov pri stole a výbere jedla. Dobré návyky z raného destva si osvojí na celý život.
- Snažte sa mať pravidelný stravovací režim počas dňa, jedlo ponúkajte v pravidelných časoch.

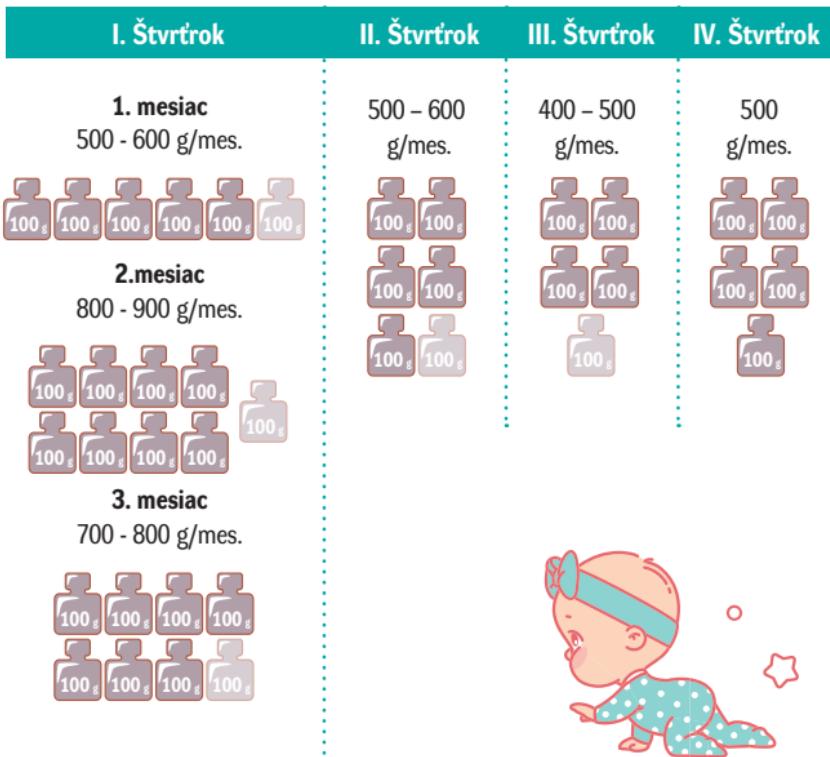
Varte a kŕmte svoje dieťaťko hlavne s láskou a trpezlivosťou.



GRAF – PROSPIEVANIE DIEŤAŤA

V prvom roku sa strojnásobí váha dieťaťa pri pôrode.

Prosipievanie dieťaťa – orientačný graf príberanie bábätká



Po prvom roku /orientačný výpočet/

$$\text{výška} = 5 \times \text{vek} + 80/\text{cm}$$

$$\text{hmotnosť} = 2 \times \text{vek} + 8/\text{kg}$$



SPRIEVODCA PRVÝMI PRÍKRMAMI

RECEPTY

PRÍPRAVA ČERSTVEJ OVOCNEJ DETSKEJ VÝŽIVY

Pripravujeme ju z čerstvého nastrúhaného alebo roztláčeného ovocia. Nesladíme! Podávame ako samostatné jedlo v dávke 150-200 g. Ovocie môžeme kombinovať s jogurtom v pomere 3 : 1. Aby sa dieťa naučilo kúsať, žuvať a prehľať, rozkrájame ovocie na drobné kúsky (jogurt je vhodný od 9. mesiaca).

PRÍPRAVA ZELENINOVÉHO PRÍKRMU



Umytú a očistenú zeleninu (neskôr po zavedení najmenej tri druhy – zemiaky, mrkva, fazuľky, hrášok, brokolica, karfiol, tekvica, cuketa a pod.) nakrájame a dusíme v malom množstve vody do mäkká pod pokrievkou. Zeleninu potom roztláčime (rozmixujeme) späť do vývaru. Pridáme zo začiatku niekoľko kvapiek, neskôr 1 čajovú lyžičku kvalitného rastlinného oleja (napríklad repkový alebo olivový). Pokrm zriedime podľa potreby prevarenou dojčenskou vodou, aby mal kašovitú konzistenciu. Nesolíme. Postupne podávame 150-200 g. Na trhu je množstvo zeleninových a mäso-zeleninových príkrmov. Ich výhodou je jednoduchá príprava a zaručená kvalita surovín i bezpečnosť z hľadiska kontaminujúcich látok (ťažkých kovov, pesticídov atď.) a neprítomnosť konzervačných látok a umelých farbív. Okrem toho je tu i obrovská rozmanitosť druhov zelenín aj mäsa, a tým i chutí, na ktoré by si malo dieťa privyknúť, aby neskôr zeleninu a mäso neodmietalo.

PRÍPRAVA POLIEVKY



Umytú a očistenú zeleninu (zemiacy, mrkva, karfiol, kaleráb, petržel, pór a pod.) nakrájame na malé kocky a varíme v malom množstve dojčenskej vody (asi 300 ml scedeného odvaru), pridáme 2 polievkové lyžice roztláčenej (rozmixovanej) zeleniny. Polievka má mať konzistenciu riedkej kaše. Pridáme 2 čajové lyžičky rastlinného oleja (napríklad repkový alebo olivový) a doplníme striedavo polovicou vareného žltka a polovicou polievkovej lyžice (neskôr až 3 lyžicami) jemne mletého mäsa (hydinové, hovädzie, rybie a pod.) alebo jemne roztláčenej strukoviny (fazuľa, cervená šošovica). Ak má dieťa radšej mliečnu chuť, môžeme pridať do polievky trochu dojčenského mlieka. Nesolíme a nezahustujeme - nepridávame zápražku ani krupicu.

ZELENINA NAMIESTO JEDNEJ MLIEČNEJ PORCIE

200 g

- dusená mrkva
- dusené fazuľky
- dusený hrášok
- dusená mrkva + zemiaky*
- dusená mrkva + fazuľky*
- dusená mrkva + hrášok*
- dusený špenát + zemiaky
- mrkva + karfiol + zemiaky*
- mrkva + brokolica + zemiaky*
- mrkva + karfiol + hrášok + zemiaky*
- mrkva + karfiol + hrášok + ryža*
- dyňa + zemiaky*
- dyňa + fazuľky*
- dyňa + hrášok*
- dyňa + brokolica + zemiaky*
- dyňa + karfiol + hrášok + zemiaky*



OVOCIE MEDZI HLAVNÝMI JEDLAMI ALEBO DEZERT

ALEBO PRÍDAVOK

K MLIEČNEJ KAŠI 150 g

- jablko
- jablko + banán*
- jablko + broskyňa*
- jablko + marhuľa*
- jablko + marhuľa + broskyňa*
- jablko + hruška + šťava z hrozna*
- jablko + mrkva*

* v rovnakom pomere



MÄSOVO-ZELENINOVÉ PRÍKRYMY NA JEDNO HLAVNÉ JEDLO

150-200 g

- kurča (4 polievkové lyžice 30-50 g) + mrkva + rastlinný olej napr. repkový (1 čajovú lyžičku)
- králik (4 polievkové lyžice 30-50 g) + mrkva + zemiaky + rastlinný olej (1 čajovú lyžičku)
- teľacie mäso (4 polievkové lyžice 30-50 g) + špenát + rastlinný olej (1 čajovú lyžičku)
- teľacie mäso (4 polievkové lyžice 30-50 g) + zemiaky + rastlinný olej (1 čajovú lyžičku)
- morčacie mäso (4 polievkové lyžice 30-50 g) + mrkva + karfiol + zemiaky + rastlinný olej (1 čajovú lyžičku)
- kurča (4 polievkové lyžice 30-50 g) + mrkva + brokolica + zemiaky + rastlinný olej (1 čajovú lyžičku)
- losos (4 polievkové lyžice 30-50 g) + fazuľky + tekvica + zemiaky + rastlinný olej (1 čajovú lyžičku)



RECEPTY

JABLKOVÁ DESIATA/ OLOVRANT

Nastrúhame stredné jablko, pridáme lyžičku plnotučného bieleho jogurtu alebo dojčenské mlieko. K jablku pridáme $\frac{1}{2}$ banánu.

BANÁNOVÁ DESIATA/OLOVRANT

Rozmixujeme 1 banán a pridáme asi 5-6 rozmŕvených piškót. Na zriadenie môžeme použiť ovocnú šťavu. Namiesto piškót môžeme pridať lyžičku plnotučného bieleho jogurtu.



JABLKOVO-MRKVOVÁ DESIATA/ OLOVRANT

Najemno nastrúhame mrkvu a jablko, zmiešame s ovocnou šťavou. Neskôr pridáme na drobné kúsky nakrájané čerstvé ovocie.

RYŽOVÁ DESIATA/OLOVRANT

Do dojčenského mlieka pridáme uvarenú mäkkú ryžu a zmiešame s ovocnou výživou. Neskôr doplníme nadrobno nakrájaným čerstvým ovocím alebo piškótami.

OVOCNÝ KOKTEJL

Pripavíme dojčenské mlieko a rozmixujeme ho s ovocnou výživou alebo čerstvým ovocím.



MRKVOVÁ POLIEVKA S JABLKOM

Očistíme 2 mrkvy, zemiak, 2 ružičky karfiolu a nakrájame ich na malé kúsky. Osúpejme jablko a nakrájame ho na malé kúsky. Varíme domäkka a potom zeleninu a jablko v polievke roztláčime vidličkou.

ZELENINOVÉ PYRÉ

Uvaríme zemiaky alebo ryžu, podusíme mrkvu, karfiol alebo brokolicu a všetko rozmixujeme.

DESIATA/OLOVRANT ZO PŠENA

Jablko a mrkvu nastrúhame na jemnom strúhadle, podusíme a premiešame s pšenom uvareným do mäkka.

KURČA SO ZELENINOU

Uvaríme 2 zemiaky, 1 mrkvu, kúsok karfiolu, kapusty a kúsok kuracieho mäsa. Pridáme dusenú ryžu (uvarené cestoviny alebo vločky) a lyžičku rastlinného oleja. Všetko rozmixujeme, alebo nadrobno nakrájame. Mäso i zeleninu rôzne kombinujeme.

ŠPENÁTOVO-MRKVOVÝ PRÍKRM

Uvarené prelisované zemiaky premiešame so špenátom alebo dusenou jemne strúhanou mrkvou.



KÔPROVÁ OMÁČKA

Uvaríme zemiaky s lyžicou sekaného kôpru. Mäkké zemiaky roztačíme, zriedime dojčenským mliekom, pridáme lyžičku rastlinného oleja.

SVIEČKOVÁ OMÁČKA

Zeleninový príkrm (hotový či doma pripravený) zriedime prevarenou dojčenskou vodou a pridáme 3 lyžičky materského alebo pripraveného dojčenského mlieka a lyžičku rastlinného oleja. Podávame s jemnými cestovinami. Do omáčky môžeme pridať mäso.

ZEMIAKOVÁ KAŠA

Olúpané zemiaky uvaríme vo vode a scedíme. Rozmixujeme ich s dojčenským mliekom a podávame so zeleninovým alebo mäsovazeleninovým príkrmom.

RIZOTO

Uvaríme ryžu a premiešame s hotovým alebo doma pripraveným mäsovazeleninovým príkrmom.

RECEPTY

RYŽOVÁ KAŠA S JABLKAMI

Vo vode rozvaríme ryžu, pridáme nastrúhané jablká a zalejeme dojčenským mliekom. Pre staršie deti pridáme ovocie nakrájané na kúsky. Namiesto ryže je možné použiť krupicu.



BÁBOVKY

Do formičiek na puding urobíme hustejšiu mliečno-obilnú kašu a necháme stuhnuť. Vykllopíme na tanierik a prelejeme ovocnou výživkou. Ovocnú výživku môžeme nahradíť čerstvým ovocím. Bábovky môžeme ozdobiť bielym plnotučným jogurtom a ovocím.

KARFIOLOVÁ POLIEVKA S OVSENÝMI VLOČKAMI

Niekoľko malých hlavičiek karfiolu uvaríme domäkka v 250 ml vody. Do vriacej vody pridáme 1 polievkovú lyžicu vločiek a varíme cca 5 min. Uvarený karfiol roztlačíme vidličkou. Pridáme lyžičku materského alebo dojčenského mlieka a zamiešame.

HUSTÁ TEKVICOVÁ POLIEVKA S KURACÍM MÄSOM

Ošúpeme 250 g tekvice, pokrójame ju na malé kúsky a uvaríme domäkka spolu s dvoma zemiakmi. Samostatne uvaríme 50 g kuracieho mäsa. Všetko spolu rozmixujeme a pridáme 100 ml materského alebo dojčenského mlieka.

KALERÁBOVÁ OMÁČKA

Olúpeme a najemno postrúhame jeden menší kaleráb a následne ho podusíme so 4 lyžičkami dojčenskej vody domäkka. Ku kalerábu za stáleho miešania pridáme 2 lyžičky materského alebo dojčenského mlieka. Pridáme kúsok vaječného žltka a všetko spolu varíme ešte asi 5 minút. Na záver pokvapkáme rastlinným olejom.



JARNÁ ZELENINOVÁ POLIEVKa

Mrkvu, zemiak, kaleráb a 3 ružičky karfiolu očistíme, uvaríme domäkka a následne roztačíme vidličkou. Polievku privedieme do varu a za stále miešania pridávame 2 polievkové lyžice ryžovej kaše. Do hotovej polievky pridáme niekoľko kvapiek rastlinného oleja.



MORČACIE MÄSO S KRUPICOU

Jednu mrkvu očistíme a nakrájame na väčšie kolieska a spolu s 50 g chudého morčacieho mäsa ju uvaríme domäkka. 200 ml čerstvého zeleninového vývaru privedieme do varu a za stáleho miešania doň pridávame 20 g krupice, až kým hmota nezhustne. Krupičnú kašu, mrkvu a mäso spolu s niekoľkými kvapkami olivového oleja roztačíme alebo rozmixujeme tyčovým mixérom.

VARENÝ PÓR SO PŠENOM

Očistíme, umyjeme a pokrájame 180 g póru, ktorý dáme variť do vriacej vody domäkka. Medzitým preberieme a opláchneme 20 g pšena, podlejeme ho trochou vody a dusíme domäkka za občasného premiešania. Pór roztačíme vidličkou a posypeme pšenom.

ZELENINOVÁ KAŠA

70 g tekvice, jednu menšiu mrkvu a zemiak nakrájame na malé kocky a varíme vo vode cca 30 min za občasného miešania. Uvarenú zeleninu roztačíme vidličkou, pridáme 2-3 kvapky rastlinného oleja a premiešame.

ZELENINOVÁ RYŽA

Jednu porciu dojčenskej ryžovej kaše pripravíme podľa návodu na obale. Očistíme mrkvu a pokrájame ju na kolieska. Očistíme cukinu a pokrájame ju na malé kocky. Zeleninu uvaríme v pare domäkka. Následne ju rozmixujeme a premiešame s pripravenou ryžovou kašou. Pridáme päť kvapiek olivového oleja.

RECEPTY

VARENÁ ZELENÁ FAZUĽKA S KRUPICOU

Očistíme 180 g jemných žltých strukov fazuľky, pokrájame ich asi na 1 cm kúsky a uvaríme domäkka. Medzitým nasucho oprážíme 20 g detskej krupice, zalejeme ju trochou vody, pridáme pár kvapiek rastlinného oleja a dusíme asi 10 minút. Uvarené fazuľové struhy scedíme a posypeme udusenou krupicou.

CESTOVINY S MRKVOU, BROKOLICOU A KARFIOLOM

Do vriacej vody pridáme 2 ružičky brokolice, 2 ružičky karfiolu a jednu mrkvu pokrájanú na malé kúsky. Až zelenina zmäkne, pridáme do nej kúsok vaječného žltka a 2 polievkové lyžice cestovín a varíme ešte 3-4 minúty.

ŠPENÁTOVÝ NÁKYP

180 g mrazeného špenátu uvaríme v malom množstve vody, pridáme pár kvapiek rastlinného oleja, kúsok majoránky, umytú posekanú pažitku, 1 dl materského alebo dojčenského mlieka a za stáleho miešania priviedieme do varu. Masu dáme do vymastenej formy a upečieme.



HOVÄDZIA ZELENINOVÁ POLIEVKA

20 g nadrobno nakrájaného hovädzieho mäsa zalejeme vodou a uvaríme do polomäkka (cca 8-10 minút). Jednu mrkvu, kúsok kalerábu a póru pridáme k mäsu a varíme, až všetko zmäkne. Mäso a časť zeleniny vyberieme a necháme na neskôr na mäsový príkrm. Zvyšok rozmixujeme, pridáme ½ lyžičky olivového oleja a podávame.



CESTOVINY A CUKETOU A TEĽACÍM MÄSOM (2 PORCIE)

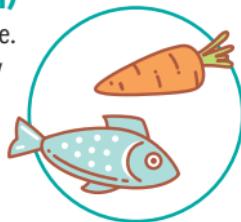
40 g cestovín polámeme na menšie kúsky a uvaríme ich v dojčenskej vode podľa návodu. ½ malej cukety a ½ malého jablka umyjeme, ošípeme a nakrájame na drobné kúsky. Na panvici cuketu podusíme na trochu repkového oleja. Zmiernime plameň a podlejeme zeleninu dojčenskou vodou. Pridáme jablko a 50 g ľubovoľného teľacieho mäsa nakrájaného na malé kúsky a varíme, kým mäso nezmäkne. Všetky ingrediencie spolu rozmixujeme.

TEKVICOVÉ PYRÉ S LOSOSOM (6-8 PORCIÍ)

V dojčenskej vode domäkka uvaríme štyri zemiaky. Ošúpeme 400 g tekvice, nakrájame ju na menšie kúsky a podusíme ju domäkka (cca 3 minúty). Medzitým umyjeme 100 g lososa, osušíme ho, zbavíme zvyšku kostí a šupín. Položíme rybu na tekvicu a opäť dusíme do mäkká. Losos je hotový, keď sa mäso rozpadáva. Následne všetko rozmixujeme aj s jednou lyžičkou repkového oleja.

MRKVOVÉ PYRÉ S TRESKOU (4-5 PORCIÍ)

Tri zemiaky uvaríme domäkka v dojčenskej vode. Samostatne uvaríme 500 g mrkvy. Očistíme dve filety tresky od šupín, kože a kostí. Nakrájame rybu na menšie kúsky, ktoré taktiež uvaríme v malom množstve vody, až sa začne rozpadávať. Všetky suroviny spolu s jednou lyžičkou repkového oleja rozmixujeme dohladka.



TIP OD AGÁTY

*V našej rodine dbáme aj na kultúru stolovania.
Snažíme sa stretnúť pri jedle aspoň raz denne
a vychutnať si takto spoločne stravený čas.
Mobily a tablety utečú idú stranou.*



s blogerkou Agátou Lekeš a MUDr. Silviou Bartekovou



Iniciatíva Prvých 1000 dní



ČO DIEŤA ROBÍ, JE A PREŽÍVA V PRVÝCH 1000 DŇOCH,
VÝZNAMNE OVPLYVNÍ JEHO ZDRAVIE PO CELÝ ŽIVOT

Podporené
spoločnosťou
Nutricia, s.r.o.

Publikácia vznikla pod garanciou
Slovenskej pediatrickej spoločnosti
a Slovenskej spoločnosti primárnej pediatrickej starostlivosti



www.1000dni.sk