



VFN PRAHA

**VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ
NEMOCNICE V PRAZE**



PRŮVODCE VÝŽIVOU – DĚTI

Od narození do 1 roku

KOJENÍ

**ZAVÁDĚNÍ
PŘÍKRMLŮ**

**NOVÁ
DOPORUČENÍ**

**UKÁZKOVÉ
JÍDELNÍČKY**

PRŮVODCE VÝŽIVOU – DĚTI

Od narození do 1 roku



Autoři:
Mgr. Edita Weidenthalerová, Mgr. Marcela Floriánková,
Mgr. Světlana Kosheleva a Lucie Horníková, DiS.
Oddělení nutričních terapeutů
Klinika pediatrie a dědičných poruch metabolismu 1. LF UK a VFN v Praze

Přípraveno nutričními terapeuty VFN Praha


*Správná výživa je důležitá
v každém období lidského života.*

Dítě není malý dospělý, a tak se jeho nutriční potřeby od nutričních potřeb dospívajících či dospělých velmi odlišují.

V období růstu a vývoje dítěte hraje správně nastavená výživa důležitou roli. Stravu je potřeba postupně přizpůsobovat věku a měnícím se potřebám dětského organismu.

Nedostatečná výživa může mít vliv na prospívání dítěte, hmotnostní přírůstky, opoždění či zastavení růstu, ale také na celkový nedostatek základních živin potřebných pro jeho vývoj.

Dítě stihne v prvním roce života přejít od výhradně mléčné stravy (mateřského mléka či umělého mléka) a prvních příkrmů až ke stravě, která se postupně přibližuje stravování dospělých.



**Veškerá uvedená doporučení
v našem průvodci jsou určena
pro zdravé děti.**

**V případě jakýchkoliv
obtíží se obraťte na svého
ošetřujícího lékaře pro děti
a dorost nebo na nutričního
terapeuta.**





KOJENÍ

PROČ JE DŮLEŽITÉ?

Jaký má přínos pro matku a dítě?

Kojení poskytuje mnoho benefitů jak pro dítě, tak pro matku. V případě, že žena kojit nemůže či je kojení kontraindikováno, jsou k dispozici vhodné alternativy, jako například mléčné formule či mateřské mléko z mléčné banky. Pokud je to možné, vždy doporučujeme upřednostňovat kojení.



Benefity kojení pro matku

Urychluje zotavení po porodu.

•
Snižuje rizika poporodní deprese.

•
Snižuje riziko rakoviny vaječníků a prsu.

•
Přináší finanční úsporu.

•
Umožňuje časovou i prostorovou flexibilitu.

Benefity kojení pro dítě

Mateřské mléko má ideální složení, které se mění podle potřeb dítěte. Kojení posiluje obranyschopnost dítěte.

Kojení snižuje riziko

- syndromu náhlého úmrtí novorozence (SIDS),
- infekčních gastrointestinálních a respiračních onemocnění,
- autoimunitních onemocnění,
- zánětu středního ucha,
- rozvoje astmatu a alergií, ale i obezity v pozdějším věku.

Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje:

Pro dítě je nejvhodnější výhradní kojení po dobu prvních 6 měsíců věku s postupným zaváděním příkrmů a pokračováním v kojení alespoň do 1 až 2 let věku dítěte, podle potřeby matky a dítěte. Se zařazováním příkrmů je možné začít po ukončení 4. měsíce věku dítěte, nejpozději po ukončení 6. měsíce věku dítěte. Dítě je vhodné i nadále kojit.

Pokud kojení nejde, řekněte si o pomoc!

Ke kojení je třeba přistupovat individuálně. V případě, že pro ženu není kojení snadné a potřebuje poradit, doporučujeme obrátit se na certifikované laktační poradkyně, které poskytnou náležitou pomoc a podporu.

Kolik mléka kojenec potřebuje?



do 7. měsíce věku = 100–150 ml na kilogram dítěte



od ukončeného 7. měsíce do 1 roku = 100–120 ml na kilogram dítěte

VĚDĚLI JSTE?

Pokud kojenec prospívá a pomečí 6–8 plen denně, není nutné množství příjmu mléka věnovat zvýšenou pozornost.





ZAVÁDĚNÍ PŘÍKRMŮ

První příkrmy doporučujeme zavádět mezi 17.–26. týdnem věku dítěte.

Proč první lžičky zařadit nejpozději v ukončeném 6. měsíci věku?

- Dítě je v tomto období na příjem prvních příkrmů již psychomotoricky připravené.
- Od 6. měsíce věku dítěte mateřské mléko již například nedokáže pokrýt zásoby železa u rostoucího organismu dítěte.
- Oddalování příkrmů může zvýšit riziko podvýživy, chudokrevnosti nebo obtíží s příjmem potravy v pozdějším věku.
- Může také způsobit snížený zájem dítěte o jídlo a následně obtížnější budování stravovacích návyků.

Proč nepodávat první příkrmy před 4. měsícem věku dítěte?

- Dítě není na příjem prvních příkrmů ještě dostatečně psychomotoricky připravené.
- Organismus dítěte, zejména trávicí trakt a ledviny, ještě není nastavený na příjem nemléčné stravy.
- Zavedení jiné než mléčné stravy (mateřské mléko nebo umělé formule) dříve, než podle doporučení, může zvýšit riziko vzniku alergií.

Kdy je dítě dostatečně psychomotoricky připravené na první příkrmy?



Samo aktivně drží hlavičku. Projevuje o jídlo zájem, natahuje se po něm, strká si jídlo do pusinky a má zájem ochutnávat.

Dítě již koordinuje pohyby **očí – ruce – pusa**.



**PRVNÍ
PŘÍKRMY**

Mezi první příkrmy patří potraviny s vyšším obsahem železa (maso, žloutek, vnitřnosti, luštěniny), postupně následované zavedením všech základních potravin včetně zeleniny, ovoce, obilovin, lepku, ryb, vajec, mléčných produktů (jogurty, tvaroh), semínek, ořechů (v mixované formě). Příkrmy by měly být pestré.

Není žádný důvod oddalovat zavedení jakékoliv potraviny (s výjimkou potravin uvedených v textu níže).

- U dětí bez rizika alergií doporučujeme zavádět 1 až 2 nové potraviny každý den.
- Nová potravina by měla být prvně podána alespoň 3x za týden.
- Mateřské mléko či umělé mléko současně s příkrmy stále zůstává důležitým zdrojem energetického příjmu dítěte.
- Nové složky potravy jsou totiž spolu s mlékem dětským organismem lépe přijímány.

Čemu se vyhnout do 1 roku věku dítěte?



- Sůl
- Cukr přidaný/volný
- Med
- Rýžové nápoje



- Ryby s vyšším obsahem organické rtuti (makrela královská, mečoun, tuňák velkokký, marlín, žralok)



- Mléko jako nápoj (jako samostatný nápoj do 1 roku je doporučeno podávat mateřské mléko nebo kojeneckou formuli)

- Výrobky z nepasterovaného mléka
- Měkké plísňové sýry
- Nedostatečně tepelně zpracované maso a vejce
- Syrové mořské plody



Co lze zařadit, i když je to často zdrojem obav?



- Běžné mléko jako součást pokrmů (jako samostatný nápoj do 1 roku je doporučeno podávat mateřské mléko nebo kojeneckou formuli).
- Tvaroh (ideálně tučný). Z hlediska míry obsahu bílkovin se nemusíte tvarohu obávat.
- Ořechy, semena v upravené podobě (ořechové máslo, mixované do smoothie či pomazánek).
- Ryby a mořské plody s nízkým obsahem rtuti (platýs, losos, tilapie, krevety, sumec, krab, pstruh, treska, sardinky, olivně, ančovičky, langusty, parmice, hřebeňatky, škeble, makrela atlantická).
- Celá vejce (oddělování žloutku od bílku nemá z alergologického hlediska opodstatnění), např. ½ vejce 2x týdně.
- Vnitřnosti, např. játra mladých zvířat (do 1 roku 1–2 čajové lžičky za týden).



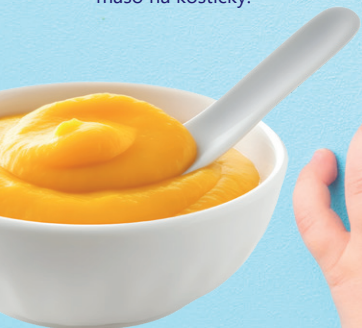
Jak by měly vypadat první příkrmy?

- Strava by měla být věkově přiměřená, konzistenci proto volíme podle tolerance a postupně zavádíme měkké kousky.
- Ideální je kombinace mixované či mačkané stravy a postupné nabízení měkkého jídla do ručičky metodou **BLW (Baby Led Weaning)**.
- Vhodné je krmení lžičkou kombinované právě s BLW metodou. Strava mačkaná na lžičku obsahuje více energie a živin v menším objemu.



PŘÍKLADY

• Dýňové pyré s mixovaným hovězím masem a kapkou oleje, ideálně řepkového, podáváme lžičkou. K tomu položíme na stoleček před dítě do měkka uvařenou dýni a do měkka připravené hovězí maso na kostičky.



Mňamy!



• Vařené jablíčko rozmačkané či rozmixované s bílým plnotučným jogurtem podáváme lžičkou. K tomu na stoleček před dítě položíme doměkka uvařené či na páře připravené oloupané jablíčko.





Možné výhody výhradního krmení BLW?

- U dětí oblíbená metoda.
- Vyšší respekt k chuti dítěte a dobrá tolerance.
- Nižší výskyt obezity.
- Rychlejší adaptace na jídelníček rodiny.



Možná rizika výhradního krmení metodou BLW?

- Stravovací návyky rodiny (nevhodná technologická úprava jídla, smažení, grilování, druhotně upravované potraviny apod.).
- Častěji vyžadované kojení.
- Nedostatek energie, proteinů nebo mikronutrientů (vitamíny, hořčík, zinek, vápník a omega-3).
- Dítě nemusí dobře prospívat a více si vybírá.



Jaké zvolit množství jídla pro první příkrmy?

- Zpočátku jde pouze o ochutnávání, běžně jde jen o pár lžiček. Dítě se s novou potravinou musí setkat více než 10x, než si na novou chuť zvykne a přijme ji. Je v pořádku, pokud dítě hned nesní celou porci, nechte ho, aby si ze začátku samo určilo množství jídla.
- Do jídla ani do větších dávek dítě nenutte, může to vést k pozdějším potížím s příjmem potravy (odmítání, zvracení).
- Není rozhodující, zda podáte příkrm před kojením anebo po kojení/UM. Jak dítě roste, postupně celou mléčnou dávku nahradte podávaným příkrmem.

Bude mu
chutnat



Jak na to?

Praktický návod na kvalitu, četnost a množství stravy pro děti kojené 6–23měsíců (WHO 2009)



Věk	Textura	Četnost	Množství stravy na jednu porci
6–8 měsíců	Začít s hustou kaší/pyré, postupně přejít k dobře rozmáčkánému jídlu	2–3 jídla denně Dle tolerance a chuti nabízet 1–2 svačinky	Postupně od 1–2 čajových lžiček 1–2x za den až na ½ hrnku*
9–11 měsíců	Jemně nakrájené či rozmáčkáné jídlo a jídlo do ručičky, které může dítě uchopit	3–4 jídla denně Dle tolerance a chuti nabízet 1–2 svačinky	½ hrnku
12–23 měsíců	Rodinné jídlo, nakrájené nebo namačkané	3–4 jídla denně Dle tolerance a chuti nabízet 1–2 svačinky	¾–1 hrnek

*1 hrnek = 250 ml

UKÁZKOVÉ JÍDELNÍČKY

1. DEN

Snídaně: MM*/UM**

Svačina: MM/UM

Oběd: MM/UM + příkrm
(vařená zelenina, např. **dýně**)

Svačina: MM/UM

Večeře: MM/UM + příkrm
(½ lžičky masa + zelenina, např. **vařené hovězí maso** + vařená dýně)

Před spaním / v průběhu noci: MM/UM

2. DEN

Snídaně: MM/UM

Svačina: MM/UM

Oběd: MM/UM + příkrm
(½ lžičky masa + zelenina + kapka rostlinného oleje), např. hovězí maso vařené + vařená dýně + **kapka řepkového oleje**)

Svačina: MM/UM

Večeře: MM/UM + příkrm
(obilovina + zelenina + kapka oleje, např. **pšeničná krupička** + vařená dýně + kapka řepkového oleje)

Před spaním / v průběhu noci: MM/UM

(*MM mateřské mléko, **UM umělé mléko)

Ukázka prvního jídelníčku. Vzor zařazování prvních příkrmů mezi 17.–26. týdnem věku dítěte. Porci volte dle chuti dítěte. Nově zařazená potravina je zvýrazněna tučně.



3. DEN

Snídaně: MM*/UM**

Svačina: MM/UM

Oběd: MM/UM + příkrm
(vařený žloutek + zelenina + obilovina
+ kapka rostlinného oleje, např. vařený žloutek
+ dýně + pšeničná krupička + řepkový olej)

Svačina: MM/UM

Večeře: MM/UM + příkrm
(ovoce + obilovina + olej, např. vařené
jablko + pšeničná kaše + řepkový olej)

Před spaním / v průběhu noci:
MM/UM

4. DEN

Snídaně: MM/UM

Svačina: MM/UM

Oběd: MM/UM + příkrm (ryba + zelenina
+ obilovina + kapka rostlinného oleje, např. vařená
treska + dýně + pšeničná krupička + řepkový olej)

Svačina: MM/UM

Večeře: MM/UM + příkrm (ovoce + obilovina
+ mléčný výrobek, např. vařené jablko + pšeničná
krupice + smetanový bílý jogurt)

Před spaním / v průběhu noci: MM/UM

(*MM mateřské mléko,
** UM umělé mléko)

První
dobrotu
v akci!



Stolování s dítětem (rady a tipy)

- Jezte společně v rodinném kruhu u stolu.
- I když dítě ještě nedostává příkrmy, dbajte na to, aby bylo součástí rodinného stolování.
- Jezte společně s dítětem / před dítětem.
- Dítě by ideálně mělo mít vlastní jídelní židli u stolu, vlastní talířek, příbor i hrneček.
- Pokud dítě ještě neseď, krmete ho tak, aby na vás vidělo.
- Soustředte se na jídlo. Nerozptylujte sebe ani dítě televizí, mobilem, tabletem, nečtěte knížky ani noviny.
- Dbejte na pohodu při stolování – navodte příjemné prostředí, klid, pusťte klidnou hudbu, ovoňte prostředí...
- Dítě utřete a stůl uklidíte až po dokončení krmení / stolování.



Shrnutí, které pomůže

- Pokračujte v kojení podle potřeby dítěte.
- Podávejte 1 až 2 nové potraviny každý den (platí pro děti bez zvýšeného rizika alergií).
- Podávejte 1 až 2 lžičky příkrmu 1–2 x denně (dle chuti i více, ale nenutěte).
- Podávejte pestrou a rozmanitou stravu.
- Není důvod čekat více dní se zavedením další potraviny.
- Nerozhoduje, zda podáte příkrm před kojením anebo po něm.
- Jídlo postupně spíše mačkejte, než mixujte.
- Podávejte jídlo do ruky.
- Příkrmy nepřislažujte a nepřisolujte.
- Dítě do jídla nenutěte, ale povzbuzujte ho.
- Nenechte se odradit odmítáním dítěte, odmítané potraviny nabízejte opakovaně.

*Zvládneme to?
Ano!*

Od 1 roku věku dítěte se může jídelníček podobat stravě celé rodiny v případě, že má rodina pestrou a vyváženou stravu.

Podávání pokračovacích (batolecích) mlék od 1 roku není nezbytné, pokud má dítě pestrou a dostatečnou stravu.

Od 1 roku může pít běžné plnotučné mléko.



Pokud máte se zaváděním příkrmů obtíže, obraťte se na svého lékaře či nutričního terapeuta.

POTRAVINOVÉ ALERGIE A INTOLERANCE

Při podezření na potravinovou alergii či intoleranci v prvních týdnech a měsících života dítěte se vždy obraťte na svého lékaře či nutričního terapeuta.

Alergie je odezvou imunitního systému. K jejímu spuštění stačí i stopové množství alergenu.

K reakci může dojít rychle. Rozlišujeme tzv. časnou reakci, ke které dochází zpravidla do 3 hodin, nebo reakci opožděnou, která se může projevit i v rozmezí 3 následujících dní (72 hodin).

Alergie na bílkovinu kravského mléka (ABKM)

ABKM je nejčastěji se vyskytující potravinová alergie u kojenců a dětí do 3 let. Vyskytuje u malého počtu dětí, a proto není důvod se preventivně kravskému mléku vyhýbat. První projev alergie se po prvním setkání dítěte s bílkovinou kravského mléka často objevují již v prvních týdnech až měsících života. Alergie na ABKM se může projevit i přes mateřské mléko, pokud kojící matka kravské mléko pije.

Mezi nejčastější projevy alergické reakce dítěte patří trávicí potíže. Dítě mohou také postihnout kožní problémy či potíže gastrointestinálního, dýchacího či oběhového systému. Důležité je tuto alergii rozpoznat včas! Často ji nelze zjistit krevními testy. Jedinou možností je zcela vyloučit bílkovinu kravského mléka, po 6 až 8 týdnech ji znovu zkusit podat a sledovat reakci. Pokud se alergie prokáže, je nutná přísná dieta s vyloučením bílkoviny kravského mléka (viz „bezmléčná dieta“). U většiny dětí ABKM do 3 let vymizí a je možné mléčnou bílkovinu opět zavést (se zaváděním mléčné bílkoviny do stravy se poradte se svým lékařem či nutričním terapeutem). Stejně jako dítě s ABKM musí přísnou bezmléčnou dietu dodržovat i kojící maminka.

Doporučení pro maminku na bezmléčné dietě

- Doplnujte vápník (min. 1000 mg/den).
- Pokračujte v kojení podle potřeb dítěte.
- Postupně zařazujte nemléčné příkrmly.
- Ze stravy vylučte všechny známé, viditelné i skryté zdroje bílkovin kravského mléka, rovněž je žádoucí vynechat potraviny obsahující stopy mléka.
- Čtete složení potravin, u nebalených potravin si ho vyžádejte u prodejce.
- Dietu dodržujte důsledně a průběžně situaci konzultujte s lékařem.



Čemu se při bezmléčné dietě vyhnout?

- mléka všech savců (kravské, ovčí, kozí)
- jogurty, tvarohy, máslo, sýry, smetany, šlehačky, mléko, kefir, podmásli, sušené mléko
- výrobky s obsahem syrovátky, syrovátkového koncentrátu, kasein, kaseinát sodný
- pozor na většinu margarínů, mohou obsahovat stopy mléka
- je nezbytné vyloučit také sladké a slané kupované pečivo bez označení, čokoládu, cukrovinky, zmrzlinu, snídaňové směsi k přípravě kaši, pudinky, smetanové omáčky, uzeniny, masné výrobky, instantní pokrmy nebo potraviny obsahující syrovátku



Co je to potravinová intolerance?

Intolerance je způsobena nedostatkem některé látky v organismu, například enzymu laktázy, který je potřebný pro zpracování laktózy (mléčného cukru). Projevem je částečná či úplná neschopnost zpracovat laktózu. Mezi nepříjemné reakce organismu patří nadýmání, nafouknuté břicho, bolesti břicha, křeče v břiše či průjem. Řešením je konzumace bezlaktózových mléčných výrobků. Při lehké intoleranci lze konzumovat tvrdé sýry a zakysané mléčné výrobky.

Kdy je na místě bezlepková dieta?

Preventivní vyloučení lepku ze stravy není opodstatněné a může zapříčinit nedostatečný příjem energie nebo některých živin.

Zpozornět je potřeba v případě celiakie, celoživotního autoimunitního onemocnění. U celiaků dochází po konzumaci lepku k poškození jemné vnitřní strany tenkého střeva. Celiakie se může projevit kdykoliv během života. Příznaky mohou být různé a různé závažné. Při potvrzené celiakii je důležité celoživotní dodržování bezlepkové diety.

Lepk je protein obsažený v pšenici, žitu a ječmenu. V případě potíží se obvykle doporučuje vyloučit ze stravy i oves, který může být kontaminovaný ostatními obilovinami s obsahem lepku. Při podezření na intoleranci lepku se vždy poraďte se svým lékařem.



*A co si dáme teď,
mami?*



Autoři:

Mgr. Edita Weidenthalerová, Mgr. Marcela Floriánková,

Mgr. Světlana Kosheleva a Lucie Horníková, DiS.

Oddělení nutričních terapeutů

Klinika pediatrie a dědičných poruch metabolismu 1. LF UK a VFN v Praze

Grafická a textová úprava: ©VFN Praha 2023



World Health
Organization

European Region





VFN PRAHA

VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ
NEMOCNICE