
ZAVÁDĚNÍ PŘÍKRMŮ U KOJENCŮ

Zavádění příkrmů se může zpočátku zdát náročné, především kvůli množství nejednotných a často i zastaralých pokynů (např. doporučení zavádět příkrmy až od 6. měsíce). Proto jsme společně s dcerou, dvojnásobnou maminkou, vytvořily jako pomůcku pro Vás návod na základě posledních doporučení odborníků z oboru potravinových alergií. Tabulky by Vám pak měly ulehčit přehled o tom, které potraviny dítě ochutnalo a jak je přijalo.

Respektuji, že je vždy na rodičích, zda se rozhodnou tato doporučení akceptovat.

- od ukončeného 16. týdne (ukončený 4. měsíc)

Začínáme s jednodruhovými ovocnými či zeleninovými příkrmy. Vhodným způsobem úpravy je **vaření, dušení, příprava v páře**. Ovoce i zeleninu zbavíme slupek i zrníček, rozmixujeme či rozmačkáme. K hotovým zeleninovým příkrmům přidáme pár kapek **za studena lisovaného oleje** (vhodný je zejména slunečnicový, řepkový, olivový). Zpočátku podáváme příkrmu jen několik lžiček.

Vyzkoušené potraviny můžete kombinovat podle chuti nebo se inspirujte hotovými příkrmy, jejichž složení může být vodítkem ke správnému poměru i složení domácích příkrmů. Na trhu je rovněž množství kuchařek zaměřených na nejmenší děti.

Jednotlivé kategorie potravin zavádíme postupně. (Kategorií rozumíme např. ovoce, zelenina, maso, lepek, luštěniny...)

Domácí příkrmy je možné uchovávat zmražené nebo zavařené. Po otevření je ihned spotřebujte, znovu nezamrazujte ani neuchovávejte delší dobu v lednici.

Banán či **avokádo** je možné podávat bez tepelné úpravy.

Je vhodné, aby i kojené dítě alespoň ochutnalo **mléčnou kaši** či umělé mléko (je možné jím ochutit či zahustit příkrm), kvůli obsažené **bílkovině kravského mléka**.

V tomto období je vhodné zařadit i **lepek**. Lepek je nejlépe možné podávat formou instantních kaší nebo těstovin vhodných pro kojence.

Do konce prvního roku nepoužíváme: sůl, česnek, koření.

Při krmení mějte vždy po ruce lahvičku s nápojem. Vhodné v tomto období jsou už nejen **kojenecká voda a heřmánkový čaj**. V nabídce jsou pro kojence od ukončeného 4. měsíce také **ovocné a bylinné čaje, šípkový čaj** a některé **ovocné šťávy**. I jejich prostřednictvím je možné seznámit dítě s novou potravinou.

Nedoporučujeme podávat čaje, které nejsou výslovně určeny kojencům této věkové kategorie. Nápoje nikdy nesladíme medem – **med** pro děti této věkové kategorie není vhodný.

***Pozor na fenyklový čaj i příkrmy s obsahem fenyklu!** V rámci pediatrické obce je v posledních letech slyšet podložené názory, že fenykl je nevhodnou potravinou pro vyvíjející se organismus, přestože je stále běžně zastoupen ve volně dostupných doporučovaných jídelničkách i hotových příkrmech.

ZELENINA

	zavedeno	chutnalo	zvracení	průjem	nadýmání	jiné
brambora						
mrkev						
cuketa						
dýně						
brokolice						
špenát						
batát						
kedlubna						
květák						

OVOCE

	zavedeno	chutnalo	zvracení	průjem	nadýmání	jiné
jablko						
hruška						
kdoule						
broskev						
meruňka						
švestka						
banán						
jahoda						
borůvka						
hroznové víno						
jablko						

MASO

	zavedeno	chutnalo	zvracení	průjem	nadýmání	jiné
kuřecí						
krůtí						
králičí						
losos						
tuňák						
halibut						
jiná bílá ryba						

OBILOVINY BEZ LEPKU

	zavedeno	chutnalo	zvracení	průjem	nadýmání	jiné
rýže						
kukuřice						
špalda						

OBILOVINY S OBSAHEM LEPKU

	zavedeno	chutnalo	zvracení	průjem	nadýmání	jiné
pšenice						
oves						

- od ukončeného 20. týdne (ukončený 5. měsíc)

Ke konci 5. měsíce podáváme dítěti i malé množství **čočky**, nejlépe červené, na špičku lžičky **100% burákového másla** z nepražených arašídů (ne více než jednou týdně) a **vejce** (doporučené množství je třetina vejce na týden). Začněte čistým žloutkem, později přidejte i trochu bílku. Vhodnou úpravou je například zamíchat rozšlehané vejce do polévky. Vždy je nutné vejce důkladně tepelně zpracovat.

Pokrmu je možné při vaření ochutit v malém množství bylinkami v bio kvalitě jako je oregano, bazalka, petržel, kmín. Občas je možné přidat i trošku cibule, pórků či několik kapek citronové šťávy.

Při zavádění příkrmů by měla být cílem co největší pestrost potravy nicméně vždy s ohledem na snášenlivost dítěte. Tomuto období mezi ukončeným 4. a 6. měsícem se říká "**imunologické okno**". U potravin, s nimiž nyní dítě seznámíme, klesá riziko vzniku potravinové alergie. I malé ochutnané množství (například obsažená ovocná šťáva) se počítá.

Pokud dosud dítě dostávalo stravu hladce mixovanou, je vhodné začít postupně zařazovat rozmačkanou či mixovanou více nahrubo. Je totiž důležité, aby se dítě do 10./11. měsíce naučilo polykat malé kousky potravy z důvodu dostatečné orofaciální stimulace, která je předpokladem pro správný rozvoj řeči.

ZELEININA

	zavedeno	chutnalo	zvracení	průjem	nadýmání	jiné
rajče						
červené zelí						
kapusta						
zelené fazolky						
červená řepa						
pastiňák						
lilek						
meloun						

OVOCE

	zavedeno	chutnalo	zvracení	průjem	nadýmání	jiné
višeň						
třešeň						
brusinky						
malina						
avokádo						
černý rybíz						
ostružina						
mango						
fík						

MASO A ŽIVOČIŠNÉ PRODUKTY

	zavedeno	chutnalo	zvracení	průjem	nadýmání	jiné
telecí						
libové hovězí						
vepřové						
jehněčí						
vejce						
umělé mléko						

LUŠTĚNINY A JINÉ

	zavedeno	chutnalo	zvracení	průjem	nadýmání	jiné
čočka						
hrášek						
burákové máslo						