



TĚHOTENSTVÍ, DĚTI 20. 02. 2018

Návod, jak správně na první příkrmy - od 4. měsíce

Jak už bylo řečeno, tak první příkrmy jsou tak trochu alchymie. Každý má na ně totiž trošku jiný názor. Někdo říká, že by přesnídávky měly být...

První tři měsíce jsou na výživu dítěte poměrně snadné, neboť kojencům stačí pouze mateřské mléko. Zhruba od 4. měsíce ale už některé děti chtějí jíst více, a tak je čas na první příkrmy. Ty jsou tak trochu alchymie, a proto se na ně dnes podíváme podrobně v článku.

Jak poznáte, že je ten **správný čas na první příkrmy**? Buď vám to řekne pediatřička, nebo vy sami poznáte, že má dítě hlad. To se může projevit **nespokojeností při kojení**, velkou žíznivostí, plačtivostí nebo tím, že **dítě nepřibírá**. V takovou chvíli je ta pravá chvíle na příkrmy od 4. měsíce.

Začínáme s příkrmy od 4. měsíce

Jak už bylo řečeno, tak **první příkrmy jsou tak trochu alchymie**. Každý má na ně totiž trošku jiný názor. Někdo říká, že by přesnídávky **měly být dokonale rozmixované**, aby dítě omylem nevdechlo nějaký kousek zeleniny nebo ovoce. Jiné hlasy tvrdí, **že by se dítě už od začátku mělo učit kousat jídlo**.

Obecná pravidla platí ale pro **kombinování ovoce a zeleniny**. Zpočátku byste měli dávat hlavně zeleninu. V případě že byste začali ovocem, mohlo by si dítě zvyknout na sladkou chuť a následně začít odmítat zeleninu.

Celkem jasná pravidla platí také pro kombinování jednotlivých druhů potravin. **Zpočátku byste měli zařadit vždy jen jeden druh** a další zařadit až po několika dnech.

Základní pravidla, jak na první příkrmy

- **Začínajte zeleninou**, ovoce zařadte až posléze.
- Zpočátku dítěti dávejte jen jeden druh ovoce / zeleniny a nový druh zařadte až po **2 - 4 dnech**.
- Takový postup vám pomůže odhalit případné alergie nebo nesnášenlivost na potravinu.
- Příkrmy od 4. měsíce by měly být rozmixované nebo rozmačkané vidličkou.

Co patří do příkrmů?

Do příkrmů můžete přidávat **kvalitní rostlinný olej**, který je důležitý pro **správné vstřebávání vitaminů v tucích**. Dětem postačí jedna lžička. Použít můžete například kvalitní extra panenský olivový olej.

Co naopak nepatří do příkrmů?

- Žádné příkrmy od 4. měsíce by neměly obsahovat cukr. Dítě si na jeho chuť zvykne, a pak může sladkou chuť vyžadovat.
- Přesnídávky nesolte, dítě sůl nepotřebuje.
- Nepřidávejte také žádná výrazná dochucovadla nebo koření.
- **Dávejte si pozor na alergen**y a zařazujte je postupně. O tom bude řeč později.
- Pozor si dávejte také na **kupované přesnídávky**. Pokud s nimi začnete, dítě si může na jejich chuť zvyknout a následně bude odmítat domácí přesnídávky.



Jakou zeleninu používat na první příkrmy?

Ohledně příkrmů platí určitě jedna zásada. **Neměli byste kombinovat příliš druhů najednou**. Dítě by se mělo naučit rozlišovat jednotlivé chutě, a tak když dáte najednou maso, brokolici, květák a dýni, bude mu za chvíli chutnat vše stejně.

A jakou zeleninou je tedy vhodné začít? Seřadíme si to pěkně **vzestupně** podle toho, která zelenina a posléze ovoce je pro dítě nevhodnější:

1. Mrkev

Obecně se jako první zelenina nejvíce doporučuje mrkev. **Je přirozeně sladká a dítěti chutí připomíná mateřské mléko**. Nečekejte ale od prvního příkrmu, že dítě hned na posezení spořádá **150 gramů**. Každé dítě je jiné a tak zatímco některé celou miskou příkrmu na poprvé skutečně spořádá, jiné vezme za vděk třeba jen dvěma lžičkami.

2. Dýně

Mezi vhodné první příkrmy se řadí také dýně. Stejně jako mrkev je sladká, a tak **většině dětí velmi chutná**.

3. Batáty

Mezi sladkou zeleninu patří také batáty neboli **sladké brambory**. Většina dětí je miluje a bez problémů sní cokoliv, kde jsou batáty základem.

4. Cuketa

Oblíbenou zeleninou jsou také cukety, **čím mladší, tím sladší**. Jejich výhodou je, že se nemusí vařit příliš dlouho.

5. Květák a brokolice

A jako první příkrmy můžete zařadit také květák a brokolici. Mezi **další nealergenovou zeleninu**, kterou můžete dítěti bez obav dát, patří **špenát, růžičková kapusta, brambory, lilek, okurek a pastinák a patison**.



Jaké ovoce používat na první příkrmy?

Poté, co dítě vyzkouší většinu druhů zeleniny, můžete bez obav začít také s příkrmováním pomocí ovoce. **První ovoce by mělo být vařené**, pokud je to nutné, můžete ho také **zbavit slupky**.

1. Jablka, hrušky, švestky

Ideálním ovocem pro příkrmy od 4. měsíce jsou jablka a hrušky. **Ovoce omyjte, oloupejte, uvařte na páře** nebo ve vodě a rozmixujte.

2. Meruňky, broskve a třešně

Pro první příkrmy je velmi vhodné sladké ovoce, jako jsou broskve, meruňky a třešně. Doporučuje se ovoce rozvařit a rozmixovat.

3. Banány

Banány byste měli zařadit určitě až po běžném ovoci jako jsou jablka, hrušky nebo meruňky. **Banány jsou sladké** a dítě by si tak mohlo zvyknout na jejich chuť a poté odmítat ostatní ovoce.

4. Melouny a hroznové víno

Pro **příkrmy od 4. měsíce** jsou pro děti vhodné také různé druhy melounů a hroznové víno. Jen **pozor na chemicky ošetřené plody**.



Jaké maso používat na první příkrmy?

První maso byste měli zařadit **po 2. až 4. týdnech od prvních příkrmů**. Maso by mělo být **mladé a libové** a měli byste ho vždy důkladně povařit. Jde to v páře nebo ve vodě s následným rozmixováním. Maso přidávejte do zeleninových příkrmů.

Nejjednodušší je připravit si najednou větší dávku masa, rozmixovat ho a naplnit jimi tvořítka na led.

Do přesnídávky následně jen stačí vyklopit takový počet ledových kostiček, které zrovna potřebujete.

Jaké maso je tedy vhodné?

- telecí
- králičí
- krůtí
- jehněčí
- kuřecí
- hovězí
- vepřové

Dále můžete dítěti dávat **kaše - rýžové, pohankové** nebo jiné bezlepkové.

Alergeny a imunologické okénko

Aby se vaše dítě v budoucnu vyhnulo alergiím, radí moderní pediatrie dodržovat tzv. **imunologické okénko**. To byste měli dodržovat mezi **4. až 6. měsícem věku dítěte**, kdy byste měli dítěti postupně dávat jednotlivé alergeny a sledovat, jak na ně reaguje. Které potraviny patří mezi alergeny?

- žloutek a vejce
- lepek
- citrusové plody
- jahody, rybíz, maliny, ostružiny
- ryby
- sója
- sladidla
- mléčné výrobky
- rajčata, paprika, chřest, celer
- ořechy
- koření

Co budete ještě potřebovat?

Na první příkrmy se vám bude hodit ještě několik věcí. V první řadě budete potřebovat buď **hrnec s obyčejným paňáčkem** nebo speciální vařič na příkrmy od 4. měsíce, který zároveň umí kaše mixovat a ohřívat.

Dítěti byste měli pořídit bryndáky (hodí se umělohmotné), speciální lžičku a misku. A to je vše!

První příkrmy by měly být spojené s pozitivními emocemi

První příkrmy nám slouží k tomu, abychom **v dítěti budovali pozitivní vztah k jídlu**. Proto se neustále snažte u jídla navozovat dobrou náladu a nejezte s dítětem ve stresu a spěchu. Konzumace by měla trvat asi **15 až 30 minut**, déle ne.

A pokud bude dítě jídlo odmítat, **neučte ho, ale hledejte alternativy**. Brzy jistě přijdete na to, co mu nejvíce chutná.