

Příkrmy

Doporučení pro rodiče

MUDr. Jitka Škardová
MUDr. Jaroslava Pospíšilová

Energetická potřeba kojenců a batolat je nesrovnatelně vyšší než v pozdějším dětském věku. Jedná se o velmi senzitivní období, v němž je těsný vztah mezi kvalitou výživy a růstovou rychlostí a které je spojeno s rizikem pozdějšího rozvoje kardiovaskulárních nemocí a metabolického syndromu. Optimální dobu a způsob zavádění nemléčných příkrmů by měl proto určit lékař, je třeba respektovat velké individuální rozdíly mezi dětmi.

Předpokladem zavádění příkrmů je psychomotorická a fyziologická zralost kojence. U prospívajícího dítěte je za optimální dobu považován konec 6. měsíce (ne dříve než po 16. týdnu, ne později než po 26. týdnu života).

Důvodem dřívějšího zavedení příkrmů (ne však dříve než po ukončeném 4. měsíci) může být:

- váhové neprospívání prokázané opakovaným vážením
- hlad při neomezeném kojení.
- Další orientační kritéria jsou:
 - překročení váhy 6 000 g
 - nutnost kojit nebo podávat formuli více než 8–10krát denně
 - pití více než 900–1 000 ml mléka.

Obecné principy zavádění nemléčných příkrmů

1) Kojení: v kojení pokračujeme i v období zavádění nemléčných porcí

2) Výživa formulemi: pokud je dítě v době zavádění příkrmů živeno kojeneckými formulemi, je možno pokračovat v podávání počátečních formulí. Teprve zavedení příkrmů umožňuje přechod na pokračovací formule, nelze je podávat jako výhradní zdroj mléčné výživy v prvních měsících.

3) Podávání neupraveného kravského mléka: nejdříve po ukončeném 12. měsíci věku, vždy by se mělo jednat o mléko plnotučné. Lepší je po 1. roce života podávání speciálních mlék pro batolata, která navazují na počáteční nebo pokračovací formule.

4) Další mléčné výrobky: fermentované mléčné výrobky jsou výborným zdrojem vápníku, bílkoviny a riboflavinu a mají být součástí kojenecké výživy, výrobky z tvarohu kvůli vysoké náloži bílkovin nejsou vhodné pro děti do konce prvního roku života (velké zatížení ledvin dítěte).

5) Co bude dítě jíst, určuje dospělý, kolik bude sněženo, rozhoduje dítě, doba krmení by neměla přesáhnout 15-30 minut. Minimalizovat rozptylování při jídle. Jestliže dítě odmítá jídla, zkusit jiné kombinace, chuť a texturu. Potravinu, kterou dítě odmítá, zkoušíme zavádět po několikadenní pauze znovu.

6) Technika podávání: samozřejmostí je čisté nádobí pouze pro dítě, vhodná je malá lžička, plošší se hodí pro první pokusy o krmení, hlubší je výhodnější pro pokusy dítěte jíst samostatně, materiál- nezávadný plast (pro děti zvýšeně vnímavé na teplotu stravy) či nerez kov. Lžičku vložíme na střed jazyka a lehkým tlakem na přední třetinu jazyka se stimuluje posun sousta horním rtem ze lžičky

7) Pozice při krmení: má odpovídat potřebě dítěte, u mladších kojenců jsou nutná podepřená záda

- dospělý sedí proti dítěti – výhodou je oční kontakt – vhodné pro krmení dítěte druhou osobou
- dospělý sedí z boku za dítětem – vhodné k učení dítěte jíst samostatně, pomáhat mu vkládat lžičku do úst.

8) Konzistence stravy: Kojenec může dostávat postupně pyré, rozmačkanou, mletou a polotuhou stravu. V 8. Měsíci může většina dětí dostat stravu do ruky („finger food“). Ve 12 měsících může většina dětí konzumovat stravu jako zbytek rodiny, s omezením stravy, která by mohla způsobit vdechnutí a dušení.

9) Frekvence jídel: Průměrné dítě by mělo dostávat ve věku 6–8 měsíců 2–3 porce příkrmu, ve věku 9–11 měsíců a 12–24 měsíců 3–4 porce navíc k mléku. Zákusky (obvykle malé jídlo charakteru „finger food“, např. kousky ovoce, chléb) by měly být nabízeny 1–2krát denně podle chuti.

10) Postupné zavádění příkrmů: V našich podmínkách je obvykle první součástí zeleninový, resp. masozeleninový příkrm, který je nabízen obvykle místo polední porce mléka. Zpočátku podáváme jednosložkové pyré (např. mrkev), postupně asi v průběhu 2–3 týdnů se podávají vícesložkové příkrmy s přidáním libového masa – asi 20 g, toto množství stoupá na 35 g kolem 7. měsíce. Maso se dodává do příkrmu šestkrát týdně, jedenkrát týdně je doporučováno podat vařený žloutek. Posléze je zaváděn ovocný příkrm, zpravidla jako dopolední porce. Ovocné pyré se nesladí a nový druh ovoce se podává samostatně k posouzení event. nesnášenlivosti. Obsah sacharidů by neměl překračovat 20 g /100 g příkrmu. Je možné příkrm smíchat s neslazeným jogurtem. Naposledy je zaváděn cereální příkrm (večer), zpočátku

z bezlepkových cereálií (rýže, kukuřice), později se podávají kaše s obsahem lepku (optimální je podávat malá množství lepku v období, kdy je ještě dítě kojeno).

11) Zavádění lepku: lepek není doporučováno podávat příliš brzo (před ukončeným 4. měsícem) ani pozdě (po ukončeném 7. měsíci), zpočátku podáváme pouze malé množství lepku - cca 6 g mouky, odpovídá 2 piškotům, které se postupně zvyšuje

12) Extrémně restriktivní diety (veganská, makrobiotická) **nelze doporučit.** Mohou být spojeny s bílkovino-energetickou podvýživou a postižením psychomotorického vývoje, hrozí deficit železa, zinku, riboflavinu, vitamínu D, vápníku, vitamínu B12 aj., potrava vlivem velkého objemu vlákniny rychle prochází zažívacím traktem a není plně absorbována.

13) Výživa během nemoci a v rekonvalescenci: zvýšení příjmu tekutin, zvýšená frekvence kojení, nabízíme měkkou, chutnou stravu, kterou má dítě rádo. V rekonvalescenci nabízet jídlo častěji, ve větších porcích.

14) Výživa kojence s vyšším rizikem rozvoje alergie: do konce prvního roku, pokud nemůže být dítě kojeno, podáváme HA formule, nemléčné příkrmy raději po 6. měsíci. Není důvod odkládat v příkrmech jakékoliv potraviny, o nichž se předpokládá, že vyvolávají alergie (pozdní kontakt s alergenem nesníží riziko rozvoje onemocnění). Ani preventivní vyřazování alergenů ze stravy matky v době těhotenství či kojení nemá význam. Je lépe alergen zavádět v době, kdy je dítě ještě alespoň částečně kojeno, postupně ve zvyšujících se dávkách.

Rizikové potraviny z hlediska obsahu alergenů:

- mléko: kravské, kozí, ovčí a výrobky z mléka
- vejce a výrobky z vajec
- ryby: vč. sladkovodních
- sója: vč. „mléka“
- maso: uzeniny a výrobky obsahující konzervované maso
- zelenina: chřest, celer, kapusta, žampiony, cibule, hrášek, paprika, ředkvička, křen
- ovoce: citrusové plody, exotické ovoce
- sladkosti: čokoláda, kakao
- koření
- ořechy: vlašské, mandle, pistácie, kešu, lískové, arašídy

15) Zavádění jednotlivých složek příkrmů by mělo být postupné i u dětí bez zvýšeného rizika rozvoje alergie tak, aby bylo možno odhalit event. Intoleranci určité zaváděné složky. Vždy před zavedením nové potravinu do jídelníčku vyčkat několik dní.

Praktické tipy

Zeleninová polévka:

- Doba podávání- cca v poledne- základ budoucího oběda.
- Začínáme podávat malé množství (30-50ml, 1. den max. 10 lžiček), postupně dávku zvyšujeme až do dávky finální dle hmotnosti dítěte (cca 150-250 ml).
- Zpočátku, kdy podáváme pouze malé množství příkrmu a dokrmujeme mlékem, dodržujeme mezi příkrmem a mlékem zhruba půlhodinovou pauzu, aby bylo umožněno vstřebávání živin (např. železa).
- Zeleninu dobře očistíme, nakrájíme na malé kousky a v nesolené a neslazené vodě uvaříme doměkka.
- Uvařenou zeleninu rozmačkáme, přidáme trochu vody, v níž se vařila a rozmícháme do řídké kaše (postupně lze trochu zahustit dětskou krupičkou-viz zavádění lepku).
- S přibývajícím věkem dítěte postupně zvykáme dítě i na malé kousky, nemačkáme již dohladka.
- Postupně zavádíme jednotlivé druhy, např. první 3 dny pouze mrkev, další 3 dny pouze brambor, dále smícháme mrkev a brambor atd.
- Na počátku nezavádíme zeleninu nadýmavou (př. kedluben, květák)
- Do plné dávky zeleninové polévky potom přidáváme 1x týdně jeden vařený žloutek a až 6x týdně kousek vařeného masa.
- Zpočátku dáváme maso bílé nebo telecí, které uvaříme zvlášť a do zeleninové polévky rozeleme, později můžeme zařadit i další druhy masa (vždy musí být libové, bez kůže), zpočátku asi 20 g na dávku, od 7. měsíce až 35 g.
- Zeleninu můžeme různě kombinovat, dítě může např. dostat zeleninu s kuřetem, telecí se zeleninou a bramborem, maso s rýží...
- Nakonec do hotového příkrmu přidáme ještě půlku lžičky kvalitního rostlinného oleje (řepkový, olivový).

Příklady obědů:

Od 6. měsíce:

- Mrkvové pyré
- Bramborová kaše s kojeneckým mlékem
- Bramborová kaše s cuketou (cuketu nepodávat samotnou, málo výživná)
- Batátové pyré
- Mrkev s brokolicí (z brokolice jen vrcholové části, stonky nadýmají)
- Králičí maso s mrkví a bramborem
- Krůtí maso s batátem
- Kuřecí maso se zelenými fazolkami a rýží
- Rýže s mrkví, cuketou a žloutkem

Od 8. měsíce:

- Brambory s dýní
- Fenykl s mrkví a bramborem
- Kuskus s cuketou, mrkví a zelenými fazolkami
- Batáty se špenátem a kuřecím masem
- Červená řepa s krůtím masem a pohankovou lámankou
- Jehněčí s mrkví, hráškem a bramborem
- Krůtí se špenátem (ev. pórkem), mrkví a rýží
- Pečený pstruh (ev. losos) s kaší z brambor a brokolice

Od 10. měsíce:

- Brambory s kukuřicí a jogurtem
- Červená čočka s batáty
- Kuřecí rizoto s kukuřicí, mrkví a hráškem
- Telecí s rajčaty (oloupat), zelenými fazolkami a brambory
- Červená čočka s mrkví, rýží a vejcem

Ovocná přesnídávka:

- Doba podávání- dopoledne- svačina.
- Dávka odpovídá předchozímu (viz zeleninová polévka).
- Ovoce buď rozmačkáme nebo nastrouháme na jemném struhadle.
- Postupně zavádíme jednotlivé druhy: 1. pouze banán, 2. pouze jablíčko (zpočátku dušené), 3. smíchat banán a jablíčko
- Dále volíme různé druhy a ev. kombinace ovoce.
- Pokud zavádíme ovoce tzv. „dráždivé“ (např. pomeranč, kiwi, broskev), volíme pouze malé množství jednoho druhu a vmícháme jej do již osvědčeného základu.

Příklady svačinek:

Od 6. měsíce:

- Banánové, jablkové nebo hruškové pyré
- Meruňkové pyré (propasírovat, zbaví se slupek)
- Jablko s mrkví
- Borůvky s banánem

Od 8. měsíce:

- Pyré ze sušených švestek (namočit, rozvařit, rozmixovat, vhodné při zácpě) s jogurtem
- Broskev s batáty (dušené)
- Suchary s kojeneckým mlékem a meruňkovým pyré (suchary rozlámat, zalít mlékem, po nasáknutí rozmačkat)
- Hruška, banán a jablko s jogurtem a ev. rozmixovanou vařenou rýží (konzistence pudinku)

Od 10. měsíce:

- Sušené meruňky (nesířené) v jogurtu (meruňky uvařit v jablečné šťávě a společně rozmixovat, přidat jogurt)
- Banán s hroznovým vínem (odstranit slupky a pecky, rozmačkat s banánem)
- Třešně s ovesnými vločkami (2 lžíce vloček přes noc namočit, uvařit, rozmixovat, lze přidat lžičku másla)

- Pudink z kojeneckého mléka s ovocem (ve 200ml studené vody rozmíchat 2 lžičky kukuřičného škrobu a odpovídající množství kojenecké výživy- 6,5 odměrek- vařit alespoň 2 minuty)

Mléčný příkrm:

- Doba podání- odpoledne- svačina.
- Začínáme s bílým jogurtem, do kterého přidáváme trochu ovoce, pozor na kousky ovoce- dle věku dítěte.
- Smetanové tvarohové krémy (pribináčky, lipánky aj.) v kojenecké výživě nepoužíváme (přislazované, tvaroh do roka věku nepodáváme)

Kaše:

- Doba podávání- večer.
- Zpočátku používáme kaše bezlepkové (rýžová, kukuřičná, dále pohanková, jáhlová), postupně s obsahem lepku (krupička z klasické pšenice či špaldy), tak aby do konce 7. měsíce mělo již dítě kontakt s malým množstvím lepku.
- Kaši můžeme různě ochutit ovocem, či obiloviny společně kombinovat (př. rýže + pohanka, rýže + jáhly, jáhly + kukuřice, jáhly + amarant, pohanka + oves atd.)
- Pokud používáme k přípravě příkrmů vločky, min. do roka věku je podáváme pouze řádně uvařené a rozmixované (hůře stravitelné).
- Do dvou let nepodáváme směsi s celými zrny obilí, také jiné celozrnné výrobky malé děti špatně snášejí (př. celozrnné pečivo může způsobit nadýmání, děti potřebují mnohem méně vlákniny, lépe v ovoci a zelenině).

Pitný režim:

- Dokud miminko dostává po celý den mateřské mléko, je tzv. pitný režim zajištěn.
- Po zavedení prvních příkrmů, začínáme nabízet dětem, zejména těm nekojeným, další tekutiny. Nejvhodnější je převařená kojenecká voda. Neochucujeme žádnými sladidly, maximálně občas pro zpestření přidáme trochu čerstvě vymačkané šťávy z již vyzkoušeného ovoce.
- Bylinkové čaje podáváme pouze po poradě s lékařem a ne dlouhodobě, vyhýbáme se rozpustným granulovaným čajům (často slazené), černý čaj zase obsahuje tanin, který váže železo a další minerály.

Závěr:

- U zdravého prospívajícího kojence je doporučováno výlučné kojení do ukončeného 6. měsíce.
- S prvními příkrmy začínáme mezi 17. a 26. týdnem
- Začínáme se zeleninou
- U dětí s vysokým rizikem alergie se postupuje při zavádění příkrmu shodně jako u dětí bez rizika, příkrm se zavádí optimálně ještě v době, kdy je dítě zároveň kojeno.
- Do ukončeného 7. měsíce bychom měli přidat lepek
- Dítě s lehkým atopickým ekzémem obvykle nevyžaduje žádná dietní omezení, jakákoli eliminační dieta by měla být doporučena lékařem.
- Příkrmy do 1 roku nesolíme ani nesladíme.
- Neupravené kravské mléko by mělo být podáváno nejdříve po ukončeném 12. měsíci.
- Postupně nabídněte široké spektrum druhů zeleniny, zařazujte bílé i červené maso a ryby.
- Nenechte se odradit prvními nezdary, nestresujte dítě při jídle, nové chuti vyžadují trpělivý přístup, chvíli trvá, než si dítě zvykne
- Dítě by mělo na jídlo vidět, může si na ně sáhnout.
- Směřujte k pravidelnému stravovacímu režimu.