Pediatrie Úvaly

# CHARAKTERISTIKA VÝVOJOVÝCH OBDOBÍ, JÍDELNÍČEK A JEHO ZMĚNY

## 4-6 MĚSÍCŮ VĚKU DÍTĚTE

Charakteristika daného období je popsána v obecných rovinách, je třeba zmínit fakt, že každé dítě je individualita.
**4. měsíční dítě:** otáčí se za zvuky, které slyší, vnímá detaily jako radost, smutek a reaguje na ně, komunikuje, používá některé hlásky, komunikují i gesty a výrazem obličeje.
**5. měsíční dítě:** dokáže se překulit na záda ( některé se otáčejí ze strany na stranu), hlavičku umí držet vzpřímeně a může se pokoušet o plazení.
**6. měsíční dítě:** reaguje, když slyší své jméno, vidí téměř jako dospělý i když je ještě trochu krátkozraké.
Pamatuje si tváře známých osob, líbí se mu známé prostředí.
Některé zvuky, které dítě vydává mohou mít charakter slabik, může již opakovat některá jednoduchá slova jako „tata“, „mama“ umí měnit výšku tónu a rychlost žvatlání.

## JÍDELNÍČEK:

V 6ti měsících u dítěte, které je plně kojené, nastává tzv. **přechodné období, kdy se do jídelníčku zařazují nemléčné příkrmy.** Dítě, které je živeno počáteční mléčnou kojeneckou výživou, nastává toto období již od ukončeného 4.měsíce věku. V tomto věku je již ukončeno fyziologické dozrávání gastrointestinálního traktu, trávicích enzymů a ledvin.
Kojení či počáteční mléka již nejsou schopné hradit nároky dětského organismu. Vyšší nároky jsou kladeny na složení i na energii.
V tomto období se mění konzistence stravy, postupně se zahušťuje, je třeba, aby se dítě učilo žvýkat a později i kousat přijímanou stravu.
Dítě krmíme lžičkou (čajovou) neplníme přespříliš a vkládáme hlouběji do úst, např. dítě kojené zvyklé pouze na prs matky by jídlo ze špičky jazyka vysunovalo ven a může tak dojít k mylné interpretaci, že dítě jídlo odmítá.

## JAK POSTUPNĚ ZAŘAZOVAT NEMLÉČNÉ PŘÍKRMY:

1) **ZELENINOVÝ PŘÍKRM**
2) **MASOVO – ZELENINOVÝ PŘÍKRM**
   **VAJEČNO – ZELENINOVÝ PŘÍKRM**
3) **OVOCNÝ PŘÍKRM**
4) **CEREÁLNÍ PŘÍKRM**
5) **OVOCNO – MLÉČNÝ PŘÍKRM**

Přikrmovat začínáme zeleninou, podáváme před polední dávkou mléčné stravy ( kojení, náhradní mléčné výživy).
Napoprvé dáme pouze několik lžiček a poté dokrmíme mlékem, postupně přidáme zeleninu a snižujeme dávku mléka, až zeleninou nahradíme úplně celou dávku poledního mléka.
Po cca týdnu se k zelenině ( mrkev, brambory, hrášek, brokolice, květák – uvařené, rozmixované a nesolené) přidává uvařené a jemně pomleté maso ( krůtí, králičí, kvalitní hovězí a rybí – treska).
Množství masa zařazujeme od 20g od 7. měsíce 35g.
Maso by mělo být součástí příkrmu každý den.
Jeden den je možné ho nahradit vaječným žloutkem ( 20 minut povařit), do příkrmu je vhodné přidat i půl až dvě lžičky kvalitního rostlinného oleje.
Také zařazujeme lepek ( máslová jíška, dva kusy piškotů na porci příkrmu/den).
Zhruba po 14 dnech se doporučuje přidávat ovoce, cereální příkrm ve formě kaše.Ovoce zařazujeme k odpolední svačině, vybíráme druhy ovoce nejlépe z našeho podnebného pásma kvůli možným alergiím, začínáme opět jemným pyré z vařeného nebo dušeného ovoce – **nedoslazujeme**.
Cereální příkrm se nejčastěji podává jako večeře ve formě obilné kaše. Již před ukončeným 6. měsícem věku je možné podat kaši s obsahem lepku.
Tedy nejen rýžovou či kukuřičnou kaši, ale i krupicovou a ovesnou.
Kupované jsou k dispozici **mléčné –** ředíme kojeneckou vodou a **nemléčné,** které je potřeba rozředit mlékem.kaše se podává k večeři, po ní následuje už jen kojení či náhradní mléčná výživa před spaním.

**Potraviny s obsahem lepku se doporučuje do jídelníčku kojenců zařazovat ne dříve než před ukončeným 4. měsícem života a ne později než po ukončení 7. měsíce života.**

# PŘÍKRMY KUPOVANÉ – DOMA PŘIPRAVOVANÉ ?

Často diskutovaná otázka, jednoznačná odpověď neexistuje, obě varianty mají své výhody i nevýhody.
**Výhodou domácí stravy** je větší variabilita, neomezené možnosti kombinací a chutí individuálně přizpůsobované dítěti a menší finanční náročnost.

**Nevýhodou domácí stravy** je náročnější příprava, příliš se nehodí na cesty a doba uchovávání je omezená.
Nevýhodou je i neznalost původu jednotlivých surovin ( dusičnany, těžké kovy, pesticidy), což jsou kritéria, která jsou výrobci dětské výživy přísně kontrolována.