Pediatrie Úvaly

CHARAKTERISTIKA VÝVOJOVÝCH OBDOBÍ A JÍDELNÍČEK

12 - 35 MĚSÍCŮ VĚKU DÍTĚTE

Ukončeným prvním rokem začíná období výrazného rozvoje dovedností dítěte, učí se mluvit, získává jistotu v chůzi a učí se běhat, skákat, rozvíjí se jeho sociální vztahy.
Roční dítě ještě potřebuje pomoci s držením hrnečku, ve dvou letech už obslouží samo. Dokáže zvládnout jíst samo pomocí lžíce, nejraději však jídlo řeší rukama, poznává i vidličku. Začíná mít častější zájem o dění kolem sebe, jídlo ho často „zdržuje“.
V tomto období většinou nedochází k tak intenzivnímu růstu, dítěti se často snižuje chuť k jídlu.
Z velkých jedlíků v kojeneckém období se může z dítěte stát ne moc velký jedlík v obdobím batolecím. Je to naprosto normální. Dítě by rodiče neměli nutit, nicméně i tak je důležité o jídelníček nutno dbát, aby obsahoval nejen dostatek energie, ale i všech důležitých látek.
Dítě by mělo jíst pravidelně 3 – 4 denně s jednou až dvěma svačinami, důležitý je pravidelný příjem tekutin.
Batolecí věk 1200 – 1500 ml (z toho 500 ml by mělo tvořit mléko nebo mléčný ekvivalent – jogurt, sýr)
Základem pitného režimu by měla být voda v kombinaci s ovocným nebo bylinkovým čajem – neslazeným.
Zařadit můžeme i 100% ovocné džusy ale zředěné s vodou minim. v poměru 1:1
V batolecím věku lze již cereálie z poloviny hradit cereáliemi celozrnnými.
Tuky by měly být zastoupeny z více jak z poloviny kvalitními tuky rostlinnými.

Maso není totéž co masné výrobky- párky, salámy…

Ryby by se, dle nejnovějších doporučení, měly zařazovat do jídelníčku společně jako maso s příkrmy po ukončení 4.měsíce věku., do 1 roku treska, po 1 roce i tučnější ryby jako tuňák nebo losos.V posledních letech oblíbený pangas se dětem nedoporučuje – nejde opravdu o kvalitní rybí maso.

Sladkosti by neměly tvořit pravidelnou součást dětského jídelníčku, je možné je zařadit pouze na zpestření.
Sladkosti se dítěti nedávají za odměnu.

Hlavní změna v jídelníčku kojence je tedy zařazení nemléčných příkrmů již mezi 17. a 26. týdnem života dítěte, ideálně v době , kdy je dítě ještě kojeno, protože kojení je i ochranou před vznikem potravinových alergií.
Stejně tak zařazení lepku po 26. týdnu života sebou velmi pravděpodobně nese zvýšené riziko vzniku coeliakie – alergie na lepek.
Děti, které jsou dlouhodobě pouze kojeny ohrožuje také riziko anemie – nedostatku červeného krevního barviva a červených krvinek.
Děti, které mají rodinnou zátěž, tedy u rodičů nebo sourozence se již vyskytla jakákoliv alergie, se nadále doporučuje , pokud není dítě kojeno, podávání hypoalergenních mlék , ale pokud se neprojeví alergie, stačí podávat HA mléko pouze do ukončeného 4. měsíce věku. Pokud se alergie na BKM objeví – podává se HA mléko do 2 let věku dítěte.
Co se týče dalších potravinových alergií, nepodáváme dítěti pouze potraviny, na které je alergická matka, ale nevynecháváme potraviny, na které je alergický otec.
Změna se týká i podávání vitaminu D – Vigantolu. Dále podáváme 1kapku 1x denně do 1roku, ale po 1 roce pokračujeme v podávání vitaminu D 3x týdně 1 kapku v zimních měsících, v letních stačí 1 kapka 2x týdně.

Doufáme, že jsme Vám pomohly zorientovat se v základech problematiky výživy Vašeho dítěte, případné další dotazy s Vámi rády probereme při výročních prohlídkách.

MUDr.Lenka Jeřábková
s. Jitka Hájková