



Prohlášení

Při psaní tohoto ebooku bylo v dobrém úmyslu vynaloženo maximální úsilí k získání co nejpresnějších informací k tématu zavádění první nemléčné stravy kojencům. Přesto si autorka, která není odborníkem v oblasti výživy dětí, není, ani nemůže být jistá správností veškerého svého sdělení. Trendy v zavádění komplementární stravy i ve výživě dětí se s novými poznatky vědy neustále mění a liší se i názory různých specialistů. Proto si informace ověřujte z různých zdrojů a konzultujte i se svým pediatrem.

Poděkování

Děkuji všem přátelům, kteří byli ochotní přečíst si tento ebook ještě před zveřejněním a sdělit mi své postřehy a konstruktivní kritiku. Bez vás by to dopadlo daleko hůře. Bylo vás více, ale jmenovitě zmíním aspoň Jitku, které vděčím za kontrolu a doplnění informací z pohledu nutričního terapeuta, Míšu, která provedla korektury textu a Darynu, které děkuji za psychickou podporu a nesmírnou toleranci, přestože máme každá na péči o děti úplně odlišný názor.

Obsah

1. Slovo úvodem aneb Jak tato myšlenka vznikla	4
2. Příprava na příkrmování.....	6
2.1. Co jsou to nemléčné příkrmy a kdy s nimi začít.....	6
2.2. Jaké potraviny zavádět.....	10
2.3. Které potraviny do roka nepodávat.....	14
2.4. Způsob přípravy aneb Technologický postup.....	17
2.5. Konzistence.....	20
2.6. Zuby	27
2.7. Domácí strava nebo kupovaná?	29
2.8. Pomůcky	31
2.9. Hygiena a skladování	35
2.10. Bezpečnost	37
2.11. Stolování.....	40
3. Přehled potravin	44
3.1. Zelenina	44
3.1.1. Kořenová zelenina	44
3.1.2. Plodová zelenina.....	48
3.1.3. Listová zelenina	51
3.1.4. Košťálová zelenina.....	52
3.1.5. Cibulová zelenina	54
3.1.6. Hlízová zelenina.....	56
3.1.7. Luštěniny.....	57
3.2. Koření	60
3.3. Maso a ryby	61
3.4. Vejce	64
3.5. Semena a oleje	65
3.6. Ovoce	66
3.6.1. Jádroviny	67
3.6.2. Peckoviny.....	68
3.6.3. Drobné ovoce a hrozny	70
3.6.4. Citrusy a exotické ovoce	72
3.7. Jogurt a mléčné výrobky	74
3.8. Obiloviny	79
3.9. Ořechy	83
3.10. Voda a pitný režim	84
4. Jak sestavit jídelníček a kolikrát denně příkrmy nabízet.....	86
5. Závěr – Rodiče, je to v našich rukou	93
6. Použité prameny, které stojí za povšimnutí.....	95

1. Slovo úvodem aneb Jak tato myšlenka vznikla

Zavádění první nemléčné stravy do jídelníčku kojence je velkou změnou nejen pro dítě samotné, ale i pro jeho nejbližší rodinu. Z miminka, které jen leželo a pilo každou chvíli mléko, se postupně stává aktivní malý člověk, který se učí stolovat společně s ostatními. Ze strany rodičů se k zavádění prvních příkrmů dá přistupovat různým způsobem. Lze je dělat jednoduše nebo naopak velmi složitě, mohou být levné nebo vyjít docela draho. Někdo nad nimi hodně přemýšlí a snaží se volit potraviny zodpovědně, a někdo je k tomu naprosto lhostejný a vaří, co mu zrovna přišlo pod ruku. Přípravou jídla pro dítě se dá strávit hodně času nebo naopak tomu nevěnovat čas skoro žádný.

Patřím k těm, kteří považují správné stravování v prvních měsících až letech života za velmi důležitou záležitost, která může ovlivnit zdraví a tělesnou kondici dítěte na dlouhá léta dopředu. Mám dceru, která v době, kdy tento text vznikal, završila desátý měsíc svého života. Zatímco její první půlrok neprobíhal zrovna ideálně, se zavedením příkrmů se situace začala dramaticky měnit k lepšímu a já v jídle pro dítě objevila stimul k zapojení své kreativity a také zdroj každodenní radosti. Společné stolování se brzy stalo příjemnou chvílí, možností dále se rozvíjet i zdrojem vtipných situací. Začátek příkrmování jsem brala jako výzvu nejen k zavedení pestré a racionální stravy svému dítěti, ale i k přehodnocení jídelníčku celé naší rodiny. Moje kulinářské pokusy od samého začátku sledovalo pár mých přátel na Instagramu, a protože jsem si to dělala trochu podle sebe a kombinovala víc různých přístupů k příkrmování, padl dotaz, jestli bych o tom nechtěla něco i napsat, a tak vznikl tento ebook. Neměla jsem ambice sepsovat nějaký odborný text s citacemi z literatury (i když pár použitých pramenů na konci také najdete), ale rozhodla jsem se spíš, že to pojmu jako náš osobní příběh, ve kterém komentuju informace, na které jsem narazila.

Můj postup, jak příkrmy zavádět, není jediný možný, ani jediný správný. Nemyslím si ani, že by byl ten nejlepší. Nadělala jsem spoustu chyb, o kterých vím a dále na ně upozorňuju, ale v dané situaci to pro nás prostě bylo nejjednodušší a nejméně stresující řešení, které navíc fungovalo.

Jedná se o zavádění příkrmů zdravému, normálně se vyvíjejícímu dítěti, které netrpí žádnou potravinovou alergií či ekzémem, ani nemá v blízké rodině nikoho s astmatem či atopií. Pokud máte dítě alergika či rodinnou anamnézu alergie, bude vaše cesta k zavedení příkrmů trochu jiná než ta naše, méně lehkomyšlná, konzultovaná s lékařem a možná i doplněná o alergologické testy. Nejedná se ani o dítě přesvědčených vegetariánů či veganů. Rozhodně nejsem pro nějaké restrikce ve stravě u zdravých lidí, a už vůbec ne u dětí.

Následující text je z velké části mým názorem. Není dogmatem, ani doporučením. Informací ke stravě kojenců najdete hodně a často bývají protichůdné. Je dost i tištěné literatury, ale jedná se buď o obecné příručky, které říkají, kolik a jakých živin má dítě v daném věku přijímat, nebo naopak o kuchařské knihy s konkrétními recepty na pár jídel. Praktický návod, jak jídlo dítěti připravit, se většinou hledá z různých zdrojů po internetu

nebo si na něj musíte přijít sami. Rozhodla jsem se tedy napsat, jak jsem postupovala já, jak jsem při tom uvažovala a co mě k tomu vedlo. Rozhodně se nepovažuji za znalce dětí a jejich výživy, ani si nemyslím, že bych uměla dobře vařit. Momentálně se po roce stráveném doma vlastně nepovažuji na odborníka na cokoli. Jsem jen maminka se zkušeností s jedním dítětem. Svůj text dávám nezištně k dispozici k volnému šíření a doufám, že mé poznatky pomohou někomu, kdo s příkrmy začíná a neví si moc rady. Mně tento ebook zůstane jako vzpomínka na první jídla mé dcery a možná i jako návod, co dělat nebo naopak nedělat příště.

Shrnutí

- Stravování v prvních měsících až letech života může mít dlouhodobý vliv na zdravotní stav v dalším životě jedince.
- Dětem se podává pestrá racionální strava.
- Eliminační diety u dětí nejsou vhodné, pokud k nim není zdravotní důvod (tj. většinou potravinová alergie nebo atopický ekzém).
- Postup zavádění příkrmů u dětí s alergiemi či atopickým ekzémem nebo anamnézou astmatu či alergie v nejbližší rodině je vhodné konzultovat s lékařem.
- Za splnění určitých podmínek je u dětí možné po roce začít s vegetariánskou stravou, která však musí být dobře sestavená, ideálně ve spolupráci s nutričním terapeutem. Je vhodné ve spolupráci s lékařem monitorovat hladinu železa a vitamínu B12 v organismu a případný deficit řešit suplementací.



Obr. 1: Příprava na příkrm z brambor, mrkve, žlutého rajčete a hovězího masa. Vařené hovězí maso jsem potom zamrazovala k použití do dalších příkrmů.

2. Příprava na příkrmování

2.1. Co jsou to nemléčné příkrmy a kdy s nimi začít

Kdy kojence začít příkrmovat nemléčnou stravou je otázka mnoha maminek a vzhledem k rozdílným názorům různých odborníků na ni nenachází uspokojivě jednoznačnou odpověď. Pokusím se dále trochu okomentovat, proč to tak je, ale pojďme si nejdříve vysvětlit, co to ty příkrmy, nebo ještě lépe řečeno komplementární výživa, vlastně jsou a proč se musí po půl roce začít zavádět, když je dítě do roka označováno jako kojenec.

Komplementární výživa je název pro jídlo nebo tekutiny podávané navíc k mateřskému mléku (eventuálně k umělé mléčné výživě). Mléko je zhruba do roka pořád ještě považováno za hlavní složku výživy dítěte. A to ideálně mléko mateřské. Pokud se plné kojení z nějakého důvodu nedaří, nahrazuje se mateřské mléko tzv. formulí, tedy mlékem kojeneckým (počátečním nebo po zavedení příkrmů pokračovacím), ale pořád by měla být snaha alespoň o kojení částečné, pokud je to jen trochu možné.

Přesto jsou ale důvody kojence zhruba od půl roku začít příkrmovat pestrou stravou. V tomto období totiž dochází v organismu dítěte k vyčerpání vrozených zásob železa a hrozí i deficit některých vitamínů. Železo z mateřského mléka je sice velmi dobře vstřebatelné, ale není ho tam dostatečné množství, aby pokrylo potřeby dítěte, proto je nutné ho doplňovat právě komplementární výživou neboli nemléčnými příkrmy. Že je železo potřebné pro krvetvorbu, asi každý ví, je však také nezbytné pro vývoj mozku, tedy psychomotorický vývoj a rozvoj kognitivních funkcí.

Dalším důvodem k zavedení nemléčných příkrmů je prevence potravinových alergií. Je prokázáno, že pokud se imunitní systém od raného dětství opakovaně a pravidelně setkává s potenciálními alergeny, je v budoucnu menší riziko rozvoje alergie na ně. Imunitní systém je nejen v krvi, ale také v kůži a na sliznicích a v každém z těchto orgánových systémů funguje trochu jinak. Společné ale je, že vzniká jakási imunitní paměť, tedy schopnost rozpoznat látky se kterým se imunitní systém už dříve setkal a adekvátně na ně reagovat. Imunitní buňky ve sliznici trávicího traktu se naopak učí nereagovat na alergenní složky potravy, když s nimi přichází do kontaktu. Aby k tomu došlo, musí být alergenní potraviny konzumovány opakovaně, a to už od prvních příkrmů. Nejlépe to funguje cca do 3-6 let. Pro děti je proto typické, že některé potravinové alergie, které vznikly v kojeneckém věku, mohou do předškolního věku vymizet, zvláště pokud se daný alergen pod lékařským dohledem zkouší opakovaně v malých množstvích podávat, tzv. desenzibilizace. Vznikne-li potravinová alergie později nebo až v dospělosti, tak toto imunologické vyhasínání už tak dobře nefunguje a alergie už pak je většinou doživotní. Tím pádem je jasné, že jednou z nejlepších prevencí potravinových alergií je pestrá strava na začátku života.

Kdy ale s touto stravou začít? Bezesporu už v těhotenství. Ukazuje se, že zdraví dítěte hodně závisí i na tom, jak zdravá a v jaké kondici byla matka v době, kdy otěhotněla. Kupříkladu děti matek, které měly v době početí nadváhu, mají větší riziko, že budou mít v

životě také sklony k nadváze. Dále je důležité stravování matky v době těhotenství a kojení. Ačkoli dříve byly trendy trochu jiné, dnes se nedoporučuje těhotným a kojícím ženám držet eliminační diety, pokud samy nejsou na danou potravinu alergické nebo pokud na ni nemá alergii dítě.

Je-li dítě kojeno, tak se s potravinovými alergeny setkává už přes mateřské mléko, i když je to trochu jiné, než kdyby je přímo konzumovalo, protože potrava už byla zpracována v organismu matky. (To jsem poznala i z vlastní zkušenosti. Zatímco dcera už normálně jedla bez problémů brokolici, já, dokud jsem kojila, jsem ji nesměla ani ochutnat, jinak malá probřečela noc s kojeneckou kolikou.)

Ukazuje se, že kojení, zejména v prvním půl roce života, je velmi důležité a krom prevence alergií je i prevencí řady dalších chorob. Každopádně pokud se včas nedoplní pestrá strava a celkově zdravým životním stylem, tak se jeho výhody stírají. Je to pouze jeden z faktorů, k těm dalším patří krom způsobu stravování i každodenní pobyt na čerstvém vzduchu, vitamín D, nekuřáctví v domácnosti, přítomnost domácího zvířátka (ideální je mít velkého dlouhosrstého psa), později i pravidelná pohybová aktivita aj. Proto ani maminky, kterým nebylo dopřáno kojít, nemusí zoufat, protože mohou dobře ovlivnit to ostatní, a navíc fenomén orální tolerance, tedy zvykání imunitního systému v zažívacím traktu na různé potravinové alergeny, funguje stejně dobře i bez kojení. Podle alergologů se nejvíce uplatňuje mezi ukončeným 4. a 7. měsícem života. Ze všech těchto poznatků vychází i doporučení různých odborných společností, kdy s příkrmy začít.

Podle doporučení ESPGHAN (Evropská společnost pro dětskou gastroenterologii, hepatologii a výživu), WHO (Světová zdravotnická organizace) a AAP (Americká akademie pediatrie) je preferováno výlučné kojení do 6 měsíců věku. Pokud kojení z nějakého důvodu není možné, připouští se, že v období mezi 17. a 26. týdnem věku lze zahájit podávání příkrmů. Trochu v rozporu s tím jsou doporučení EAACI (Evropská akademie alergologie a klinické imunologie) začít s příkrmy rovnou mezi 17. a 26. týdnem věku bez ohledu na to, zda dítě je kojeno či nikoliv. Českým specifikem je toto období interpretovat jako tzv. imunologické okno a rodiče výlučně kojících dětí bývají někdy zbytečně tlačeni začít s příkrmy už před půl rokem. Myslím si, že rozhodnutí, zda zavést komplementární výživu po ukončeném čtvrtém měsíci nebo až po půl roce, by mělo zůstat v rukou informovaných rodičů a pediatr by měl jen posoudit, zda se dítě fyziologicky vyvíjí a je na příkrmování dostatečně zralé.

K nastavení hranice šesti měsíců vedla odborné společnosti také obava, že časně zavedení příkrmů povede ke zkrácení doby kojení a dítě tak přijde o benefit mateřského mléka. Myslím si, že je to individuální, a pokud nejsou nějaké problémy s laktací a příkrmování je správně vedeno, tak předčasné ukončení kojení nehrozí. Jsou děti, které ještě po půl roce sní jen pár lžiček příkrmu a preferují i nadále kojení a naopak jsou kojenci, kteří už po čtvrtém měsíci váží přes šest kilo a pouhé kojení už jim nutričně přestává stačit. Stejně tak, když je dítě živené jen umělým mlékem a má hlad i po vypití litru výživy za den, je vhodné po 4. měsíci už nabídnout k mléku i něco navíc.

Zatímco v zahraničí převládá názor, že příkrmy se mají zavádět až po ukončeném šestém

měsíci bez ohledu na to, zda a jak je dítě kojeno, v České republice, se ještě donedávna razil trochu pragmatičtější přístup: Pokud je dítě plně kojeno, příkrmy se zavádí až po ukončeném šestém měsíci. Pokud kojené dítě po 4. měsíci neprospívá a nedaří se zvýšit laktaci, nejdříve zavést nemléčný příkrm a teprve pokud se dále problémy s laktací nevyřeší a dítě nezačne prospívat, zavést k příkrmu kojeneckou formuli (umělé mléko). Nečeká se, že by dítě přibralo z prvních zeleninových příkrmů, to leda že by se začalo kašít, ale spíš se hraje o čas a udržení aspoň částečného kojení v době začátku příkrmování, protože je to z imunologického hlediska výhodnější a také to mírní případné neadekvátní reakce na zaváděné potraviny.

Názory na nejvhodnější načasování začátku příkrmování se sice různí, ale v pár bodech se všichni odborníci shodnou:

- Zavedení příkrmů před 17. týdnem života nepřináší dítěti žádné výhody. Zažívací trakt ještě není zralý na to, aby si s nemléčnou stravou zvládl poradit a je to i velká zátěž pro ledviny.
- Při zavádění příkrmů před ukončeným čtvrtým měsícem je vyšší riziko rozvoje potravinových alergií.
- Zavedení komplementární stravy mezi ukončeným 4. a 6. měsícem není v naší zemi spojeno s vyšším rizikem infekcí, až na výjimku mírného zvýšení výskytu infekcí horních dýchacích cest.
- Při zavádění příkrmů je třeba respektovat vývojovou zralost dítěte. Mělo by být schopno udržet hlavu ve stabilní poloze a umět uchopovat předměty do ruky a strkat je do úst. Také by mělo o jídlo jevit aspoň nějaký zájem (pozorovat ostatní členy rodiny při jídle, natahovat se po něm, otevřít ústa při nabízení jídla).
- Není dobré odkládat zavádění potravin, které obsahují potravinové alergen. Mají se zavádět už od prvních příkrmů.
- Už první příkrmy by měly obsahovat dostatečné množství železa.
- Vysoký příjem bílkovin v kojeneckém období není žádoucí, nejenže zatěžuje ledviny, ale také zvyšuje riziko nadváhy a obezity v pozdějším věku.
- Pro prevenci vzniku potravinových alergií je důležitá pestrá strava.

A kdy jsem začala zavádět příkrmy já? Možná vás to překvapí, ale bylo to hned od prvního dne 17. týdne. Důvodů jsem měla hned několik. Dcera byla už od čtvrtého dne života kojena s dokrmem umělým mlékem. Koncem čtvrtého měsíce mi laktace začala klesat a nedařilo se ji zvýšit. Jelikož dcera měla o jídlo zájem a naše lékařka řekla, že s příkrmy už můžeme začít, šla jsem bez váhání do toho.

Co nás v podstatě od příchodu z porodnice trápilo nejvíc, byly kojenecké koliky, které typicky mizí po první nemléčné stravě. U nás to tak úplně nebylo, ale došlo aspoň k výraznému zlepšení. Koliky definitivně skončily prakticky ze dne na den až po sedmém měsíci s ukončením kojení. Soudím tedy, že zřejmě souvisely s tím, že se mi laktace plně nerozvinula, a protože mléko zrovna neteklo proudem, musela jsem kojit často, takže dcera během sání hodně napolykávala vzduch.

Měla jsem ve svém jídelníčku vysledovánu i řadu potravin, které koliky zhoršovaly, ale ani jejich vyřazení nevedlo k výraznějšímu zlepšení a nepomohly ani různé kapičky, které se na koliky doporučují. Moje mateřská dovolená tedy neprobíhala nijak vesele. Z porodnice jsem si přinesla vyčerpané dítě, které nepřibíralo, a musela jsem je budit na kojení, po kterém vždy následovala kolika. Ani když se dcera po dokrmech trochu probírala a začala pořádně sát a normálně přibírat, nebylo vyhráno. Koliky měla denně a přes den pak už skoro nespala. Zatímco jiné maminky seděly vystajlované s kamarádkami v kavárně, já jsem rozcuchaná běhala několik hodin denně za kočárkem, protože to bylo jediné místo, kde dcera přes den usnula. Většinu dne jsem v různých polohách nosila brečící dítě, které se u toho prohýbalo jako luk. A do toho všeho jsem se stále ještě snažila pořádně rozkojit. Doma byl binec, vařila jsem jen rychlá jednoduchá jídla, manžel vstával do práce špatně vyspaný, protože dítě bylo věčně u nás v posteli, a prostě nic nefungovalo, jak by mělo. Jít někam mezi lidi bylo skoro nemyslitelné, a když už jsem přece jen někam vyrazila, tak jsem se stejně za chvíli vracela domů, protože malá měla další koliku a zahájila neutišitelný pláč. Většina přátel se mnou stejně přerušila kontakt, protože jediným mým tématem ke konverzaci bylo kojení a kojenecké koliky, jinak jsem neměla o čem povídat. Takže po těch čtyřech měsících mi bylo jasné, že takto to dál nejde. Navíc jsem se sama necítila nejlépe. Přestože jsem se snažila pravidelně jíst a užívala i vitamíny pro kojící maminky, pozorovala jsem na sobě příznaky různých hypovitaminóz a často se mi i dělalo na omdlení. Říkala jsem si, že když nemám dost živin sama pro sebe, kdovíjak výživné je mléko pro dceru. Příkrmy pak celou situaci zachránily. Dcera se brzy uklidnila a koliky už nebyly úplně každý den. Začala se sama otáčet, smát se a spát pravidelně přes den i v noci. Také po půl roce více přibírala. Konečně jsem se mohla začít těšit z toho, že mám dceru a poznávat víc její povahu. Každopádně i kdyby kojení probíhalo bez problému a žádné koliky nebyly, začala bych i tak dávat něco na ochutnání poměrně brzy. Dcera o jídlo jevila velký zájem, měla tendence sahat do našich talířů, když byly na dosah a pomlaskávat, když nás viděla jíst a já nevidím jediný důvod, proč dítěti v takovém případě něco nenabídnout jen proto, že ještě nemá půl roku.



Obr. 2: Lilek vařený v páře a pak rozmačkaný vidličkou, dušené krůtí maso.

Shrnutí

- Komplementární výživa (příkrmy) je doplňkem ke kojení či umělému mléku a ze začátku představuje především prevenci potravinových alergií a nedostatku železa.
- Příkrmy se obvykle zavádí po ukončeném šestém měsíci, ale je možné začít s nimi i dříve, mezi 17. a 26. týdnem.
- Zavedení příkrmů před 17. týdnem života není pro dítě žádným přínosem, pouze rizikem.
- Rozhodující pro zavedení příkrmů je vývojová zralost dítěte, kterou posuzuje pediatr.
- Nejlepší výživou v prvních šesti měsících života dítěte je mateřské mléko. WHO doporučuje pokračovat v kojení dále i po zavedení příkrmů, alespoň do 2 let. Benefity kojení i po roce převažují nad jeho riziky (např. uvolňování škodlivých látek z tukové tkáně matky do mléka – polychlorované bifenoly, ftaláty či bisfenoly). Důvodem k ukončení kojení není ani další těhotenství – tzv. tandemové kojení.

2.2. Jaké potraviny zavádět

Mezi maminkami jsou rozšířené a velmi oblíbené tabulky, kdy které potraviny zavádět. Je to samozřejmě naprostý nesmysl. To, jakou potravinou se začíná, je otázkou tradic a kulturních zvyklostí. Ve skutečnosti se dá příkrmování zahájit prakticky čímkoli. V České republice jsou tradičními prvními příkrmy mrkev a brambory nebo bezlepkové obilné kaše. Není ale nutné se tím řídit. V podstatě nejsou žádná oficiální doporučení, které konkrétní potraviny a v jakém pořadí zavádět. Logicky, když máte zrovna teď dostupné nějaké čerstvé sezónní ovoce a zeleninu, třeba ještě z vlastní zahrádky nebo od lokálního pěstitele, tak není důvod je dítěti nenabídnout jako příkrm jen proto, že nějaká tabulka říká, že se mají zavést až za pár měsíců, kdy půjdou sehnat třeba jen vypěstované někde v cizině nebo ve skleníku.

Osobně jsem postupovala tak, že jsem chodila nakupovat na tržnici a preferovala zboží od lokálních pěstitelů. I finančně to bylo výhodné. Samozřejmě plodiny, které se v Česku nepěstují, jsem kupovala dovozové a někdy i ty, které mají v zahraničí sezónu dřív než u nás, když vypadaly lákavě.

S příkrmy jsem začínala v zimě a zrovna byl větší výběr zeleniny než ovoce. Masozeleninové příkrmy jsem tedy spíš vařila z čerstvé zeleniny a na ovocné svačinky byla ze začátku spíš jablka a tropické ovoce, a to další jsem zaváděla formou kupovaných skleníkových příkrmů, než se objevilo v obchodech čerstvé.

Co by se při zavádění příkrmů mělo vždy dodržet, je testování snášenlivosti potravin. Ideální je začít jen jednou potravinou (většinou zeleninou nebo ovocem) a podávat ji tři dny po sobě v malých, postupně se navyšujících dávkách. Začíná se opravdu jen 2 - 3 lžičkami, druhý den o trochu více, další den opět více. Pokud nevznikne žádná nežádoucí reakce, je možné čtvrtý den přidat další potravinu nebo stejným způsobem testovat zase jeden druh jiné potraviny.

Nové potraviny je dobré testovat v dopoledních hodinách, ať potom nemusíte řešit případné reakce v noci. Reakce mohou být různé od zažívacích potíží až po alergické projevy. Některé reakce jsou dány už vlastnostmi daných potravin. Například mezi potraviny, které staví a mohou způsobovat zácpu, patří banán, mrkev, brambory, batáty, hruška nebo třeba jablko. Naopak projímavé jsou dýně, hrozny, avokádo, mango, brokolice, cuketa, švestky, broskve, pomeranče aj. Některé reakce na nové potraviny je vhodné konzultovat s lékařem, např. vyrážka na kůži, pískot při dýchání, otoky, ap. Naštěstí závažné alergické reakce typu anafylaxe nejsou u kojenců nijak časté, což ale neznamená, že k nim dojít nemůže. Opatrnost při zavádění příkrmů je rozhodně na místě. Jako prevence potravinových alergií je vhodné potenciální potravinové alergeny zavádět do stravy už od prvních příkrmů a pravidelně opakovaně podávat. Ideální je zavádět je ještě v překryvu s kojením, ale i u nekojených dětí se postupuje stejně a funguje to také dobře.

Začíná se opatrně malými dávkami alergenní potraviny, které se postupně zvyšují. Ukazuje se, že indukce orální tolerance závisí nejen na včasném zavedení alergenu, ale i na jeho množství. Uvádím zde tabulku vycházející ze studie EAT, která říká, jaká množství nejčastějších alergenů by děti měly za týden konzumovat, aby prevence alergií na ně byla co nejlepší. Dané alergeny je prý nejlepší podávat dvakrát týdně. Osobně jsem ráda, že se u nás podobné tabulky moc nerozšířily. Ani v zemích, kde studie probíhaly a hovořilo se o nich více, rodiče moc nepochopili, o co jde a brali to jako obvinění, že mohou za potravinové alergie u svých dětí, protože alergeny nezavedli včas a v dostatečných množstvích. Tak to samozřejmě není.

Studie jsou dobrá věc, ale reálný život často probíhá jinak. Pokud se alergenních potravin obáváte, tak s nimi klidně počkejte nebo zavádějte jen velmi malá množství. Já jsem to dělala tak, že jsem si vzala běžnou tabulku alergenů, jaká bývá v restauraci a podívala se, co z toho bych zavedla. V průběhu prvních dvou měsíců příkrmování jsem z takových více alergenních potravin dala lepek, vaječný bílek, bílkovinu kravského mléka, arašídů a dva další druhy ořechů, několik druhů ryb, sezam, sóju, celer, několik druhů tropického ovoce, rajčata a papriky. Mnohdy to ale bylo ve velmi malém množství, třeba jen půl čajové lžičky na příkrm. K tomu jsem ještě kojila, takže jsem všechno, co jsem dávala dítěti, taky aspoň ochutnala, aby to bylo i v mateřském mléce. Rozhodně si nelámu hlavu s tím, jak často a v jakém množství alergenní potraviny podávám. Třeba na sezam si vzpomenu kolikrát jen jednou za měsíc a nemyslím si, že by to nějak výrazně vadilo.

Doporučená týdenní množství vybraných alergenů (vycházející ze studie EAT)	
Mléčná bílkovina	2 porce (po 40 g) jogurtu nebo odpovídající množství plnotučných mléčných výrobků
Bílek	1 malé vejce
Arašídů	3 vrchovité čajové lžičky arašídového másla nebo 5 čajových lžiček mletých arašídů (mleté ořechy nepodávat samostatně pro riziko vdechnutí)
Sezam	3 čajové lžičky pasty tahini nebo odpovídající množství mletého sezamu
Ryby	25 g ryb
Lepek	1 krajíc celozrnného chleba nebo odpovídající množství pšenice

Není ani potřeba stresovat se tím, že dítě jí velmi málo a moc alergenu do sebe nedostane. Údajně lze potravinu ze začátku považovat za zavedenou, i když ji dítě třeba jen ocucá a vyplivne. I tak se s ní imunitní systém setká. Také si nemyslím, že by se jednotlivé odrůdy určitého ovoce nebo zeleniny od sebe výrazně lišily alergenicitou. Kupříkladu když jsem zavedla jeden druh cukety, tak jsem pak další druhy cukety dávala hned v plné dávce bez testování snášenlivosti. Řapíkatý celer bude podobně alergenní jako normální kořenový celer. Jablka mají spoustu odrůd a dávám pokaždé nějakou jinou, atd.

Se závažnými reakcemi na zaváděné potraviny jsem se u své dcery zatím nesetkala, i když byly situace, které vypadaly dramaticky. Po něčem byl průjem, po něčem naopak zácpa a kolika. Po jedné potravíně bylo opakovaně masivní zvracení s dávením. Sem tam se při zavádění něčeho nového objeví pár flíčků na kůži, které do dvou dnů zmizí a už se při dalším setkání se stejnou potravinou znovu neobjeví. Celotělovou vyrážku, kopřivku či svědění kůže dcera zatím neměla.

Ne všechny reakce na novou potravinu musí nutně znamenat alergii. Nemléčná strava je pro organismus dítěte něco nového, s čím se prostě musí nějak vyrovnat a zvyknout si na to. I potraviny, které dělaly nějaký problém, se zkouší s časovým odstupem podat znovu, v menším množství a třeba i jinak připravené. Pokud byly reakce závažnější, je potřeba konzultovat je s lékařem a poradit se, co dál. Strava by měla být pestrá, aby se dítě setkal s co největším množstvím různých potravin, až na výjimky, které není vhodné kojencům dávat. (Uvádím je v další kapitole.)

Zhruba do roka by dítě mělo mít zavedeno takřkajíc všechno. Je to řečeno s nadsázkou, protože úplně všechno během půl roku opravdu zavést nejde. Každopádně je důležité, aby dítě dostávalo všechny potravinové alergeny, které se vyskytují v domácnosti, kde žije. Pokud se v rodině nějaká potravina jí a dítě ji v příkrmech nedostává, je větší riziko, že se na ni později rozvine alergie. Když je alergen v domácnosti přítomen, tak se s ním dítě vždy setkává přes kůži a je fylogeneticky zakódováno, že pokud v raném dětství s něčím přicházíme do kontaktu jen na kůži, a ne přes trávicí trakt, bere to imunitní systém jako něco, co se běžně nejí, tudíž to může být i jedovaté. Pokud je taková potravina později zařazena do stravy, může být reakce imunitního systému neadekvátní a vzniknout tak alergie. Proto je naprosto zbytečné dávat dítěti v prvních příkrmech potraviny, které jste sami v životě nejedli jen proto, že se často doporučují v receptech pro děti a jsou bohatým zdrojem určitého vitamínu apod. Zavádějte primárně to, co běžně sami jíte. Jídla, která jsou pro vás raritní, dejte až později nebo třeba vůbec. Vitamíny a minerály jsou ve všech potravinách, dítě je tedy získá z jiného zdroje.

Shrnutí

- Volba potravin do prvních příkrmů a pořadí jejich zavádění je na uvážení rodičů. Není žádný oficiální doporučený postup, kdy konkrétní potraviny zavádět.
- Časté potravinové alergeny se opatrně zavádí už od prvních příkrmů a pravidelně se opakovaně podávají (bílek, arašídy, sezam, lepek, mléčná bílkovina ad.).

- U nově zaváděných potravin se vždy v horizontu 3 dnů testuje jejich snášenlivost.
- Dítě by mělo do roka ochutnat všechny potravinové alergenů, které se v domácnosti běžně konzumují.



Obr. 3: Mixovaný příkrm z brambor, mrkve, celeru a sezamové pasty, vařeno s kmínem.



Obr. 4: Banán rozmačkaný s trochou arašídového másla.



Obr. 5: Nakupování sezónních potravin od lokálních pěstitelů vyjde levně.

2.3. Které potraviny do roka nepodávat

Že se dětem nemají dávat kofeinové nápoje, alkohol, prorostlá masa, solená, kořeněná a doslazovaná jídla, asi každého napadne, ale i některé potraviny, které běžně považujeme za zdravé, nejsou pro kojence moc vhodné. I ty v následujícím výčtu uvádím a některé ještě dále komentuju v příslušných kapitolách.

Sůl

Kojencům se jídlo nemá solit. Sůl je velkou zátěží pro jejich ledviny. Ne vždy se soli zcela vyhnete, např. v pečivu, knedlicích, sýrech, aj., ale doma připravované příkrmy nesolte. Díky dcerce jsem se naučila nesolit zeleninu ani sobě, poněvadž kvůli úspoře času a nádobí často vařím ve stejném hrnci pro ni i pro sebe. Zjistila jsem tak, že většina zeleniny je skvělá i bez soli a koření.

Cukr

Přestože děti rostou, jsou aktivní a cukr snadno spálí, rozhodně není dobré dávat jim od raného věku sladkosti a sladké nápoje. Chuťové preference se vytváří zhruba v prvních dvou letech života, a my tak můžeme ovlivnit, jak se bude dítě dále stravovat i v dospělosti. Nadměrná konzumace sladkých a kalorických potravin často vede k nadvaze a rozvoji civilizačních chorob jako je diabetes mellitus 2. typu a arteriální hypertenze. Nejsou dnes výjimečné ani u mladých lidí. Po sladkém se také mohou kazit zuby, pokud nejsou důsledně čištěné.

Na druhou stranu některé maminky dětem až fanaticky odmítají dávat jídla s cukrem. Myslím si, že ani to není nejlepší cesta, protože dítě jednou přijde do kolektivu, kde bude chtít ochutnat to, co mají ostatní a odříkaného vždy největší krajíc. Sama občas dávám dceři piškot nebo kousek domácí buchty a nevidím v tom nic špatného. Mnohem horší mi přijdou kupované sladkosti s barvivy a levné cukrovinky s polevou, ve které není ani stopa kvalitní čokolády a obsahuje aterogenní transmastné kyseliny. Ještě větší zrada jsou výrobky, které se tváří jako zdravé svačinky pro děti, a přitom zas až tak vhodné nejsou. Pokud budete dávat jen termixy, pudinky a pribináčky, tak vám děti možná nikdy nebudou jíst klasický bílý jogurt, a to je škoda. Dokonce ani ochucené jogurty nejsou moc vhodné. Obvykle jsou doslazené cukrem a mohou obsahovat aroma a barviva (přírodní nebo umělá). Lepší je bílý jogurt ochutit doma ovocem. Ovoce také dítěti dlouho poslouží jako dezert. V létě se z něj dá vyrobit třeba domácí zmrzlina, a to mnohem zajímavější než ta kupovaná. Viděla jsem i bláznivé varianty se zeleninou, třeba s řapíkatým celerem. Dětem okolo roku bych už klidně dala domácí zmrzlinu nebo kornoutek s trochou sorbetu. Naopak smetanové zmrzliny by děti neměly dostávat do tří let pro riziko střevní infekce. Ale i to je relativní, protože vejce v nich jsou pasterovaná. Někdo doporučuje po roce tvarohového Míšu.

Největším zlem jsou sladké nápoje, a to nejen ty, které jsou doslazované cukrem a jinými kalorickými sladidly, ale i koncentrované ovocné šťávy. Většinou je k jejich výrobě potřeba mnohem větší množství ovoce, než by člověk zvládnul sníst v pevné formě. Je to tedy spousta kalorií, které ale moc nezasytí a jen se z nich přibírá.

Ovocný cukr, fruktóza, sice sám o sobě moc nezvyšuje hladinu cukru v krvi, ale tělo si s ním neumí poradit a metabolizuje ho v játrech přímo na tuky. Když se ovoce konzumuje s dužinou, tak jsou nežádoucí účinky fruktózy kompenzovány obsahem vlákniny a dalších látek v ovoci. Kyseliny z koncentrovaných šťáv poškozují zubní sklovinu. Pokud přesto chcete ovocné šťávy dítěti dávat, ředte je vodou na 30 % i méně. Nedoporučuje se podávat více než 330 ml/den.

Uzeniny

Párek s bramborovou kaší je sice klasické české jídlo pro děti, ale zdravé rozhodně není. Uzeniny a také druhotně zpracovaná masa jako paštiky, mletá masa z konzervy, pokrmy rychlého občerstvení apod., se nedají doporučit ani dospělým. Problémem je nevhodné složení tuků a často i špatná kvalita. Ty levnější neobsahují jen maso, ale i kůže, sóju a mouku. Při uzení navíc vznikají nitrosaminy, které mohou způsobit rakovinu tlustého střeva. Co je pro dítě největší zátěž, je obsah soli. Šunka určená pro děti by měla být dušená, s vysokým obsahem masa a co nejnižším obsahem soli (do 2,5 gramu na 100 gramů výrobku), ideálně bez obsahu fosforečnanů, které blokují vstřebávání vápníku. Dá se vyrobit i šunka domácí, a to i bez šunkovaru.

Listová zelenina

Dětem do roka se nemá moc dávat kvůli vysokému obsahu dusičnanů. V receptech na první příkrmy často najdete špenát a mangold. Není rozhodně chyba trochu dát, ale s množstvím by se to nemělo přehánět.

Houby

Houby pro děti vlastně po nutriční stránce nepředstavují žádný přínos a jsou špatně stravitelné pro velký obsah vlákniny. Do roka by se neměly dávat vůbec. V receptech pro batolata už občas bývá žampion nebo hlíva ústříčná, ale volně rostoucí houby se pořád moc nedoporučují, kupříkladu pro možný obsah těžkých kovů.

Mléko živočišného původu

Kravské ani kozí mléko pro kojence není vhodné pro velký obsah bílkovin a sodíku, nízké množství železa a vitamínu D. Od 10. měsíce se malé množství mléka může použít třeba na vaření, ale pořád je lepší na pití dávat spíš mléko kojenecké nebo batolecí (rozuměj umělé).

Sója

Sója obsahuje fytoestrogeny a další látky, které jsou podobné hormonům nebo hůře stravitelné. Pokud se dětem dává, tak jsou vhodnější fermentované výrobky (např. tofu, tempeh, miso, natto), protože fermentací se tyto látky částečně znehodnocují a zlepšuje se tak stravitelnost sóji. Názory na sóju se různí. Někteří odborníci doporučují nedávat ji dříve než po roce. Jiní říkají, že se může zavést klidně dříve. V Asii se dává i hodně malým dětem, ale myslím si, že díky tomu, že se tam konzumuje tradičně, mají Asiati

fylogeneticky daný trochu jiný metabolismus a dovedou sóju trávit lépe než Evropané. Sója má ještě jeden problém, a to možný vysoký obsah arsenu. Existují sójová umělá mléka, upravená tak aby šla použít jako výživa pro kojence. Jsou určena pro děti s galaktosémií a občas je využívají i rodiče přesvědčení vegané. U nás ale nejsou nijak masově dostupná. Obyčejná rostlinná mléka se sójou v tomto směru nemohou posloužit.

Rýže a některé obiloviny

Zatímco instantní obilné kaše určené pro kojence jsou hlídané z hlediska obsahu arsenu a aflatoxinů z plísní, obyčejné obiloviny z obchodu nikoliv. Asi největší problém je rýže. Kojencům by se měla dávat jen minimálně a je vhodné ji předem na několik hodin namočit, a pak dobře proprat. Ovesné vločky se z důvodu vysokého obsahu vlákniny doporučuje podávat až po ukončeném 12. měsíci, a to pouze tepelně upravené. V zahraničních pramenech jsem ale našla naopak doporučení zavádět jimi lepek. V nás je doporučené množství vlákniny u dětí do 2 let 5 g/den. V jiných zemích může být dosti odlišné. Stejně tak celozrnné výrobky a některé luštěniny s větším obsahem vlákniny se u nás většinou pro kojence nedoporučují, ale v zahraniční literatuře se můžete dočíst jiné informace.

Korýši, krevety a velké tučné ryby

Kvůli znečištění vod mohou vodní živočichové obsahovat některé kovy, které jsou z hlediska konzumace problematické, zejména rtuť a kadmium. O kontaminaci českých vod rtutí se dá informovat u Zemědělské vodohospodářské správy. Zjistit původ mořských ryb je těžší, proto se doporučuje nedávat dětem velké tučné dlouho žijící ryby, protože ve svých tělech kumulují rtuti více než malé ryby. Dětem a těhotným se tedy nedoporučuje konzumace následujících druhů ryb: žralok, mečoun, štika, candát, bolen, královská makrela (velký druh makrely vážící až 40 kg), ryby čeledi malacanthidae (štíhlíkovití), makaira a tetraopterus (plachetníci). Naopak nízký obsah rtuti mívají obvykle: losos, treska, sled, makrela, kapr, pstruh, sumec, hejk, sardinky, herinci, šproty, garnáti, ančovičky a konzervovaný tuňák. Pro výrobu konzerv se používají menší druhy tuňáka, u nichž je obsah rtuti nízký. Maso na tuňákové steaky pochází z větších druhů, kde je obsah rtuti vyšší. Z krevet se nemají používat hlavy, jinak mají obsah rtuti nízký.

Med

Sice je považován za poměrně zdravé sladidlo, ale kojence může ohrozit na životě, poněvadž v něm bývá bakterie *Clostridium botulinum*, která způsobuje botulismus. Prostředí ve střevě kojenců je méně kyselé než u starších dětí a bakterie se zde může snadněji množit. Botulotoxin blokuje funkci nervů a dochází k ochrnutí svalstva, včetně dýchacího.

Mořské řasy

Nejsou vhodné pro vysoký obsah jódu.

Nízkotučné výrobky

Nejsou vhodné minimálně do dvou let věku, a pokud k tomu není důvod, tak ani později. Děti při svém růstu a vývoji tuky potřebují.

Shrnutí

- Jídlo pro kojence se nemá solit a sladit. Také není vhodné používat některá koření.
- Od 10. měsíce je možné použít při vaření malé množství plnotučného živočišného mléka. Oleje lisované za studena je lepší dávat až od 8. měsíce.
- Do roka se nedávají houby a med.



Obr. 6: Cuketa mixovaná se špenátem a kuřecím masem

2.4. Způsob přípravy aneb Technologický postup

Zatímco v České republice je zvykem zeleninu do prvních příkrmů tepelně upravovat, jsou země, kde se klidně začíná syrovým ovocem nebo něčím úplně jiným. Přístupy se mění a spousta maminek začíná hledat nové alternativní cesty příkrmování, takže i u nás jsou rodiče, kteří se nebojí nabídnout už jako úplně první jídlo ovoce nebo zeleninu bez tepelné

úpravy. Myslím si, že to rozhodně chyba není a záleží na každém, jak to chce dělat. Tepelná úprava však přináší určité výhody. Většina alergenů jsou látky bílkovinné povahy a bílkoviny varem denaturují a znehodnocují se, takže potom nebudou vyvolávat nežádoucí reakce nebo alespoň ne tak silné. Tepelná úprava také u některých potravin zlepšuje stravitelnost. Nejsou pak tolik těžké a nadýmavé. Varem se ničí některé bakterie, což je u prvních příkrmů, kde je potřeba dodržet přísné požadavky na čistotu, žádoucí. A některé potraviny jsou tvrdé a dítě bez stoliček by je syrové nerozžvýkalo, proto je nutné vařit je doměkka nebo péct.

Na druhou stranu, zatímco z některých potravin člověk paradoxně získá více vitamínů, když jsou tepelně opracované, je častější jev, že se vitamíny teplem ničí. To je zase výhoda syrových potravin. Spousta ovoce a zeleniny v syrovém stavu vypadá šťavnatěji a lákavěji než po uvaření.

Pokud připravujete jídlo do ruky, není to u doměkka tepelně opracovaných potravin problém. Ty syrové musí být buď samy o sobě měkké nebo upravené tak, aby se nemusely žvýkat, např. nastrohané nebo nakrájené na velmi tenké, tzn. milimetrové, plátky.

Preferovaným způsobem tepelné úpravy je vaření ve vodě nebo v páře. Není špatné ale ani pečení. To jsem si oblíbila při přípravě ovoce, červeného masa a různých placiček. Naopak moc vhodné není smažení. Maximálně na začátku osmahnout něco na cibulce a pak podlít vodou nebo vývarem. Placky se dají opékat nasucho na pánvi. Přepálený tuk ze smažení je nezdravý.

Maso a vejce by měly být vždy dobře tepelně opracované. Vejce je vhodné vařit natvrdo. Nejsou vhodná jídla, kde vejce zůstává částečně tekuté, jako volská oka, míchaná vejce či vejce naměkko.

Vařit či péct budete také většinu obilovin. U ovoce a zeleniny je možné podle druhu a jeho vlastností a schopností dítěte zvolit, zda je budete podávat syrové či nikoliv. V Česku se preferuje zavádět je nejdříve tepelně opracované a zhruba až po osmém měsíci začít podávat v syrovém stavu ty druhy, které už dřív byly zavedeny vařené. Já jsem primárně syrové zaváděla tropické ovoce, okurku, meloun, ředkvičky, hrozny a některé drobné ovoce. Jinak jsem ze začátku vše vařila.

Shrnutí

- Tepelnou úpravou se zlepšuje stravitelnost jídla, zmírňuje se alergenita a hubí se bakterie. Na druhou stranu se ničí některé vitamíny a některé potraviny mohou uvařené vypadat méně lákavě než syrové.
- Dětem, které ještě nemají stoličky, se tvrdé potraviny tepelně upravují doměkka.
- Vejce a maso je nutné vždy dobře tepelně upravit, aby se předešlo infekcím.



Obr. 7: Pečené meruňky, pečené jablko, pečená strouhaná hruška. V této formě podáváno až po rozvoji pinzetového úchopu.



Obr. 8: Pečené blumy, syrová hruška a jáhly, které jsem po uvaření udusala v hrnci a po vychladnutí nakrájela.



Obr. 9: Takto jsem poprvé podávala mango v šestém měsíci - syrové, pomačkané s banánem.

2.5. Konzistence

Zatímco naše maminky uvařenou zeleninu do prvních příkrmů jen rozmačkaly vidličkou nebo propasírovaly přes sítko, dnes se v každé rodině vyskytují vymoženosti jako tyčový mixér nebo nějaký jednoduchý kuchyňský robot. Spousta rodičů tedy první příkrmy mixuje. Nevím, zda je to nejlepší nápad. Myslím si, že pokud je dítě po psychomotorické stránce dostatečně zralé k zavedení nemléčné stravy, tak žádné mixování nepotřebuje a pokud zralé ještě není, tak se má s dokrmováním počkat. Těžko říct, proč a jak tento trend vznikl. Jestli je to tím, že je to strašně jednoduchý způsob přípravy nebo nějaký pozůstatek z dob, kdy bylo zvykem příkrmy zavádět brzy a podávat kojeneckou láhví s větším otvorem v savičce. Každopádně je to kontraproduktivní. Proč nejdřív zavádět vodnaté mixované kaše a postupně se složitě propracovávat k hustším pyrům mačkaným vidličkou, když je můžete podat rovnou? Dítě by se mělo s prvními příkrmy učit zpracovávat sousta v ústech a polykat. Mixovaná strava ještě v kombinaci se špatnou technikou krmení lžičkou může v budoucnu vést k tomu, že dítě bude mít problém naučit se jíst stravu s kousky. A některé děti kvůli tomu pak i zbytečně podstoupí lékařská vyšetření, aby se zjistilo, jestli za tím není nějaký organický problém.

Klasické první příkrmy, jak je znali už naši rodiče, se připravují tak, že se zelenina nebo ovoce povaří doměkka v malém množství kojenecké vody, ve které se pak pomačkají vidličkou. Případné drobné pečky a slupky se z příkrmu odstraňují propasírováním přes sítko. Voda se z příkrmu neslévá, protože se předpokládá, že se do ní vyvaří vitamíny a minerály, o které by bylo škoda přijít. Maso také není potřeba mixovat. Do prvních příkrmů se dušené maso krájí na velmi drobné kousky. Od řidších pyrů obsahujících větší množství vývaru by se mělo postupně propracovávat k hustším kaším, kouskům a k „finger food“ neboli jídlu do ruky.

Oproti klasice ale existují i jiné trendy, jak příkrmy zavádět. Jedním z nich je tzv. Baby-led Weaning (dále budu často zmiňovat jen zkratkou BLW), což by se dalo přeložit jako „dítětem vedené odstavování“. Základním principem této metody je, že dítě se od samého začátku zavádění nemléčné stravy krmí samo. To znamená, že už jako úplně první příkrm dostane jídlo upravené tak, aby je zvládlo vzít do ruky a strčit si je do úst, tedy většinou podlouhlé kousky měkkého ovoce nebo tepelně opracované zeleniny. Rozdílů mezi klasickým příkrmováním a BLW je ale víc. Shrnuju je v následujících dvou tabulkách. Takový zásadní rozdíl je v tom, že se pomaleji nahrazují jednotlivá kojení či dávky umělého mléka nemléčným příkrmem. Nadále se kojí nebo podává umělé mléko na požádání. U klasického příkrmování nejdříve podáte trochu příkrmu a pak dokojíte nebo dáte umělé mléko. Další dny postupně navyšujete dávku příkrmu, až se jím nahradí celá

jedna dávka mléka, což by nemělo být dříve než za dva týdny. Při BLW nejdříve krátce nakojíte nebo dáte menší dávku umělého mléka, aby dítě nebylo hladové a rozrušené, když se mu ze začátku moc nedaří brát jídlo do ruky. Pokud má po jídle ještě hlad, tak dokojíte nebo dokrmíte umělým mlékem podle potřeby. Není to ale o tom, že by dítě jedlo příkrmu méně. Narozdíl od klasického příkrmování, kde nejdřív zavedete jednu porci a posléze zavádíte další chod, je při BLW zvykem od začátku jídlo nabízet víckrát denně.

K BLW se často uchylují maminky, které mají v plánu dlouhodobě kojit a bojí se, že by klasickou cestou zavedly příkrmy příliš rychle a tím kojení předčasně ukončily. BLW je ze začátku pro dítě spíš poznávací hra a trénink jemné motoriky, ale brzy by mělo přijít na to, že jídlo jej i zasytí a stát se dobrým jedlíkem. Časná konzumace kousků má také pozitivní vliv na rozvoj artikulované řeči.

Začíná se kousky, které mají podlouhlý tvar a délku okolo 5 cm. Dítě ze začátku jí jen tu část, která mu po uchopení kousku přesahuje dlaň. To, co mu po ukousnutí sousta zůstane v ruce, časem upustí a vezme si další kousek, ale kolem půl roku věku neumí ještě cíleně otevřít dlaň, aby snědlo to, co je v ní. Naučí se to až později. Jak se postupně rozvíjí jemná motorika, můžete servírovat menší a menší kousky. Zatímco na těch větších si dítě trénovalo ukusování sousta, žvýkání dásničkami a polykání, na menších kouscích více trénuje jemnou motoriku. Po osmém měsíci se začíná rozvíjet pinzetový úchop, kdy je dítě schopné vzít mezi palec a ukazovák i velmi malé předměty, při BLW to v tomto období zkouší na drobném ovoci a luštěninách. Ani při BLW se ale nevyhnete mixování a lžičce. Postupně se propracováváte od větších k menším a menším kouskům, až ke kašovitě konzistenci. Dítě se učí namáčet kousky jídla do různých zeleninových dipů. Tekuté potraviny, jako třeba jogurty, polévky a kaše se nejdříve učí pít z kalíšku, pak se snaží jíst samo lžičkou atd.

Vlastně by to měla být jen jiná cesta ke stejnému cíli. Ať už zavádíte příkrmy konvenčně nebo cestou BLW, výsledkem by mělo být, že okolo roku už dítě jí většinu běžných potravin, stoluje s rodinou a učí se jíst samo lžičkou, popř. vidličkou, má zavedeny 3 - 4 porce příkrmu denně a celkově dobře prospívá.

Hledala jsem v databázi PubMed studie týkající se BLW a všechny, na které jsem narazila, vycházely tak, že při dobře vedeném BLW děti nejsou podvyživené a netrpí nedostatkem železa a vitamínů. Je to vlastně jen jeden z možných způsobů, jak příkrmy zavést. Neprokázalo se, že by jedna metoda byla lepší nebo horší. Záleží spíš na tom, kdo a jak ji provádí.

Konvenční zařazování nemléčných příkrmů	Baby-led Weaning
Začíná se obvykle po ukončeném 6. měsíci, ale lze začít i dříve, tj. mezi 17. a 26. týdnem, nejpozději však ideálně do konce 7. měsíce ➤ zohledňuje se psychomotorický vývoj dítěte, prospívání, hlad, kojení/nekojení, alergie v rodině ➤ Otázka teorie imunologického okna	Dítě začne jíst samo, většinou okolo půl roku nebo lehce po půl roce, podle toho, jak je vývojově připraveno. ➤ Dokáže brát věci do ruky a strčit si je do pusy ➤ Dokáže sedět samo nebo s minimální oporou ➤ Má zájem o jídlo a chce ho zkoušet
Začíná se jedním jídlem (většinou masozeleninový oběd), až po úspěšném zařazení jednoho chodu se postupně přidávají další (ovocná svačinka s piškotem, mléčná svačinka s ovocem nebo mléčná kaše).	Jídlo se dítěti od začátku nabízí několikrát denně, vždy když jí dospělí. Dítě je pravidelně přítomno u stolu už nějakou dobu před zaváděním příkrmů a sleduje dospělé, jak jí. Když se začne natahovat po jejich jídle, zahájí se servírování i porce pro něj. Jíst se učí samo hrou a nápodobou dospělých.
Dítě je v polosedě krmeno plochou lžičkou. Kousky jídla do ruky jsou mu nabízeny až později dle uvážení rodiče.	Dítě je ve vertikální poloze. Krmí se samo nebo s minimální dopomocí dospělých. Ze začátku jen rukama, později vidličkou, lžičkou. Rodič mu nikdy nestrká nic do úst (vyšší riziko dávení). Může podávat do ruky jídlo nebo naplněnou lžičku.
Při zavádění příkrmu se nejdříve podá několik lžiček (2-3) a pak se dítě dokojí nebo dostane umělé mléko. Další dny se postupně navyšuje množství příkrmu, až si dítě po jídle už další mléko nevezme (obvykle 120 - 200g příkrmu). Jedno kojení nebo jedna dávka mléka se tedy zcela náhradní příkrmem. Mezi 6. - 8. měsícem by dítě mělo mít tímto způsobem zavedeny 2 - 3 porce denně a dostávat za den 500 - 600 ml mléka MM/UM (počítají se do toho i mléčné kaše, jogurty aj. mléčné výrobky).	Dítě se nejdříve nakojí nebo dostane umělé mléko, aby ke stolu nešlo hladové a nebylo rozrušené, když mu jídlo moc nejde. Ze začátku se neřeší, kolik toho dítě snědlo. Nadále dostává mateřské nebo umělé mléko na požádání. Předpokládá se, že ze začátku bude jíst málo a jídlo spíš jen zkoumat a ochutnávat. Později bude jíst víc a víc, jak se bude zlepšovat jeho jemná motorika a jak bude zjišťovat, že jídlo ho zasytí.

Klasické příkrmy	Baby – led Weaning
Začíná se většinou zeleninou, protože se předpokládá, že když dítě nejdříve ochutná sladké ovoce, nebude pak už chtít zeleninu.	Je úplně jedno, jestli se začne ovocem nebo zeleninou nebo obojím. Předpokládá se, že dítě je přirozeně zvědavé a chce poznávat vše.
Podává se nejdříve jeden druh zeleniny v malém množství a testuje se jeho snášenlivost. Po třech dnech se může přidat další druh. Je celkem jedno, jakou zeleninou se začne (nejčastěji mrkev, brambor, dýně, batát, cuketa). Cílem je, aby se dítě setkal s co největším množstvím potravin (prevence potravinových alergií), s výjimkou těch, které nejsou pro děti do roka vhodné (kravské mléko, med, sója, houby, korýši, sůl, některé čaje a koření ...).	Od začátku se dítěti nabízí více druhů ovoce nebo zeleniny (2 - 3) a samo si vybírá, kolik čeho sní. Začíná se potravinami, které dítě zvládne jíst samo rukama a není u nich velké riziko vdechnutí (brokolice, cuketa, okurka, dýně, chřest, brambory, kořenová zelenina, hruška, jablko, švestka, meruňka, avokádo, banán...). Potraviny se zavádí podle schopností dítěte je uchopit a rozzvíkat. Kupříkladu luštěniny se dávají, až je schopno pinzetového úchopu.
Příkrmy se podávají ve formě kaší nebo pyré. Postupně se dle schopností dítěte mění konzistence a struktura jídla (pyré s hrudkami, větší a větší kousky). Takže dítě se nejdříve učí polykat a pak kousat.	Příkrmy se podávají ve formě kousků, které je dítě schopné vzít do ruky. Ze začátku hranolky 1 - 2 cm široké a o 1 - 2 cm delší než je dlaň dítěte, tedy okolo 5 cm. Později se kousky zmenšují a mění se jejich tvar. Přidávají se rizota, husté kaše, placky apod. Dítě se tedy nejdříve učí kousat, pak vyplivovat a pak až polykat.
Většina potravin se ze začátku podává tepelně opracovaná, nejčastěji vařená ve vodě nebo v páře, zbavená slupek, pomixovaná, pomačkaná vidličkou nebo propasírovaná přes sítko. Nadrobno nakrájené maso.	Řada potravin se od začátku podává v syrovém stavu (hruška, salátová okurka), oblíbeným způsobem tepelné úpravy je pečení ovoce a zeleniny nebo masa v troubě, ale lze i povařit. Ovoce a zelenina se často podává s částí slupky, aby držela pohromadě a šla vzít do ruky. Červené maso se krájí napříč vlákna, bílé podél vlákna. Později se připravují mixované dipy, do kterých dítě kousky namáčí.

Když jsem začínala zavádět příkrmy, tak už jsem o BLW věděla, přesto jsem se rozhodla jít klasickou cestou a jídlo zavést jako pyré na lžičku. Přece jen většina dětí první příkrmy vyloučí úplně nestrávené a pyré je k trávicímu traktu šetrnější než kousky, které dítě ze začátku může hltat špatně rozzvíkané. Některé děti mají dokonce problém s každou novou zaváděnou potravinou, než si na ni jejich střeva zvyknou a naučí se ji strávit. Pyré mi také přišlo rychlejší na přípravu, než krájet zeleninu na kousky určité velikosti a byl to pro mne nejjednodušší způsob, jak dostat do příkrmů alergenů, které jsem chtěla co nejdříve zavést. Při BLW přece jen člověk musí být kreativní a hledat způsoby, jak miminku

některé potraviny bezpečně nabídnout, tak aby je zvládlo jíst samo. Přesto jsem ale chtěla, aby se dcera brzy učila jíst kousky a aby viděla, jak potraviny vypadají a chutnají v nerozmixovaném stavu. Původně jsem měla plán, že nebudu mixovat vůbec, jen mačkat vidličkou a nadrobno krájet maso. Ze začátku to šlo skvěle. Mrkev, dýně, batáty, cuketu, avokádo ... dcera zvládla bez problému jen rozmačkané. Prubířský kámen byly brambory, kterými se dávila, takže jsem se nakonec mixování nevyhnula, ale nikdy jsem nemixovala úplně dohladka. Mixer jsem také využila u přípravy těch druhů zeleniny, které vidličkou moc dobře rozmačkat nejdu, zejména u zeleniny s listy (špenát, růžičková kapusta) a luštěnin. Zhruba po měsíci, když už dcera docela hezky jedla, jsem začala zkoušet dávat i jídlo do ruky. Vždycky jsem takto nabízela 1 - 2 hranolky ovoce nebo vařené zeleniny, kterou dcera předtím měla bezpečně zavedenou jako pyré a měla po ní už i formovanou stolicí. Nějakou dobu trvalo, než vůbec pochopila, co má s kousky dělat. Když si to trochu sedlo, připravila jsem první oběd celý do ruky. Bylo jí tehdy sedm měsíců a dostala na hranolky nakrájenou vařenou mrkev a brambory, fazolové lusky, pásky kuřecího masa a několik spirálek těstovin. Myslela jsem si, že pár kousků zkusí sníst sama a zbytek kdyžtak rozmačkám a zkrmím lžičkou. Nakonec snědla celý talíř rukama, i když to trvalo skoro půl hodiny a ke konci jsem jí už kousky do ruky podávala. Od té doby pravidelně zařazuju 1 - 2 jídla denně do ruky a dcera už jí velice obstojně sama. Samozřejmě občas nějaký kousek upadne na zem, ale už z toho není tak velký nepořádek jako na začátku.

Každopádně není vůbec žádná převratná novinka dávat stravu s kousky už okolo půl roku. Naši rodiče, kteří byli zvyklí přikrmovat děti daleko dříve, než se doporučuje dnes, zařazovali kousky také poměrně brzy, jenže jimi krmili lžičkou. Jako jídlo do ruky se pak nabízelo většinou nějaké pečivo. Příkrm na lžičku dnes už také často připravuju jako jídlo s cca centimetrovými kousky, třeba těstoviny rozkrájené na poloviny s masem a zeleninou. I krmení kousky dcera dobře zvládá. Jsem ráda, že jí nedělá potíže střídat víc forem přikrmování. Nyní už se také učí jíst sama lžičkou a vidličkou a považuju za velkou výhodu, že lžičku od prvních příkrmů zná.

Nevím, co je pravdy na tom, že děti, které jí formou BLW, jsou v budoucnu lepší strávníci a nepohrdají zdravými potravinami, protože narozdíl od dětí krměných pyré, od začátku vidí, co vlastně k jídlu dostávají. Je pravda, že BLW pokrmy vypadají už na pohled velmi lákavě a jsou většinou i zdravé. A metoda BLW je naprosto nenátlaková. Není žádný způsob, jak dítě přinutit, aby se krmilo samo, když nechce. Nehraje se na dojídání talíře a etiketu stolování. Jídlo je příjemnou chvílí a zábavou, takže je velká šance, že si k němu dítě vytvoří pozitivní vztah. Na druhou stranu oproti konvenčnímu přikrmování lžičkou se hůře zjišťuje, kolik toho vůbec snědlo, protože jídlo je ze začátku všude. Někdy to odhadujete prakticky jen z množství stolice s nestrávenými kousky. Je také třeba počítat, že dítě

kouskovité stravy sní na gramáž podstatně méně než pyré, protože neobsahuje tolik přidané vody. U dcery ten rozdíl bývá odhadem 50 g. Při klasickém krmení pyré a kašemi se jednu dobu docela přejídala. Dávala pískáním najevo, když jsem krmila moc pomalu nebo když chtěla ještě. Celá miska jídla vždycky zmizela do pár minut. Někdy pak i ublinkávala. Jídlo do ruky nám pomohlo v tom, že začala jíst pomaleji, víc se na to soustředit a přestala se nacpávat. Někde jsem četla, že příkrm se má jíst 15 - 30 minut. U jídla do ruky to dcera splňuje.

Co je podle mne takový nepříjemný vedlejší efekt BLW, je každodenní nepořádek po jídle. Při klasickém krmení lžičkou, pokud to děláte nenátlakově a umožníte dítěti s vámi spolupracovat, není nepořádek skoro žádný. Dítěti po krmení jen umyjete obličej a je čisté. Při BLW je často celé dítě na umytí a převlečení a místo, kde se jedlo, celé na úklid. Při klasickém příkrmování začínáte s jídlem do ruky později a je to většinou nějaké pečivo, takže jen vyklepete drobky a dítě je čisté. Názory, kdy s finger food začínat, jsou různé (až má dítě první zub, samo sedí, má pinzetový úchop aj.). Často to bývá až po desátém měsíci. U BLW začínáte jídlem do ruky okolo půl roku, takže nepořádek máte doma permanentně od začátku příkrmování, poněvadž jakmile se dítě naučí zvládat jeden způsob prezentace potravin, přecházíte k dalšímu a pořád se učí něco nového (jíst podlouhlé kousky, jíst malé kousky, jíst sypké potraviny, namáčet kousky do dipů, pít tekuté potraviny z kelímků, jíst lžičkou a vidličkou...). Navíc většina dětí časem přijde do období, kdy pro ně jídlo není zas až tak zajímavé a spíš si při něm hrají. Mačkají kousky potravin v ručičce nebo je hází na zem, převrhují talířky, bouchají příborem o stůl a podobně. Bývá to okolo roku a časem to zase přejde. Dokonce se někdy hovoří o jakési jídelní krizi. Té se nevyhnou ani děti, které jedou od začátku BLW a už uměly bez velkého nepořádku jíst samy.

Shrnutí

- Dítě, které je po psychomotorické stránce zralé k zavedení příkrmů, nepotřebuje stravu mixovat. Stačí ji mačkat vidličkou nebo nadrobno krájet.
- Pecky a slupky je ze začátku vhodné odstranit propasírováním přes sítko, protože jsou pro dítě hůře stravitelné.
- Zavedení jídla do ruky, tzv. finger food, má pozitivní vliv na rozvoj jemné motoriky a artikulované řeči.
- V homogenních mixovaných pyré dítě nevidí, co vlastně jí. Strava s kousky vypadá lákavěji a podobá se více jídlu dospělých.
- Okolo roku by se dítě mělo učit jíst samo lžičkou.



Obr. 10: Mixované pyré z brambor, fenyklu a kuřecího masa.



Obr. 11: Brambory, fenykl, hovězí a jarní cibulka. Téměř stejné jídlo jako na předchozím obrázku. Takto jsem je dceři nabídla po sedmém měsíci.



Obr. 12: Vařené brambory, mrkev, stonek zeleného chřestu a vejce natvrdo. Vše jen pomačkáno vidličkou.



Obr. 13: Brambory, mrkev, žluté rajče, vařené hovězí maso, řepkový olej. Podáváno jako příkrm na lžičku po osmém měsíci.



Obr. 14: Brambory smíchané s trochou vařeného kopru a řepkového oleje, dušená mrkev, dýně a hovězí maso. Dcera má od devátého měsíce u jídla vždy připravenou dětskou vidličku a učí se ji používat.



Obr. 15: Okolo desátého měsíce už dítě roste pomaleji a nemá tak velký hlad jako dříve. Jídlo už pro něj nemusí být tak zajímavé a často si s ním spíš hraje, zkoumá ho a hází na zem.

2.6. Zuby

Maminky ve skupinách o vaření pro kojence často pod fotkami jídel řeší, kolik má zubů dítě, které příkrmí jedlo. Je to naprosto zbytečná otázka. K tomu, aby dítě rozkousalo tvrdou stravu, potřebuje mít stoličky, a ty začínají růst až někdy po roce. Prvními zuby bývají většinou dolní řezáky a po nich následují horní řezáky. Těmi se dá krásně ukousnout sousto, ale nikoliv rozžvýkat. Dětem, které ještě nemají stoličky, je tedy potřeba stravu upravovat tak, aby byla měkká, případně tvrdší ovoce a zeleninu (jablko, mrkev, kedluben aj.) strouhat, pokud se podávají syrové.

Uvádí se, že dítě má v roce osm zubů, ale je to silně individuální. Jsou děti, kterým zuby začínají růst ve čtyřech měsících a jsou děti, které mají první zub až po roce. Mojí dceři začaly zuby růst až koncem osmého měsíce a aktuálně má 4 dolní řezáky a teď se objevily 3 horní, ale všechna jídla, která jsou nafocena v tomto ebooku, zvládala bez problému jíst ještě jako úplně bezzubá. Jediný rozdíl oproti dřívějšímu je v tom, že nyní mohu na některém ovoci a zelenině nechávat slupku, protože se naučila stáhnout ji zuby a vyplivnout. Pokud je jídlo „do ruky“ správně připraveno, stačí malým dětem k jeho zpracování dásně.

S prvním zubem každopádně přichází rodičům nová povinnost, kterou je pravidelné čištění, a to i u dětí, které jsou zatím jen výhradně kojeny. I mateřské mléko obsahuje cukr, laktózu, kterou bakterie mění na kyseliny, a ty poškozují zubní sklovinu. Některé články sice tvrdí, že v mateřském mléce jsou i další látky, které před vznikem zubního kazu naopak chrání, ale nefunguje to stoprocentně. Jediné, co opravdu před zubním kazem ochrání, je každodenní čištění zubů správnou technikou. Čistý zub nemá šanci se zkazit. Dříve se doporučovalo po kojení zub otřít navlhčenou gázou. Dnes se od toho upouští. Jednak to není dostačující, jednak nebudete dítě zbytečně budit, když vám třeba po kojení usnulo.

Nyní se doporučuje prostě dvakrát denně kdykoliv v průběhu dne zuby vyčistit kartáčkem. Zubní pasta není potřeba. Kartáček se dá pořídit speciální na prst, ale je spíš trend začít rovnou kartáčkem dospěláckým, a to jednosvazkovým. Zuby se čistí krouživými pohyby ze všech stran.

Tohle všechno se snadno říká, ale už hůře provádí. Přestože jsem dceři dávala zubní kartáček na hraní ještě v době, kdy žádné zuby neměla, a ráda si s ním masírovala dásně, nyní bývá čištění zubů někdy celkem náročné. Myšlenka jednoho typu zubního kartáčku po celý život mi ale přijde skvělá.

Pro některé děti je růst zubů velmi nepříjemný a bývá spojený s poklesem chuti k jídlu. Kojené děti, které už normálně jedly příkrmy, někdy dokonce začnou úplně odmítat jídlo a vrací se zpátky k výhradnímu kojení. Mojí dceře začaly růst zuby v době, kdy už kojená nebyla a během pár dnů se jí prořezaly čtyři dolní zuby skoro najednou. Nedělo se kolem toho nic mimořádného. Jedla normálně. Jen více preferovala jídlo do ruky a bylo vidět, že je jí krmení lžičkou najednou nepříjemné. Zrovna dnes, když píšu tuto kapitolu, se jí prořezaly tři zuby nahoře, všechny současně. Opět to bylo bez větších problémů.

Shrnutí

- První zuby je nutné, jakmile se objeví, začít pravidelně čistit, a to i u výhradně kojených dětí.
- První preventivní prohlídka u zubaře by měla proběhnout v roce.
- Dětem, které ještě nemají stoličky, se musí strava upravovat doměkka nebo nadrobno krájet, strouhat, apod.
- Při prořezávání zubů se může stát, že dítě přechodně odmítá savičku, na kterou je zvyklé a je nutno volit jiný tvar nebo přejít na jiný způsob nabízení tekutin.



Obr. 16: Jednosvazkový kartáček Tepe Compact Tuft

2.7. Domácí strava nebo kupovaná?

V drogeriích, supermarketech a lékárnách je dostupná řada skleničkových příkrmů pro kojence, také instantních kaší, sušenek, ovocných šťáv ad. Některé maminky první měsíce příkrmování dávají svým dětem pouze stravu ze skleniček, jiné připravují jen doma vařené příkrmy, přičemž obě možnosti se dají také kombinovat.

Průmyslově vyráběná strava pro kojence podléhá legislativně daným přísným normám a z tohoto hlediska vhodná je. Má ale také svá úskalí. Že mě někdy na etiketě nemile překvapí glukózofruktózový sirup a podobné libůstky, jsem si už zvykla, ale je potřeba také pečlivě číst složení podle toho, jaké alergenů máte již zavedeny – skleničky mohou a nemusí obsahovat lepek, mléko apod. Skleničky, na kterých je napsáno, že jsou pro děti od ukončeného šestého měsíce, tedy nemusí být vždy vhodné na první příkrmy.

Přestože jsou průmyslově vyráběné skleničkové příkrmy hojně kritizované, rozhodla jsem se i já, že je použiju na první příkrm. S příkrmováním jsem začínala v zimě, v době, kdy nebyla moc k dispozici domácí zelenina ze zahrádky a slovu „bio“ na etiketách výrobků moc nevěřím. Bio potraviny jsou sice pro kojence vhodnější, protože obsahují méně pesticidů, ale neřeší se u nich obsah jiných kontaminantů (aflatoxiny). V obchodech bych brala spíše zeleninu od lokálních pěstitelů nebo vzhledově horší zeleninu. Navíc při přípravě prvního jídla pro kojence je přece jen potřeba více dbát na hygienu a čistotu a přišlo mi jednodušší koupit skleničkový příkrm, který by to měl všechno splňovat, a ještě mít deklarované vhodné složení pro děti od ukončeného čtvrtého měsíce. Přece jen patlat se složitě s něčím kvůli dvěma prvními lžičkám, které dítě možná ani nesní, je spíš na zlost. Dcera se ale rozjedla velice rychle, a tak jsem hned druhou zaváděnou zeleninu vařila doma.

Na skleničkách mi rozhodně vadí konzistence příkrmu, která je taková polotekutá. Chtěla jsem brzy zavádět hutnější stravu s kousky, a to by skleničkovými příkrmy nešlo. U ovocných skleniček zase byla zrada v tom, že většina z nich používá jako vehikulum jablko a u některých značek se stává, že si koupíte třeba meruňkovou přesnídávku a ve složení zjistíte, že je tam přes 90 % jablečného pyré a jen pár procent meruněk. Jablko jsem trochu i z toho důvodu z ovoce zaváděla jako první, ale i tak mi vadilo, že skleničkami zavádím některé ovoce jen v malých množstvích. Velmi brzy jsem ale začala dělat převážnou většinu příkrmů domácích. Dceři potom přestaly chutnat masozeleninové příkrmy ze skleniček, zejména ty, kde je ve složení mrkev a brambory. Chtěla jsem skleničky používat jako nouzové řešení na výlety a na tom mi to trochu selhalo. Navíc masozeleninové skleničky jsou přece jen lepší, když se trochu ohřejí, a to by venku zařídit nešlo. Nakonec jsem vymyslela, že výlety plánuju tak, aby dcera venku dostala mléko nebo ovocnou skleničku. Někdy kvůli tomu musím přeorganizovat jídlo během dne a podat masozeleninový příkrm místo některé svačinky, ale pořád to ještě funguje a dcera z toho není rozhozená. Narazila jsem i na skleničkové příkrmy od méně komerčních výrobců, ale musí se objednávat přes internet nebo kupovat v obchodech se zdravou výživou. Jedny byly od malé české firmy. Měly fajn složení a byly chuťově opravdu dobré. Tím, že je to malovýroba, ale byly podstatně dražší, než kdybych si to samé vařila doma, což je pochopitelné. Otázkou také je, do jaké míry se při tomto typu výroby dají dodržet všechny

limity dané legislativou. Jednou za čas je kupuju a dcera je zatím jí, ale výběr příchutí je opravdu malý. Co využívám opravdu hodně, jsou instantní obilné kaše, poněvadž kupované obiloviny nejsou kontrolovány stran obsahu arsenu a aflatoxinů bezpečných pro malé děti.

Shrnutí

- Potraviny používané do výrobků pro kojence jsou přísně kontrolovány stran bezpečnosti, čistoty, obsahu kontaminantů (těžké kovy, dusičnany, pesticidy aj.) a jiných nevhodných látek. Složení kupovaných příkrmů podléhá legislativně daným normám. Z tohoto hlediska jsou pro kojence vhodné.
- U doma připravených příkrmů je určité riziko, že použité potraviny budou méně kvalitní.
- Obsah dusičnanů v zelenině se dá minimalizovat vhodnou úpravou: volbou menších plodů, u podlouhlých plodů odstraněním středové části (mrkev), u kulatých plodů odstraněním konců (řepa), odstraněním košťálu (brokolice, kvěťák), volbou zeleniny, která nebyla vypěstována na jaře, kdy bývá na dusičnany nejbohatší.
- Dítě by si mělo zvykat na pestrou domácí stravu a učit se žvýkat. Skleničkové příkrmy z velkovýroby nejsou moc chuťově rozmanité a mají spíše řidkou konzistenci.



Obr. 17: Skleničkové příkrmy Mami, dej mi.

2.8. Pomůcky

Na přípravu příkrmů pro děti není potřeba kupovat žádné speciální kuchyňské vybavení. Bohatě vystačíte s malým hrncem s pokličkou, sítkem a eventuálně ještě s klasickým pařáčkem, který se do hrnce vkládá, když se vaří na páře. Každý ale má své oblíbené kuchyňské pomocníky, speciální hrnce a roboty, ve kterých rád vaří. Může je tedy využít i při výrobě příkrmů.

Já ráda vařím takříkajíc v jednom hrnci. Někdy to dělám tak, že z hrnce, ve kterém vařím jídlo pro dospělé, před koncem varu odeberu jednu porci pro dítě, než jídlo osolím a okořením. Častěji ale dám porci stranou rovnou a vařím ji zvlášť v malém hrnci, který mám nyní vyhrazený pouze na vaření pro dceru. Některé příkrmy jsem také vařila na páře v rýžovaru. Když jsem začala v příkrmech kombinovat více druhů zeleniny, bojovala jsem trochu s tím, že každá zelenina potřebuje k vaření jinou dobu, aby změkla. U pyré to bylo jedno, tam se všechno smíchalo dohromady, takže nevadilo, že některá zelenina už je úplně rozvařená, zatímco jiná sotva trochu změkla. U jídla do ruky už to bylo potřeba trochu vychytat. Zelenina musela být dostatečně měkká, aby se jí dítě nedávilo, ale zároveň se nesměla úplně rozpadat, aby šla vzít do ruky. Abych nemusela tvrdší a měkčí druhy zelenin vařit v jiných hrncích a špinit si hory nádobí, vymýšlela jsem způsoby, jak to vyřešit trochu víc ekonomicky. Ze začátku jsem to dělala tak, že jsem do hrnce dala nejdřív tvrdší zeleninu a po určité době přidávala tu měkčí. Bylo to poměrně náročné na odhadnutí času, kdy co přihodit, aby se nakonec všechno dovařilo ve stejnou dobu. Pak jsem to vymyslela jinak. Tvrdší zeleninu, jako třeba mrkev, řepu, brambory aj. vařím v hrnci ve vodě, měkčí zeleninu, jako cuketu, lilek, okurku aj. dávám do sítka, které vložím do stejného hrnce a přikryju pokličkou. Uvaří se tak v páře. Není to ideální řešení, protože hrnec tak nejde úplně zavřít a pára z něj uniká, ale všechno se uvaří ve stejnou dobu přesně tak, jak potřebuju. Někomu se jako způsob přípravy zeleniny do ruky více osvědčilo pečení, ale mně se zatím moc nedaří vychytat, jak dlouho jednotlivé druhy zeleniny péct a z vaření ve vodě mám skvělé zeleninové vývary, které v kuchyni hojně využívám. Pečení jsem si ale oblíbila při přípravě příkrmů z ovoce. Pořídila jsem si dokonce místo pečícího papíru silikonovou podložku s výčnělkou. Tu využívám často. Má však tu nevýhodu, že když se na ni něco přichytí (třeba šťáva, která při pečení vytekla z ovoce), špatně se umývá. Jsou i různé přístroje určené přímo na výrobu polévek a pyré. Vložíte do nich jen nakrájené ingredience a ony během pár minut příkrm uvaří i rozmixují. Jeden doma mám, ale používám ho spíše na výrobu rostlinných mlék. Jídlo pro dítě jsem v něm zatím nedělala.

Až začnete dělat příkrmy ze syrového ovoce, bude se vám hodit struhadlo. Klasické kovové struhadlo s otvory, které strouhá najemno a nahrubo asi doma každý má. Pro děti je dobré mít také skleněné struhadlo s výčnělkou. Neničí vitamíny tolik jako kov a jeho velkou výhodou je, že strouhá na kaši, zatímco struhadla s otvory strouhají na vlákna.

Rozhodně je vhodné, aby dítě mělo vlastní nádobí, ze kterého bude jíst. Doporučuju vybírat výrobky renomovaných značek označené jako vhodné pro děti do 3 let. Nádobí pro děti a materiál, ze kterého je vyrobeno, má vyšší nároky na bezpečnost než je tomu u konvenčních jídelních nádob. Jsou různé druhy misek, talířků a jídelních podložek různého

tvaru a z různých materiálů. Je jen na vás, zda si vyberete nádobí plastové, silikonové, bambusové, keramické, nerezové, skleněné nebo jiné. S jedním oddílem nebo rozdělené na přihrádky. Takové, které jde přísavkou připevnit ke stolu či takové, které dítě může z podložky zvednout a shodit na zem. My jsme koupili úplně obyčejnou plastovou misku a talířek. Když dcera začala jíst sama rukama, investovala jsem do silikonové podložky s vyvýšeným okrajem a třemi přihrádkami. Krásně přilne ke stolu a dceři se z ní jídlo dobře vybírá. První lžička by měla být plastová, protože plast nevede teplo a dítě se o něj nepopálí, kdyby náhodou příkrm byl v nějakém místě ještě horký. Můžete ale narazit na jinou informaci. Laktační poradci plastovou lžičku pro kojené děti nedoporučují, protože plast jakožto měkký materiál svádí ke kousání a může to zkazit techniku kojení. Osobně si myslím, že po půl roce už je technika kojení natolik ustálená, že riziko jejího zkažení je malé. Pro skleničkové příkrmy se nedoporučuje kovová lžička, protože může skleničku poškodit a vy si nemusíte odštěpkou skla či drobného střepu v příkrmu vůbec všimnout. Lžičky na krmení bývají většinou ploché. Až se pak dítě bude učit jíst lžičkou samo, bude možná potřeba vyzkoušet víc tvarů lžiček, než najdete tu pravou. Některé mívají zkosené držátko, aby se jimi dítěti jídlo lépe nabíralo. Některé děti se snadněji učí jíst vidličkou, ale do začátku je vhodná malá dětská vidlička s tupými hroty, aby se o ni dítě neporanilo.

Tekutiny se také dají nabízet různými způsoby. Pokud je dítě plně kojeno, tak se může začít učit pít rovnou z učícího hrnku s pítkem nebo z kalíšku. Někdo pití nabízí z panákovky. Dají se dokonce koupit plastové kalíšky ve tvaru panákovky určené přímo k tomuto účelu. Tak do 10. měsíce nejsou ke kojení nutné žádné tekutiny navíc, ale je dobré je s příkrmy začít nabízet, aby si dítě osvojilo pitný režim. Existují také speciální lahvičky se savičkou upravenou tak, aby z ní tekutina netekla samovolně, ale dítě muselo vyvinout úsilí a sát. U klasických saviček je totiž riziko, že dojde ke zkažení techniky kojení. Některá literatura však praví, že toto riziko je největší v prvních dvou měsících života, kdy je vhodné dítě dokrmovat alternativními způsoby (stříkačka, kádinka, cévka, suplementor). Od příchodu z porodnice jsem kojila s dokrmy a alternativní způsoby dokrmování jsem vyzkoušela skoro všechny. Bylo to tak stresující a časově náročné, že jsem nakonec začala používat úplně obyčejnou lahvičku s úplně obyčejnou savičkou a na techniku kojení to nemělo vliv. Nakonec jsem kojila přes půl roku a celou dobu dokrmovala umělým mlékem. Za tu dobu nás několikrát viděli i lidé, kteří kojení rozumí, a když pozorovali, jak dcera aktivně saje, divili se, že musím ještě dokrmovat. Za sebe musím říct, že jsme v tomto ohledu asi měli štěstí. Tím pádem jsem pak i další tekutiny podávala z lahvičky se savičkou. Učící hrnek jsme začali zkoušet také docela brzy, ale vadilo mi, že pítko se udržuje čistě hůře než savička, takže jsem na něj přešla, až dcera začala více pít. Savičku na láhvi jsme v sedmém měsíci vyměnili za silikonové pítko, které se dá sundat a vyvařit stejným způsobem jako savička, a když je dcera v devátém měsíci prokousla, začala jsem i umělé mléko podávat z hrnku. Lahvičku už používáme spíš na výlety. Občas také zkouším nabízet pití z panákovky, ale dcera ji zatím spíš okusuje.

Další věc, kterou se hodí mít, je bryndák, a to ideálně hned několik, protože budou pořád špinavé. Existují plastové bryndáky, které stačí po jídle jen utřít nebo textilní bryndáky, které je potřeba vyprat. Mně se osvědčil bryndák, který je textilní s nepromokavou podšívkou. Horní textilní vrstva jídlo zachytí a vpije, ale spodní PUL vrstva zabrání, aby se

propilo až na oblečení. Jsou i celotělové bryndáky, které vypadají jako pláštěnka s dlouhými rukávy, která se zapíná vzadu. Pokud ale dítě jí rukama, mohou mu rukávy překážet. Některé bryndáky také mívají kapsu, která zachytí padající kousky jídla. Pokud máte doma dostatečně teplo, může dítě jíst bez bryndáku, svlečené jen do plenky, a po jídle ho prostě celé umyjete.

Poslední věc, kterou asi budete časem pořizovat, je jídelní židlička. V našich končinách se děti pasivně neposazují, takže židličku stačí koupit, až dítě vydrží sedět samo nebo s minimální oporou. Existují i různá lehátka a vajíčka, ve kterých se dají krmit nesesedící děti. Někdo dokonce krmí v autosedačce. Já jsem takové pomůcky zavrhla. Jednak je to do malého bytu věc navíc, která se využije jen chvíli, jednak mi vadilo, že je v tom dítě v polosedě. Neměla jsem v plánu příkrmy moc mixovat a chtěla jsem brzy dát i jídlo do ruky, takže jsem potřebovala, aby dítě bylo víc ve vertikální poloze. Krmila jsem tedy v náručí. Při krmení lžičkou tak, že jsem měla dceru v tzv. bočním klubíčku, kdy měla hlavu v ohbí mého lokte a mohla jsem ji při jídle snadno polohovat, jak bylo potřeba. Když se dávala, rychle jsem ji zvedla víc vertikálně. Jak potom jedla sama rukama, dávala jsem ji do klasického klubíčka, kdy byla zády opřená o můj trup. Židličku jsme pořídili až v devátém měsíci, kdy vydržela sama stabilně sedět. Kupovala jsem úplně obyčejnou dřevěnou s odnímatelným pultíkem a nastavitelnou výškou sedátka a opěrky na nohy. Měla by jí vydržet několik let. Jinak je sortiment židliček hodně pestrý. Některé se dají rozložit na malou židličku se stolkem.

Se začátkem příkrmování budete řešit ještě jednu věc, a to jsou skvrny od jídla na oblečení. Některé jdou vyprat opravdu těžko. Oblečení je potřeba časně po vzniku skvrny vymáchat ve studené vodě a potom předeprat. Já nejčastěji používám žlučové nebo citrónové mýdlo. Dělá se i tekuté. Skvrnu namydším, a když hned nepustí, tak oblečení ve vodní lázni s mýdlem namočím i na několik hodin. Rychlejší pomocník na skvrny je Sanytol. Účinnost pracího prášku se dá zvýšit přidáním prací sody do bubnu pračky. Látkové pleny a bílé oblečení peru na 60 °C s perkarbonátem sodným v kombinaci s TAED, což je aktivátor perkarbonátu. Je to ekologické a pro děti neškodné. Při praní tak vzniká peroxid vodíku, který prádlo vybělí. Perkarbonát sám o sobě nijak nevoní, a tak někdy do pračky přidávám esenciální levandulový olej nebo pomerančovou silici. Stačí jen pár kapek.

Shrnutí

- Pro přípravu příkrmů není nutné žádné speciální vybavení. Stačí zajistit čistotu a základní hygienu při používání klasického kuchyňského náčiní.
- Lžička určená na krmení dítěte by měla být z materiálu, který nevede teplo a mít vhodnou velikost a tvar.
- Používání saviček může zkazit techniku kojení. Existují však speciálně upravené savičky pro kojené děti (Medela Calma, Avent natural). Pokud je to možné, je lepší děti učit pít rovnou z hrnku nebo kalíšku.
- Nesesedící děti není vhodné pasivně posazovat. Pořízení jídelní židličky má svůj čas.
- Na ověření velikosti porce je dobré ze začátku používat kuchyňskou váhu, než se osoba připravující jídlo zkušeností naučí množství surovin odhadovat.



Obr. 18: Brambory a mrkev vařím dole v hrnci ve vodě, cuketu pod pokličkou v páře.



Obr. 19: Vše vařím v jednom hrnci, a potom jednotlivé druhy zeleniny třídím jako Popelka. Nyní už dcera má pinzetový úchop, takže každou zeleninu mohu nakrájet do jiného tvaru, což mi práci ulehčí. Další možnost je uvařit větší kusy zeleniny, a ty až po vychladnutí rozkrájet do požadované velikosti.



Obr. 20: Takto manžel vařil oběd pro šestiměsíční dceru v rýžovaru, když jsem byla v práci. Mrkev, tuřín a brambory.



Obr. 21: Silikonová podložka na pečení.



Obr. 22: Podložka na jídlo do ruky a dvě lahvičky značky Eco Viking.



Obr. 23: Takto jsem pekla vepřové. Vlevo pro dceru pouze s ghí, vpravo pro dospělé i se solí a kořením.



Obr. 24: Praní plen v perkarbonátu je jedna z nejlevnějších a zároveň nejúčinnějších variant. Perkarbonátem se dají třeba i čistit láhve na pití.



Obr. 25: Prací soda smíchaná s octem najde v domácnosti využití i jako čistící prostředek.

2.9. Hygiena a skladování

Do zavedení první nemléčné stravy je potřeba všechny pomůcky, kterými je dítě krmeno, sterilizovat. Kojenecké láhve a savičky se většinou sterilizují tak, že se před každým použitím vyvaří alespoň 5 minut ve vroucí vodě. Existují ale i speciální sterilizátory na láhve. Savičky a dudlíky se mají každé dva měsíce vyměnit za nové. Poctivě jsem vyvařovala i stříkačky a lžičky, kterými jsem dokrmovala a byl to i jeden z důvodů, proč jsem velmi brzy přešla ke klasické kojenecké láhvi, která se udržuje čistá a sterilní daleko snadněji než cokoli jiného, alespoň mně se s ní manipulovalo nejlépe.

Po zavedení prvních nemléčných příkrrmů už se nádobí sterilizovat nemusí, ale pořád platí požadavky na zvýšenou čistotu. Samozřejmě platí klasická pravidla hygieny při vaření.

Před každou manipulací s jídlem je potřeba umýt si ruce vodou a mýdlem. A pokud od přípravy jídla odběhnete k jiné činnosti (telefonování, WC, přijde návštěva, jdete přebalit dítě, apod.), je potřeba si ruce umýt znovu. Odděluje se příprava syrového jídla od úpravy uvařeného jídla, tzn. nekrajete uvařené jídlo stejným nožem a na stejné podložce jako jídlo syrové apod. Já jídlo, které už neplánuju dále tepelně opracovat, nepokládám na dřevěné prkénko, protože jsem četla, že na dřevě se mohou množit různé bakterie.

Problém je také mytí nádobí pro dítě. Kuchyňské houbičky a utěrky se většinou nemění po každém použití. Řešila jsem to ze začátku tak, že jsem nádobí nemyla houbičkou, ale jen tekoucí vodou s trochou ekologického mycího prostředku a pak nechala okapat a uschnout. Těsně před použitím jsem do nádobí nalila vroucí vodu z konvice, nechala chvíli stát a pak ji vylila. Teď už nádobí pro dítě myju stejně jako nádobí pro dospělé, jen mám na to vyčleněnu hadříčku, kterou na nic jiného nepoužívám.

Správné skladování jídla je také důležité. Příkrmy se dětem připravují čerstvé a neměly by se znovu ohřívat, ale za dodržení určitých podmínek skladování, je můžete připravit i dopředu. Když budete dítěti vařit první jednoduchová pyré, budete mít ze začátku hodně zbytků, protože dítě toho moc nesní, a pokud mixujete, tak s mixérem se lépe pracuje ve větších objemech. Nespotřebované pyré můžete zamrazit a využít později. Doporučuji napsat si něj datum, kdy bylo zamraženo nebo datum za 3 měsíce, do kdy se má spotřebovat anebo vyhodit. Maminky to dělají tak, že pyré z jednoho druhu zeleniny postupně zamrazují do formiček na led a pak vytahují z mrazáku kostičky z různé zeleniny a vytváří z nich vícedruhové příkrmy. Dobré je zamrazovat ve formičkách, které neobsahují bisfenol A (BPA free). Některé firmy dokonce prodávají speciální formičky určené přímo k zamrazování příkrmů pro děti, ale je to samozřejmě i otázka byznysu.

Zamrazování využívám hodně. Zamrazuju si i omytou nakrájenou syrovou zeleninu, třeba dýni, červenou řepu nebo brokolici. Nedávno jsem si zamrazila i čerstvý kopr. Do tvořítek na led nyní nejčastěji zamrazuju uvařené maso. Vše, co zamrazím, se snažím nejpozději do 2 měsíců spotřebovat. Výjimku jsem udělala u ovoce z loňské úrody, které jsem prostě chtěla zavést. Také některé potraviny už se mražené prodávají. Využívám často mražený hrášek, fazolové lusky nebo rybí filé.

Další vhodný způsob konzervování potravin je zavařování. Můžete si tak vyrobit domácí skleničkové příkrmy. Je to skvělá alternativa k průmyslově vyráběným skleničkám, když jedete s dítětem někam na dovolenou. Při otevírání zavařeného skleničkového příkrmu (domácího i kupovaného) musí víčko cvaknout. Pokud se tak nestane, tak příkrm dítěti nedávejte. Nebyl dobře zavařený a mohly se v něm množit bakterie. Otevřený skleničkový příkrm se dá 1 - 2 dny skladovat v ledničce, pokud z něj obsah odebíráte čistou lžičkou do jiné nádoby. Pokud nestíháte zavařovat, je rychlým nouzovým řešením naplnit skleničku příkrmem a okamžitě po uzavření ji otočit dnem vzhůru, aby se do ní nedostal vzduch. Takto se dá cca 3 dny skladovat v ledničce. Každopádně u úplně prvních příkrmů, bych tento způsob skladování nepoužívala.

V Česku se běžně vyhazuje až 30 % nespotřebovaných potravin, takže se snažím všechno nějak zužitkovat, i když třeba ovoce a zeleninu nakupuju jen 2x týdně na tržnici ve větším množství. Proto veškerou zeleninu a většinu ovoce skladuju v lednici. Pokud možno, kupuju zeleninu s natí nebo se stopkou, kterou neodstraňuju ani nezakracuju. Je

to sice díky vyšší gramáži o něco dražší, ale zelenina tak déle vydrží čerstvá. Zužítkovat se potom dají i odřezky a slupky ze zeleniny. Někdo z nich vaří zeleninové vývary, které pak použije jako polévku nebo třeba do rizota. Snažím se pro dítě nepoužívat zeleninu, kterou jsem měla v lednici už rozkrojenou, ani jogurt, který už byl předchozí den otevřený. Občas už připravím den předem i nějakou pomazánku nebo palačinky, ale nedělám to často.

Shrnutí

- Před manipulací s jídlem je vhodné umýt si ruce a dodržovat základní hygienická pravidla, oddělovat prostor pro studenou a teplou kuchyni apod.
- Ideální je připravovat příkrmy vždy čerstvé. Není vhodná ohřívaná strava.
- Skvělými způsoby konzervace potravin je mražení a zavařování.



Obr. 26: Instantní rýžová kaše mléčná s loňskými meruňkami z mrazáku.



Obr. 27: Formičky na led jsou skvělým pomocníkem k zamrazování malých porcí potravin.

2.10. Bezpečnost

Jelikož dítě si ještě neumí říct, v jaké formě zvládne příkrm jíst, je na nás rodičích zajistit, aby jídlo bylo připraveno a prezentováno tak, že se jím kojenec neudusí. Dětem, které ještě nemají stoličky, se mohou nabízet pouze potraviny, které jsou dostatečně měkké, aby je zvládlo zpracovat pouze dásněmi. Tvrdší jídla je potřeba tepelně opracovat doměkka nebo strouhat. Některé potraviny je potřeba důkladně povařit také proto, aby nevzniklo riziko infekce a průjmu, např. maso a vajíčka.

Tipy, jak jídlo připravit, aby je zvládl jíst rukama i půl roku starý kojenec, čerpám z různých stránek o Baby-led Weaning a mnohé jsem ještě trochu přizpůsobila aktuálním schopnostem mé dcery.

Ať už dítěti servírujete pyré nebo jídlo do ruky, je potřeba otestovat, jestli není moc horké. Nejlépe to uděláte tím, že jídlo sami ochutnáte. Pyré je dobré předtím promíchat, protože může být při okrajích talířku chladnější než v jeho středu. Kvůli riziku nerovnoměrného

ohřevu se jídla pro děti nedoporučuje ohřívat v mikrovlnce. Skleničkové příkrmy je lepší ohřívat ve vodní lázni za stálého míchání. Jídlo do ruky by mělo být tak zchladlé, aby je dítě bylo schopné udržet v ruce. Opět je dobré jídlo ochutnat, protože může být na povrchu už vlažné, ale uvnitř ještě horké.

Ochutnáním se také testuje měkkost jídla. Když ještě dcera neměla zuby, tak jsem zkoušela, jestli její jídlo zvládnu rozetřít jazykem o patro. Teď už má řezáky, takže je schopná sousto ukousnout, ale pokud je moc tvrdé, tak je dále nerozžvýká. Zkouším tedy, jestli já sama zvládnu sousto zpracovat jen předními zuby bez použití stoliček.

Dále je potřeba dávat si pozor na různé pecičky, semínka, kousky oříšků apod. Je u nich riziko vdechnutí. Stejně tak u plodů, které jsou malé a třeba ještě tvrdé, jako hrášek, rybíz apod. Malé podlouhlé plody, jako hrozny, angrešt, cherry rajčata se musí rozkrájet podélně na čtvrtiny. Já ještě pořád z některých odstraňuju slupky a samozřejmě i větší pecičky.

Pokud jí dítě hrudkovitá pyré nebo kousky, mělo by při jídle být ve vertikální poloze. U dětí, které ještě nesedí, někteří příznivci BLW propagují polohu na bříšku. Najdete řadu článků, které komentují různá pro a proti. Poloha na bříšku je skvělá pro podporu psychomotorického vývoje i jako prevence kojeneckých kolik, ale pediatři doporučují dávat do ní až tak hodinu po jídle, aby se dítě nepozvracelo. Osobně se mi jezení na bříšku moc nepozdává, sama nejím na bříše ráda, tak jsem dceři tímto způsobem jídlo nenabízela a preferovala jsem polohu v náručí v klubičku.

Pokud už dítě sedí v židličce a jí kousky, nemělo by se připoutávat. V případě, že by došlo k dušení, trvalo by vám daleko déle dítě ze židličky vyndat a dát mu první pomoc. Chcete-li s dětmi praktikovat BLW od prvních příkrmů, je vhodné udělat si kurz první pomoci. Důležité je znát rozdíl mezi dušením a dávením. Dávení zažijete často. Vypadá někdy velmi dramaticky, ale většinou dopadne dobře. Malé děti mají dávivý reflex mnohem dále od dýchacích cest než dospělí. Je to přirozený obranný mechanismus. Když jsem dceři začínala dávat jídlo do ruky, často jsme pozorovali, jak si toho nacpala do úst víc, než byla schopná zpracovat, chvíli nadavovala, pak něco vyplivla a za vteřinu se už cpala něčím dalším, jakoby se nic nestalo. Pokud se dítě dáví, je potřeba zachovat chladnou hlavu a chvíli počkat, třeba napočítat do deseti. Dítě si většinou poradí samo. Když začnete panicky hned zasahovat, může se stát, že sousto zatlačíte hlouběji a dojde k dušení. To už je nebezpečná situace, kde je naopak potřeba jednat ihned a dýchací cesty zprůchodnit. Mnohdy stačí několik úderů mezi lopatky. Když to nepomůže, je někdy nutné i zahájit kardiopulmonální resuscitaci. Aby se takovým situacím předešlo, musí se respektovat tempo dítěte. Nechat ho krmit se rukama samotné a nestrkat mu kousky přímo do úst. Maximálně je občas podat do ruky. Nedávat mu jídlo zapíjet, když ještě všechno nespolklo apod. Po jídle je vhodné prohlédnout, jestli dítěti něco nezůstalo v ústech nebo v dlani, co by mohlo vdechnout později.

Největším ochranným faktorem při jídle je bdělá přítomnost rodiče. Co se zas až tolik neřeší, je bezpečnost dítěte, zatímco vy připravujete jídlo. Pokud doma není zrovna přítomna další osoba, která dítě pohlídá, je potřeba jej nějak zabezpečit. Osobně nejsem příznivcem vykonávání domácích prací s dítětem v šátku nebo v nosítku. Zvláště ne těch,

kde se manipuluje s něčím ostrým nebo horkým. Česká statistika úrazů u malých dětí není nijak veselá a přes 80 % se stane doma, léta dominují pády a popáleniny. Já jsem takový klasik, který dítě dává do postýlky s ohrádkou pokaždé, když je nemůže mít v aktivní pozornosti (vařím, jdu na WC, zvoní pošťák apod.). Nemyslím si, že bych tím dceři působila nějakou psychickou újmu. Jizva po úraze by možná byla horší. Vždycky je pro mě nejhorší taková ta fáze vaření, než si to všechno nakrájím a dám vařit. Když už potom jenom něco míchám v hrnci, jsem schopná se v mezidobí dceři věnovat. Dávám si pozor, aby hrnce byly otočené tak, že ručky netrčí z kamen, aby o ně někdo nezavadil. Horké a ostré věci nenechávám na okraji kuchyňské linky či stolu apod. Někdy to dělám tak, že si vaření připravuju dopředu, třeba v době dceřina dopoledního spánku. Pak jen půl hodiny před obědem zapnu sporák. Jídlo pro sebe mám někdy připravené v ledničce, protože jsem si navařila na dva dny. V takových případech vařím jen něco jednoduchého pro dceru, což docela šetří čas.

V posledních letech začínají být populární tzv. učící věže. Konstrukce, které se přistaví ke stolu či kuchyňské lince a dítě se v ní s vámi věnuje nějaké aktivitě. Některé sofistikovanější se dají i rozebrat na stolek a židličku. Neříkám, že si někdy něco takového nepořídím, ale zatím je moc brzy. Dceru nějaké vaření vůbec nezajímá, akorát je vzteklá, že mě vidí pracovat s jídlem, které nemůže hned snít.

Shrnutí

- Jídlo je nutné připravit tak, aby se minimalizovalo riziko jeho vdechnutí.
- Teplotu a konzistenci jídla je vhodné otestovat ochutnáním ještě před podáním dítěti.
- Děti, které jedí samy rukama, by se neměly připoutávat do židliček.
- Je vhodné udělat si kurz první pomoci.
- Při přípravě jídla je nutné dbát na bezpečnost dítěte.



Obr. 28: Popruhy na židličce nainstalované máme, ale nepoužíváme je.

2.11. Stolování

Společné stolování je podle mne jednou z nejdůležitějších rodinných aktivit. Rodiče jdou dítěti příkladem, a to se od nich učí nejen etiketě, ale i způsobu stravování. Pokud se v prvních letech života naučí jíst pestrou racionální stravu s minimem polotovarů a dochucovadel, je to dobrý předpoklad, že se stejným způsobem bude stravovat většinu života a bude z toho po zdravotní stránce profitovat, zejména pokud si zvykne také na pravidelný pohyb (tj. svižnější pěší chůze alespoň 30 minut denně, alespoň dvakrát týdně doplněná o hodinu nějaké sportovní aktivity).

U nás není běžné, že by dítě jedlo současně s celou rodinou už od prvních příkrmů, i když jsou i maminky, které zvládají kojit nebo krmit u stolu při jídle. Většinou ale první příkrmy probíhají tak, že se dítě nakrmí v jinou dobu, než jí zbytek rodiny. Vůbec to nevadí. Je však od začátku potřeba dítěti vytvářet takové podmínky, aby se mohlo na jídlo v klidu soustředit. Nekrmit je tam, kde je hluk. Zajistit, aby v blízkosti nebyla zapnutá televize či počítač. Domluvit se s ostatními, aby kolem dítěte zbytečně neprocházeli, když jí a nerušili je. I prostředí, kde dítě jí, je potřeba upravit tak, aby nic nerozptylovalo jeho pozornost. V dosahu by neměly být žádné zbytečné předměty, se kterými by si při jídle chtělo hrát apod. Při prvních jídlech do ruky někdy bývá problém, že pro dítě je zajímavější než jídlo talířek, na kterém se servíruje. U nás to nebylo jiné. Nejdříve jsem to řešila tak, že jsem kousky zeleniny servírovala přímo na dobře umytý stůl. Dceři ale hodně jídla padalo na zem, tak jsem brzy pořídila podložku, která má vyvýšený okraj a přilne ke stolu, takže ji neshodí. Někdo tento problém řeší tím, že jídlo servíruje na zemi, třeba na omyvatelné hrací podložce. Mně přišlo rozumnější učit dceru hned od začátku, že se jí u stolu.

Když už je dítě schopné jíst samo rukama, rozváže to ruce rodičům. Najednou můžete jíst ve stejné době jako váš potomek a jen na něj dohlížet. S rozvíjejícími se schopnostmi dítěte se také brzy dopracujete k tomu, že jídlo pro dítě vypadá stejně nebo velmi podobně jako jídlo, které máte na talíři vy. Já jsem s dcerou většinu týdne sama doma, takže se snažím vařit pokrmy pro obě ze stejných surovin a připravovat je tak, aby byly vizuálně podobné. Pokud mám pro sebe navařeno dopředu, tak to někdy řeším tím, že zeleniny, kterou dělám pro dceru, nakrájím víc a použiju ji i jako oblohu na svůj talíř apod. Ne všechny obědy dělám formou finger food. Pokud je oběd na lžičku, servíruju jídlo pro dceru do misky a nakrmím ji jako první, pak jím já. Nyní už se učí jíst lžičkou sama. Podávám jí nabranou lžičku a ona si ji strká do pusy nebo jí dám lžičku do ruky a pomáhám jí nabírat. Zatím se to moc nedaří. Finger food servíruju do již zmíněné podložky s vyvýšeným okrajem. Nyní už má dcera vždycky připravenou i dětskou vidličku, kterou si sama bere a jí částečně vidličkou a částečně rukama. Snaží se napodobovat, jak jím přiborem já.

Jídlo mimo domov probíhá trochu jinak. Dřív jsem dost řešila, co brát s sebou na výlety. Zeleninové skleničky dcera moc nejí, navíc venku nejdou ohřát. Někdo dělá obědy venku formou finger food a zabalí do krabičky nebo do termosky kousky uvařené zeleniny. To mi pohořelo na tom, že není moc možností, kde si umýt před jídlem ruce a kde pak umýt dítě

po jídle. (Společné mytí rukou je takový náš domácí rituál před každým jídlem a dcera už sama sahá po mýdle a chce ho vždycky použít. Dokonce už si na umyvadle pozná to svoje.) Ven tedy většinou беру ovocnou skleničku a dceru krmím nebo míchám umělé mléko z termosky. Přesnídávkové kapsičky jsou také možnost a většinou mají lepší složení než skleničkové příkrmy. Pokud vám vadí, že je po nich plastový odpad, jdou koupit i takové, které se dají vymýt a opakovaně naplnit. Otázkou ale je, jak kvalitního vymytí se lze dosáhnout z hlediska bezpečnosti, aby se v nich do budoucna nemnožily toxiny a plísně. Kapsičky nejsou moc vhodné na časté používání, protože dítě by se mělo také učit jíst lžičkou.

Při správné technice krmení, dítě příkrm ze lžičky nesaje, ale sebere jej horním rtem. K tomu je potřeba vkládat lžičku na střed jazyka a lehce zatlačit. Určitě není dobré dítě do krmení lžičkou nutit. Mělo by samo otevírat ústa. Moje dcera dokonce pískáním dávala najevo, když chtěla, abych krmila rychleji. Kdyby jíst nechtěla, určitě bych nešla do nějakých nátlakových metod, ani se mi moc nelíbí, když se někdo snaží do dítěte dostat víc jídla tím, že se lžičkou dělá různé hry, jako napodobování mašiny či krmení za maminku, za tatínka ... Buď jíme nebo si hrajeme. Když dcera zrovna jíst nechce, tak jdeme od toho. Mnohdy je jenom unavená nebo zrovna nemá hlad. Další jídlo pak nabídnu, až si trochu odpočine, klidně třeba až za dvě hodiny. Pokud by od začátku nechtěla jíst lžičkou, byl by to pro mě důvod přistoupit na BLW a nabízet jídlo jinou formou. Problémy ale mohou časem nastat i u dětí, které už nějakou dobu krmené lžičkou jsou. Může se objevit až jakýsi bojkot lžičky, kdy dítě najednou lžičku začne odmítat. Stává se to nejčastěji kolem desátého měsíce, když děti mají potřebu dělat vše víc samy a zkoumat svět okolo sebe. Někdy může být důvodem růst zubů a způsob krmení, který dráždí citlivé dásně. Okolo roku často bývá i tzv. krize jídla. Dítě už neroste tak rychle a začne jíst méně než dřív a mít o jídlo menší zájem, hrát si s ním, mačkat ho v ruce nebo házet na zem. Batolata bývají v jídle více vybíravá. Jejich chutě se mohou měnit doslova ze dne na den. To, co jeden den s chutí jedla, druhý den odmítnou. Jeden den se přejídají a další den nejí skoro nic. Jsou nedůvěřivá k novému a odmítají jíst jídla, která neznají. Proto je důležité dětem do roka představit nejen co nejvíce potravin, ale také všemožné způsoby jejich prezentace a co nejvíc kombinací chutí. Dá se říct, že moje dcera zatím nedostala dvakrát úplně stejné jídlo. Mám sice několik i osvědčených kombinací, které se opakují, ale měním alespoň poměr jednotlivých složek nebo u jídla do ruky velikost a tvar kousků. Zatím se mi nestalo, že by nějaké jídlo vyloženě odmítla, ale nedůvěru k novému přece jen jednou projevila. Miluje cuketu a nejraději ji konzumuje jako finger food. Dlouho jsem cuketu krájela na tenké proužky a ať byly nabízené v kombinaci s čímkoli, zmizely vždycky jako první. Pak jsem udělala změnu a cuketu nakrájela na kolečka. Když to dcera uviděla, začala je házet na zem dřív, než vůbec cokoli z jídla ochutnala. Až jsem ji přesvědčila kousek sníst, tak se uklidnila a celé jídlo normálně spořádala. Další prezentace cukety - tvary vytvořené vykrajovátky, hranolky, strouhání na hrubém struhadle - už prošly bez problému.

Shrnutí

- Před jídlem je vhodné umýt ruce sobě i dítěti.
- Při společném stolování se dítě učí stravovacím návykům rodiny, napodobuje ostatní a osvojuje si dovednosti jako používání lžičky a příboru.
- Do roka by dítě mělo poznat co nejvíce potravin a jejich kombinací. Jídlo by mělo být prezentováno rozmanitými způsoby.
- Stravování na výletech a na dovolené zřejmě bude vypadat trochu jinak než stolování doma, ale existují i různá praktická řešení příkrmů na cestách (skleničkové příkrmy, kapsičky, příprava jídla do termosek či krabiček aj.).



Obr. 29: První jídla do ruky jsem servírovala přímo na stůl.



Obr. 30: Losos s bramborami, dip z cukety, kopru, jogurtu a citrónové šťávy. Dcera nemá rybu osolenou a okořeněnou. Já nemám v dipu jogurt, protože mám alergii na kasein. Jinak jíme to samé.



Obr. 31: Jako oblohu na svůj talíř jsem použila stejnou zeleninu, jakou jsem vařila pro dceru.



Obr. 32: Cuketové pyré.



Obr. 33: Cuketa nakrájená na kolečka s králikem, mrkví, lilkem a řepkovým olejem.



Obr. 34: Cuketa nakrájená na proužky s bramborami a filé z mořské štiky.



Obr. 35: Cuketové hranolky s bramborem, mrkví a rybím filé.



Obr. 36: Cuketa vykrájená vykrajovátky, s okurkou vařenou v páře, dušenou mrkví, hovězím masem, těstovinami a citrónovou šťávou.

3. Přehled potravin

3.1. Zelenina

V České republice se v převážné většině začíná přikrmovat zeleninou. Klasicky se zařazuje masozeleninový oběd. Byly doby, kdy se nejdříve dávalo ovoce, ale pak zavládl názor, že ovoce je sladké, a když ho dítě pozná jako první, nebude pak chtít zeleninu. Přijde mi to trochu nesmyslné, protože spousta maminek stejně začíná zeleninou, která je dost sladká (mrkev, dýně, batáty, červená řepa, hrášek) a naopak hodně druhů ovoce až tak sladká není, třeba avokádo. Některé je dokonce nahořklé (grep) nebo kyselé (mango, některé druhy švestek nebo jablek, višně). Navíc jednotlivé druhy sladkého ovoce a zeleniny se od sebe výrazně liší chutí a myslím si, že většina dětí je na začátku přikrmování zvědavá a chce zkoušet nové věci. Pokud ale tohle riziko nechcete podstoupit, začněte zeleninou, která moc sladká není (brambory, cuketa, lilek, chřest, tuřín, kedluben). Já jsem začala těmi sladkými druhy a velmi brzy zařadila i ovocnou dopolední svačinku a dcera stejně jí všechno. Zatím se mi nestalo, že by nějaký příkrm vyloženě odmítla.

Zeleninu v následujícím přehledu jsem rozdělila podle části rostliny, která se nejčastěji konzumuje. Určitě nemám všechny druhy zařazené úplně botanicky správně, ale snad mi to odpustíte.

3.1.1. Kořenová zelenina

V České republice patří kořenová zelenina tradičně mezi první příkrmy, zejména mrkev nebo tuřín. I já jsem s ní začínala a po naší zkušenosti bych podruhé začala něčím jiným. První zelenina, kterou dcera dostala, byla mrkev ze skleničky. Chutnala jí. První den snědla 3 lžičky, druhý den o něco více a třetí den už jedla skoro 50 g. Následovala ale taková kolika, že proplakala další dvě noci. Chytala jsem se za hlavu, jestli jsem s příkrmy přece jen neměla pár týdnů počkat, až se bude aspoň otáčet na bříško. Hledala jsem v internetových diskuzích, jestli se někomu stalo něco podobného, a zjistila jsem, že je to hodně časté. Mrkev totiž může dělat zácpu. Dříve se dokonce dětem dával mrkvový odvar na léčbu průjmu. Dál jsem tedy pokračovala s jinými druhy zeleniny, po kterých tento problém nebyl. K mrkvi jsem se po dvou týdnech vrátila, a to už jsem zkusila příkrm uvařit z čerstvé mrkve. Reakce byla stejná. Stejně špatně dcera snášela také červenou řepu. S kořenovou zeleninou jsem potom tedy víc než měsíc počkala a mezitím zavedla spoustu jiné zeleniny i ovoce. Pak už to bylo bez problému a kořenová zelenina patří k dceřiným oblíbeným. Mrkev byla dokonce jedno z prvních jídel do ruky.

Kořenová zelenina je poměrně tvrdá a děti, které ještě nemají stoličky, ji nedokážou v syrovém stavu rozkousat. Je tedy potřeba ji tepelně upravovat, aby změkla nebo strouhat na velmi jemném struhadle. Četla jsem dokonce doporučení nedávat kousky syrové mrkve dříve než ve 2 - 2,5 letech. Ono to vůbec nevadí, protože mrkev patří k těm druhům

zeleniny, ze kterých člověk paradoxně získá víc vitamínů, když jsou tepelně opracované. Jedině klasickou červenou ředkvičku jsem si dovolila dát hned syrovou. Postrouhala jsem ji na skleněném struhadle a smíchala s Lučinou, čímž jsem zmírnila její pálivou chuť. Veškerá kořenová zelenina se dá upravovat vařením ve vodě, vařením v páře či pečením. Ze začátku jsem ji vařila v malém množství kojenecké vody, ve které jsem ji pak pomačkala vidličkou nebo někdy i rozmixovala. Později jsem vařila kousky nebo strouhanou zapékala s dalšími surovinami do různých placiček.

Příklady kořenové zeleniny: mrkev, karotka, petržel, pastinák, celer, řepa (červená, salátová aj.), ředkvičky, křen.

Jak zeleninu očistit:

Vhodné je před dalším zpracováním vždy oškrábat, zbavit natě a špiček a pak umýt.

Technologický postup: vaření ve vodě nebo v páře, pečení, syrové nejemno strouhat

Konzistence:

- první příkrmy:
 - tepelně opracovaná: rozmixovaná nebo pomačkaná vidličkou
 - syrová: strouhaná na velmi jemném struhadle
 - finger food: tepelně opracovaná doměčka nakrájená na hranolky délky cca 5 cm a tloušťky cca 0,5 cm nebo strouhaná jako součást různých měkkých placiček a sušenek, syrová nejemno strouhaná jako součást různých pomazánek
- po rozvoji pinzetového úchopu (+8 měs.):
 - tepelně opracovaná: nakrájená na kostičky nebo strouhaná nahrubo
- u dětí, které už mají stoličky: syrová nakrájená na velmi tenké plátky/kolečka

Příklady kombinací

Mrkev: má nepřeberné množství možností kombinací. Dá se jíst „naslano” i „nasladko”. Nejčastější jsou kombinace s masem a bramborami, ale dobrá je i s cuketou, květákem, červenou čočkou nebo chřestem. S jablkem může posloužit v ovocné svačince.

Petržel, pastinák: jsou časté ve vývarech, ale chutnají dobře i jako samostatné pyré s rybou, nebo v kombinaci s bramborami a masem. Petrželová nať se používá k dochucení pokrmů.

Červená řepa: skvělé jsou kombinace s dýní, batáty, jablkem a rozinkami, hráškem nebo brambory. Zajímavá je i kombinace s koprem. Z řepy se často konzumuje i nať. Chutná podobně jako mangold. Jako jídlo do ruky připravuju jen žlutou salátovou řepu, protože tolik nebarví. Vařím ji doměčka a pak strouhám nahrubo.

Tuřín: je dobrý v kombinaci s mrkví, bramborami, ale třeba i s jablkem.

Celer: je považovaný za silný alergen, proto by se mu nemělo v příkrmech vyhýbat.

Dobrý je v kombinaci s bramborami, mrkví, petrželí.

Ředkvičky: mohou být poměrně pálivé, proto se s nimi většinou začíná až později. Záleží na druhu. Dají se kombinovat třeba s jogurtem.

Křen: je na tom podobně jako ředkvičky. Rozhodně se s ním dá počkat na později.

Příklady receptů:

Baby verze svíčkové: umixovat v libovolném poměru vařenou mrkev, celer, petržel + 1 - 2 lžíce bílého jogurtu, 20 g dušeného telecího masa nebo svíčkové (pravé nebo falešné), může se přidat i kousek knedlíku.

Placky - 1 nahrubo strouhaná cuketa, 2 nahrubo strouhané mrkve, 1 vejce, 500 g mletého masa, péct 45 minut na 180 °C. Nebo bez masa a dát poloviční množství zeleniny, možno zahustit trochou mouky nebo mletých ovesných vloček (+12měs.). Pak se peče jen cca 20 minut. Z tohoto množství se nají celá rodina. Část těsta určenou pro dospělé můžete osolit a okořenit podle chuti.

Měkké sušenky: 1 strouhaná mrkev, 1 strouhané jablko, 200 g mletých ovesných vloček, 50 ml vody, 1 vejce, skořice, péct 20 minut na 180 °C.



Obr. 37: Jeden z prvních příkrmů. Dušená dýně a červená řepa s trochou oleje, pomačkáno vidličkou.



Obr. 38: Vařené brambory, tuřín a krůtí maso. Pomixováno.



Obr. 39: Příprava na svíčkovou.



Obr. 40: Telecí svíčková, mrkev, celer, petržel, bílý jogurt.



Obr. 41: Vařená mrkev a tuřín, pomačkané vidličkou, nadrobno nakrájené dušené kuřecí maso.



Obr. 42: Strouhaná ředkvička s Lučinou.



Obr. 43: Placky z mrkve, cukety, vejce a mouky.
Dušené krůtí maso.



Obr. 44: Mixovaná červená řepa, lilek a brambory.

3.1.2. Plodová zelenina

Z plodové zeleniny jsou pro první příkrmy nejvíc zajímavé tykvovitě zeleniny, zejména dýně a cukety. Někdo je dává jako úplně první příkrm. U nás byla dýně od začátku velmi dobře snášena. Brzo jsem dala taky cuketu a lilek. Cuketa patří mezi nejoblíbenější zeleninu mé dcery. Už poznala několik druhů a všechny jí chutnaly. Nejraději je má připravené v páře, nakrájené na kousky, které zvládne jíst sama rukama. Patison je vlastně jen další druh dýně. Moje dcera ho zatím neochutnala, protože ještě neměl sezónu a nesehnala jsem ho. Okurku jsem dala rovnou syrovou. Zkoušela jsem dávat měkký střed okurky nakrájený na hranolky. Dcera si zvládla kousek ukousnout, ale dál si s tím nevěděla rady, tak od té doby okurku strouhám a nechávám dceru jíst rukama nebo někdy nakrmím lžičkou. Někdo dává žužlat vychlazenou okurku, když dětem rostou zuby. Okurka se při vaření chová podobně jako cuketa a je dobrá třeba vařená v páře. Rajče jsem začala dávat už druhý měsíc příkrmování. Nejdříve jsem přidávala malé množství dužiny do zeleninových pyré, později jsem dávala kousky spařeného a oloupaného rajčete do ruky.

Zkoušela jsem dát i měkké syrové cherry rajče rozkrájené podélně na čtvrtiny, ale dopadlo to podobně jako s okurkou. Nyní už rajče vařím rozkrájené na kostičky i se slupkou a zrníčky a dcera si s tím poradí.

Papriku jsem také nejdříve dávala v menších množstvích do pyré. Pokud byl příkrm mixovaný, povařila jsem papriku i se slupkou, když jsem v něm chtěla nechat kousky nebo jen mačkat vidličkou, slupku jsem loupala před vařením. Teď už dávám papriku i do ruky. Některé druhy papriky loupu a na některých druzích se mi daří slupku rozvařit doměkka, a tak ji nechávám.

Mezi plodovou zeleninu patří kupodivu i melouny, i když jsme zvyklí řadit je spíše mezi ovoce. I já je zatím dávala jen na ovocné svačinky, ale dají se připravit i „naslano“ s masem nebo sýrem. Nedokážu si moc představit, že bych meloun nějak tepelně opracovávala. Dcera ho poprvé dostala nakrájený na kousky do ruky. Nejdříve žlutý a

později červený. Docela mě překvapilo, že červený meloun ze začátku dost dávila, přestože ho poznala až koncem osmého měsíce, kdy už s přehledem zvládala jíst sama rukama a žvýkat dásněmi i větší kusy masa. Meloun je také jedno z prvních jídel, na kterém jsem začala dceru učit používat vidličku. Do budoucna uvažuji o přípravě melounové zmrzliny. A samozřejmě slané kombinace jsou také výzva.

Příklady plodové zeleniny: dýně, patison, lilek, cuketa, okurka, rajče, paprika, meloun

Jak zeleninu očistit:

Dýni a patison je před další úpravou nutno zbavit slupky a semínek. Jen u dýně Hokkaidó někdo slupku nechává. Mladá cuketa, lilek či okurka se může dále zpracovat i s jádřincem, záleží, jak velké má pecky. Do úplně prvních příkrmů je ale vhodnější je vykrájet. Syrová okurka se někdy podává i s kouskem slupky, předpokládá se, že dítě ji vyplivne. (Nezkoušela jsem to.) Slupka rajčat se dá naříznout do kříže a po krátkém spaření v horké vodě oloupat a pecičky odstranit propasírováním přes sítko. Některé druhy rajčat jdou syrové postrouhat. Z papriky vybrat jádřinec, slupka se dá zasyrova okrájet nebo se může nechat a hodně doměkka rozvařit (snadno to jde u světle zelených paprik). Ze syrového melounu se konzumuje dužina, pecky je vhodné malým dětem odstranit.

Technologický postup:

Dýně, patison, lilek, cuketa, paprika: vaření ve vodě nebo v páře, pečení.

Okurka: dá se tepelně zpracovat podobně jako cuketa nebo podat i syrová (strouhaná nebo nakrájená na kousky).

Rajče: dá se vařit, péct nebo podat syrové.

Melouny se podávají syrové nebo pečené.

Konzistence:

- první příkrmy:
 - tepelně opracovaná zelenina: rozmixovaná nebo pomačkaná vidličkou
 - syrová: okurka strouhaná nejemno nebo nahrubo nebo mixovaná, meloun rozmačkaný vidličkou, někdy jde vykrájet dužina i z měkkých rajčat a rozmačkat nebo rozmixovat
 - finger food: doměkka tepelně opracované dýně, lilky, cukety, okurky nakrájené na hranolky délky cca 5 cm a tloušťky cca 0,5 cm, strouhané jako součást různých placiček. Cuketu, lilek a okurku možno krájet na kolečka nebo strouhat třeba kuchyňskou škrabkou na tenké plátky, které stačí krátce orestovat (asi znáte cuketové nudle). Možno také dát hranolky z měkkého středu syrové okurky. Doměkka tepelně opracované proužky papriky, u některých druhů vhodné okrájet slupku. Některé děti zvládnou měkká syrová cherry rajčata rozkrájená podélně na čtvrtiny i se slupkou, kterou vyplivnou, a některým dětem je potřeba

rajčata ze začátku slupky zbavovat.

- po rozvoji pinzetového úchopu (+8 měs.)
 - tepelně opracovaná: nakrájená na menší kousky (kostičky, proužky, jde vykrajovat různé tvary malými vykrajovátky) nebo strouhaná nahrubo. Syrová okurka strouhaná najemno nebo nahrubo. Syrová cherry rajčata rozkrájená podélně na čtvrtiny. Tepelně opracovaná rajčata krájená na kostičky.

Příklady kombinací:

Dýně: možností kombinací se nabízí opět nepřeberné množství, záleží, jestli ji chcete dělat víc nasladko nebo naslano. Mám vyzkoušené kombinace s mrkví, tuřínem, červenou řepou, hráškem, jablkem, batátem, bramborem, brokolicí a docela se hodí i k rybám, třeba k lososu. Někdo kombinuje běžně s různým lokálním ovocem, třeba s hruškami a meruňkami.

Cuketa: dobře se kombinuje s mrkví, bramborami, chřestem, jablkem, batáty, červenou čočkou nebo třeba s květákem.

Okurka: dá se v podstatě použít všude tam, kde cuketa nebo jako salát k hlavnímu jídlu. Kousky syrové okurky nebo později tenkými kolečky mrkve se děti učí nabírat různé pomazánky a dipy.

Lilek: je dobrý s rajčaty, jogurtem, cuketou, bramborami, našla jsem dokonce i kombinaci s granátovým jablkem.

Rajče: asi každý umí používat podle svého z dospělácké kuchyně, z méně obvyklých kombinací mě napadá ananas.

Paprika: zejména ta červená je zajímavá v kombinaci s dýní.

Meloun: se dá kombinovat s ovocem, ale existují i kombinace naslano se žlutou či červenou paprikou, okurkou, petrželovou natí, masem.

Příklady receptů:

Cuketová koprovka: cuketa, trocha čerstvého kopru, lžíce bílého jogurtu, navíc můžete dát bramboru, vajíčko, citrónovou šťávu, řepkový olej, místo cukety lze použít petržel, kedluben nebo bílá část póru.

Baby boloňská omáčka: mrkev, celer nebo petržel, rajčata, dle uvážení cibule, těstoviny nebo zahustit bramborem.

Baby kuře na paprice: kuřecí prsa, červená paprika čerstvá i mletá, bílý jogurt, dále volitelně máslo, vývar, citrónová šťáva, pažitka, podávat třeba s tarhoňou.



Obr. 45: Cuketu, okurku a mrkev jsem vykrájela vykrajovátky a potom uvařila.



Obr. 46: „Černé“ rajče s brokolicí, bramborami, filé z tresky a ghí. Černá rajčata a jiné tmavé plody mají oproti klasickým červeným výhodu v tom, že obsahují antokyany, které působí jako prevence kardiovaskulárních chorob, rakoviny a demence.

3.1.3. Listová zelenina

Listová zelenina se do roka nedoporučuje dětem dávat pro možný velký obsah dusičnanů. Ani si moc nedokážu představit, jak bych pro kojence připravovala různé saláty. V některých receptech ale najdete špenát, a ten občas dávám. Používám buď listový čerstvý nebo častěji listový mražený. Našla jsem dokonce informaci, že se už do prvních příkrmů může dávat mangold. Ten dcera poprvé měla nedávno domácí ze zahrádky. Zelenina pro děti by se neměla hnojit, a to ani mrvou a slepičinci.

Příklady listové zeleniny: špenát, salát, mangold.

Jak zeleninu očistit:

Stačí natrhat na jednotlivé listy a dobře omýt vodou.

Technologický postup: špenát se konzumuje vařený ve vodě nebo v páře. Stejně tak mangold.

Konzistence:

- první příkrmy: vařený, mixovaný.
- finger food: vařené listy, ze začátku je lepší smíchat třeba s kousky brambor nebo s těstovinami. Samotné listy špenátu může být pro dítě náročné vzít do ruky. Dá se zapéct do různých placiček.

Příklady kombinací:

Špenát: třeba s bramborem a žloutkem nebo s cuketou a masem.

Mangold: podobá se špenátu, ale více se hodí k luštěninám.

Příklady receptů:

Baby špenát: na oleji osmahneme cibulku a kousek česneku, přidáme listy baby špenátu a podusíme, přidáme uvařenou bramboru a žloutek uvařený natvrdo, 1 lžící jogurtu. Pomixujeme.



Obr. 47: Listový špenát je dobré s něčím smíchat, aby se dítěti lépe bral do ruky, zde s těstovinami. Spařené oloupané rajče. Vejce natvrdo.



Obr. 48: Příkrm z mangoldu. Na cibulce osmahnout mrkev, podlít vodou, přidat brambory, červenou čočku a natrhané listy mangoldu. Povařit doměkka a rozmixovat. Podávat s vejcem natvrdo. Dobrou chuť.

3.1.4. Košťálová zelenina

Brokolice je dobrým zdrojem vitamínu C a dalších prospěšných látek. Někde jsem četla, že české děti ji konzumují bohužel docela málo, tak se ji snažím pravidelně podávat. První brokolici jsem přidala do pyré k bramborám a mrkvi a dcera ji docela dávala, ale brzy si na ni zvykla. Záhy dostala i růžičky brokolice do ruky, kde konzumace taky vyžadovala trochu tréninku. Příznivci BLW často dávají brokolici jako úplně první příkrm, protože se dětem dobře uchopuje a drží. Myslím si, že když dítě zvládne konzumovat brokolici bez dávení, tak už má s většinou další zeleniny vyhráno. Podobně je na tom květák. Dále se do této skupiny zeleniny řadí kedluben. Ten jsem nejdříve dávala mixovaný vařený a dceru ze začátku hodně nadýmal. Později jsem začala připravovat kousky vařené kedlubny do ruky. Ještě jsem zkoušela mixovanou vařenou růžičkovou kapustu, která taky nebyla špatná. Dal by se sem zařadit také artyčok, který nemám zatím vyzkoušený. V budoucnu se chystám vyzkoušet i u nás dost opomíjený řapíkatý celer. Naopak s rebarborou vyčkávám, protože obsahuje kyselinu šťavelovou, která zatěžuje ledviny.

Příklady košťálové zeleniny: květák, brokolice, kapusta hlávková nebo růžičková, zelí,

kedluben, artyčok, rebarbora, pak choi.

Jak zeleninu očistit: Dobře omýt vodou. Kedluben oloupat. Květák a brokolici rozkrájet na růžičky.

Technologický postup: vaření ve vodě nebo v páře, pečení

Konzistence:

- první příkrmy: tepelně opracovanou zeleninu rozmixovat nebo rozmačkat vidličkou
 - finger food: doměkka tepelně opracované růžičky kvěťáku a brokolice cca 5 cm dlouhé je možné podat tak, jak jsou. Hranolky cca 5 cm dlouhé a 0,5 cm tlusté z doměkka uvařené kedlubny.
- po rozvoji pinzetového úchopu (+8 měs.):
 - tepelně opracované menší kousky kvěťáku, brokolice, vařený kedluben možno postrouhat nahrubo

Příklady kombinací:

Brokolice: když vás nebaví klasika s bramborem a mrkví, zkuste třeba cuketu a citrón, našla jsem i kombinace s jablkem, fazolovými lusky, polentou, dýní, fenyklem nebo s batáty.

Květák: se dá kombinovat podobně jako brokolice, zajímavý je s rajčaty, paprikami nebo nasladko s jablkem.

Kedluben: většina z nás začne asi kombinacemi s bramborami a mrkví, ale je dobrý i s brokolicí, nebo se z něj dá udělat koprovka (viz kapitolu o plodové zelenině).

Růžičková kapusta: zatím jsem kombinovala jen s brambory, hráškem a vajíčkem, ale dá se kombinovat i s jablkem a oříšky. Nepřišla jsem zatím na lepší způsob, jak ji pro dítě připravit, než je mixování.



Obr. 49: Brokolice s dýní vařené v páře.



Obr. 50: Růžičková kapusta umixovaná s bramborem. Vařený hrášek propasírovaný přes sítko. Žloutek z vejce uvařeného natvrdo.



Obr. 51: Pečené dýňové hranolky s řepkovým olejem. Dušená brokolice a krůtí maso. Strouhaná syrová okurka. Vlevo převařená voda v panákovce.



Obr. 52: Dospělácká verze jídla z předchozí fotografie.

3.1.5. Cibulová zelenina

Používání česneku a cibule pro kojence je ožehavé téma. Dočetla jsem se, že česnek zatěžuje ledviny podobně jako sůl a dětem je možno dát až po osmém měsíci malé množství tzv. medvědího česneku. Někdo to neřeší a rovnou dává normální česnek. Já ho používám minimálně, ale jednou za čas 1 - 2 plátky česneku do něčeho přidám. Podobně je to s cibulí. Dlouho jsem se ji bála dávat, ale když jsem viděla, že i spousta receptů v dětských kuchařkách začíná tím, že něco osmahneme na cibulce, začala jsem to tak cca od osmého měsíce dělat. Předtím byla občas jedna kostička cibule rozmixovaná v některém příjmu s bramborami. Zato není třeba bát se pórků nebo fenyklu. Mohou být docela příjemným zpestřením jídelníčku. Do této skupiny jsem zařadila i chřest, i když sem tak úplně nepatří. Je dětmi velice dobře snášen a může se podávat už jako první přírm. Pěstuje se i v České republice a je docela dobré počkat si na jeho sezónu. Dcera ho miluje na všechny způsoby.

Příklady cibulové zeleniny: cibule, česnek, pórek, fenykl, chřest.

Jak zeleninu očistit: Cibuli a česnek je nutno oloupat, umýt a nakrájet nebo protlačit. Z pórků a fenyklu stačí vykrájet tvrdé části a listy a pak je nějak nakrájet. U chřestu záleží, jestli je bílý nebo zelený. U zeleného stačí jen vylámat dřevnaté části stonku, narozdíl od bílého se nemusí loupat. Chřest se většinou vaří tak, že se cca na 4 minuty ponoří do vroucí vody jen stonky a hlavičky se při tom uvaří v páře nad hrncem. Paličky chřestu je dobré k sobě svázat provázkem z přírodního materiálu. Pokud dělám přírm na lžičku, tak nakrájený chřest přidávám ke konci varu do hrnce k ostatní zelenině. Když plánuju mixovat, dávám celý chřest, když jen mačkat vidličkou, tak jen příčně nakrájený stonek. Technologický postup: vaření, smažení na tuku, pečení.

Konzistence:

- první příkrmy: tepelně opracovanou zeleninu rozmixovat nebo rozmačkat vidličkou
 - finger food: doměčka tepelně opracovaný fenykl nakrájet do podlouhlých tvarů
- po rozvoji pinzetového úchopu (+8 měs.):
 - tepelně opracované menší kousky fenyklu nebo pórků, na kolečka nakrájený stonek chřestu

Příklady kombinací:

Cibule a česnek: v podstatě jen na dochucení.

Pórek: dobře se kombinuje s bramborami, batáty, mrkví, květákem, vajíčkem, ale viděla jsem i sladkou kombinaci s jablkem a rozinkami.

Fenykl: se často dává jako samostatné pyré, ale hodí se i k bramborám či rýži, červenému i bílému masu, zajímavé jsou kombinace s jablkem a ředkvičkami, s rajčaty, dýní, mrkví, okurkami nebo třeba s listy špenátu, grepem a trochou quinoi.

Chřest: je dobrý skoro se vším. Například s bramborami, mrkví, jablkem, brokolicí, dýní, batáty, cuketou.

Příklady receptů:

Baby květákový mozeček: Na řepkovém oleji osmahneme trochu cibulky a pórků, přidáme vařené brambory a květák. Podlijeme vodou. Nakonec přidáme vejce uvařené natvrdo. Rozmačkáme vidličkou nebo pomixujeme.



Obr. 53: Na cibulce osmahnutý pórek, dušený s bramborami a vepřovým masem.



Obr. 54: Příprava na dětskou alternativu květákového mozečku s pórkem, minimálním množstvím červené cibulky a bramborem. Uvařeno s trochou vody a pomačkáno vidličkou. Přidáno vejce uvařené natvrdo.



Obr. 55: Fenykl před zpracováním.



Obr. 56: Vařený stonek zeleného chřestu a žlutá cuketa, pečené vepřové maso, řepkový olej.

3.1.6. Hlízová zelenina

Brambory a batáty patří do prvních příkrmů pro kojence. Bývají dobře snášeny a dají se kombinovat skoro se vším. Moje dcera brambory hodně dávala, takže jsem je ze začátku mixovala s větším množstvím vývaru. Až jsem je začala podávat s čočkou, naučila se jíst i nerozmixované hrudky. Pak už zvládala s přehledem i vařené bramborové hranolky do ruky. Batáty naopak byly ze začátku bez problému. Stačilo je uvařit a pomačkat vidličkou. Dcera je měsíc s chutí jedla, ale pak se po jednom batátovém obědě pozvracela a od té doby vyzvracela batáty vždycky. Proto jsem s nimi tři měsíce počkala a podala je, až dcera sama seděla, jako jídlo do ruky. Děti si prý intuitivně nevybírají kousky jídla, po kterých by jim pak bylo špatně. Dcera je tentokrát snědla a zvracení už se neopakovalo.

Příklady hlízové zeleniny: brambory, batáty.

Jak zeleninu očistit: oškrábat slupky a dobře umýt. Nepodávejte zeleninu, která už má klíčky nebo zelené skvrny.

Technologický postup: vaření ve vodě nebo v páře, pečení

Konzistence:

- první příkrmy: tepelně opracovanou zeleninu rozmixovat nebo rozmačkat vidličkou
 - finger food: doměkka tepelně opracovanou zeleninu nakrájet na hranolky cca 5 cm dlouhé a 0,5 cm tlusté
- po rozvoji pinzetového úchopu (+8 měs.):
 - tepelně opracovanou zeleninu nakrájet na menší kousky

Příklady kombinací:

Brambory: se dají kombinovat prakticky s jakoukoli další zeleninou.

Batáty: jsou na tom podobně jako brambory, ale tím, že jsou sladké, jsou dobré i s některým ovocem, jako je třeba jablko, granátové jablko nebo avokádo.



Obr. 57: Batáty vařené v páře. Syrové avokádo. Jeden z prvních příkrmů.



Obr. 58: Brambory vařené s brokolicí. Pomixováno.



Obr. 59: Příprava na příkrm z batátů a fazolových lusků.



Obr. 60: Vařené batáty a fazolové lusky. Pomixováno s olivovým olejem.

3.1.7. Luštěniny

Pokud budete začínat rovnou jídlem do ruky, budete muset na zařazení luštěnin počkat, až dítě zvládne pinzetový úchop nebo je zakomponovat do různých pečených placiček, které jdou vzít do ruky nebo použít těstoviny z luštěnin.

Hrášek se v našich končinách dává už do prvních příkrmů. Je všeobecně vnímán spíše jako zelenina než jako luštěnina. Ze začátku je vhodné zbavit ho slupky, tzn. povařit ho a propasírovat přes sítko. Zprvu jsem to dělala, ale je to tak strašná práce, že jakmile si na něj dcera zvykla, začala jsem ho mixovat i se slupkami. Přiznám se, že podávat kuličky hrášku jako jídlo do ruky, se pořád ještě bojím pro riziko vdechnutí,

proto je dávám pomačkané.

Dále se doporučuje už kolem půl roku dětem dát malé množství červené čočky, protože je dobrým zdrojem železa. Já jsem zrovna měla doma jen čočku černou, tak jsem začala s ní. Červenou čočku jsem dala o něco později a bylo už i malé množství klasické čočky zelené. Každopádně červená čočka je asi nejjednodušší na přípravu. Nemusí se předem namáčet a dá se rozvařit tak, že se úplně rozpadne, takže odpadá i nějaké mixování. Co se týče množství, tak mě celkem překvapilo, že jsem v receptech na příkrmy našla dávkování 2 - 3 lžíce na porci ještě v neuvařeném stavu. Dávám rozhodně mnohem méně a platí to i pro všechny ostatní sušené luštěniny. Vařením zvětší svůj objem. Obsahují spoustu vlákniny a je po nich objemná stolice. Některé děti to špatně snášejí. V České republice se doporučuje kojencům dávat spíše jen hrášek a červenou čočku a další luštěniny zařadit až k roku věku a později. Doporučení ze zahraničních pramenů se mohou lišit. Nadýmavé velké fazole dětem do roka dávat nebudete. Nejsou vhodné ani pro velký obsah bílkovin, který zatěžuje ledviny. Každopádně u všech luštěnin je z tohoto důvodu nutné hlídat množství, které připravujete a nedávat k nim hodně masa nebo vajíčka. Je možno v menším množství nabízet uvařené zelené fazolové lusky rozmixované nebo vcelku jako finger food. Fazolové lusky byly také v jednom z prvních jídel do ruky pro moji dceru a měly velký úspěch. Sójové výrobky se dětem minimálně do roka nedoporučuje dávat pro obsah fytoestrogenů, látek podobných ženským pohlavním hormonům. I pak je třeba výrobky dobře vybírat (tofu) a nedávat jich moc. Jelikož mám alergii na kasein a kravské mléko často sójovými výrobky nahrazuju, chtěla jsem, aby se dcera se sójou setkala brzy, a tak jí občas dávám malou lžičku sójového mléka, ale vybírám takové, které ve složení nemá přidanou sůl, olej a moc konzervantů. Dá se vyrobit i domácí.

Příklady luštěnin: hrách, čočka, fazole, sója, cizrna, bob, mungo.

Technologický postup: sušené luštěniny na pár hodin namočit, pak proprat a v nové vodě uvařit doměkka. Slupky možno odstranit propasírováním přes sítko. Hrách i čočku je možno naklíčit, a pak dále upravit vařením nebo podávat i syrové klíčky, ale je tam riziko, že při klíčení v nich vzniknou plísňe. Někdo podává klíčky jako jídlo do ruky už desetiměsíčním dětem, já bych s tímto počkala až po roce.

Fazolové lusky čerstvé nebo zmrazené stačí uvařit ve vodě nebo v páře, stejně tak hrášek.

Konzistence:

- první příkrmy: uvařené luštěniny rozmixovat, propasírovat přes sítko nebo pomačkat vidličkou. U červené čočky toto odpadá, poněvadž se rozvaří.
 - finger food: uvařené fazolové lusky aspoň 4 cm dlouhé. Těstoviny z luštěnin, třeba z hrachu nebo červené čočky. Dají se koupit ve zdravé výživě. Nejlepší jsou podlouhlé tvary (spirálky, vřetena). Placky z luštěnin.
- po rozvoji pinzetového úchopu (+8 měs.):
 - doměkka uvařené luštěniny vcelku nebo púlené, nakrájené uvařené fazolové lusky

Příklady kombinací:

Hrášek: nejčastěji se kombinuje s brambory a mrkví, ale fajn je i kombinace s dýní, batáty, červenou řepou, květákem nebo třeba s růžičkovou kapustou.

Čočka: je dobrá s mrkví, bramborami, dýní a jinou zeleninou, dá se jíst i s ovocem, jako je třeba pomeranč nebo jablko. Hodně často se kombinuje s vajíčkem nebo s masem. Tam si ale pohlídejte množství, abyste dítě zbytečně nezatížili bílkovinami.



Obr. 61: Hrášek, syrový či mražený, stačí krátce povařit ve vodě, aby změkl.



Obr. 62: První oběd do ruky. Hrachové těstoviny, fazolové lusky, bezvaječné těstoviny, mrkev, brambory, kuřecí maso.



Obr. 63: Příprava na příkrm z černé čočky, brambor a rajčat.



Obr. 64: Vařená černá čočka s bramborami a rajčetem. Pomixováno.



Obr. 65: Příprava na příkrm z červené čočky, červené řepy, mrkve a jablka.



Obr. 66: Takto se vařil příkrm z červené čočky, mrkve, brambor a mangoldu.



Obr. 67: Pečené hráškové placky. Vařený hrášek pomixovat s namočenými ovesnými vločkami, vajíčkem a trochou Lučiny.



Obr. 68: Takto jsem poprvé nabízela vařený hrášek do ruky. Přestože byl měkký, bála jsem se rizika vdechnutí, a tak jsem každou kuličku rozmáčkla mezi prsty. Dále celer, mrkev, brambory vařené ve slupce a pečené telecí maso.

3.2. Koření

Ačkoli maminky mají potřebu jídla pro děti různě dochucovat, není to do roka nutné ani moc žádoucí. Kojenec ještě nezná chuť soli a koření, takže mu to ani nechybí a nijak tím netrpí. Vždyť čerstvá kvalitní zelenina chutná dobře sama o sobě. Přesto někdy použití trochy koření může být výhodou. Třeba přidání špetky kmínu nebo fenyklu při vaření luštěnin sníží jejich nadýmavost. Po roce můžete ke stejnému účelu použít trochu mořských řas. Našla jsem několik tabulek, kdy které koření a bylinky je možné do jídelníčku kojence zařadit. Jednu najdete dále v textu, ale rozhodně jsem se jí neřídila. Moje dítě stihlo do desátého měsíce ochutnat trochu kmínu, semen fenyklu, majoránku, tymián, bazalku, libeček, pažitku, kopr, vanilku, skořici a trochu sladké červené papriky. Asi vás nenapadne zařazovat ostrá a pálivá koření. Ty se dávají až po roce. Ale třeba hořčice je silný alergen, takže už jsem dceři párkrát trochu dala jen olíznout, aby se s tím setkala. Když používám koření, které není mleté, dávám ho do čajítka, aby šlo z jídla po vaření snadno vyndat.



Obr. 69: Kmín je během vaření v čajítku, aby šel z příkrmu snadno vyndat.



Obr. 70: Příkrm vařený z kopru, červené řepy, mrkve a brambor. Pomixováno s jogurtem.

Koření a dochucovadla	
6. měsíc	kmín, fenykl
7. měsíc	anýz
8. měsíc	petrželka, pažitka, kopr, libeček, červená paprika, kerblík
9. měsíc	bazalka, majoránka, tymián, saturejka, estragon, bobkový list, římský kmín, skořice
11. měsíc	nové koření, vanilka, sušená kurkuma, řeřicha, oregano, rozmarýn
12. měsíc	sůl, pepř, medvědí česnek, zázvor, čerstvá kurkuma, hřebíček, badyán, koriandr, jalovec
Od 2 let	muškátový oříšek, šalvěj, pískavice



Obr. 71: Placky pečené z kuřecího masa, ovesných vloček, vajíčka a zeleniny uvařené s fenyklem (mrkve, celeru, petržele a červené čočky).



Obr. 72: Brambory s čerstvou pažitkou, vařené fazolové lusky, cuketa a vejce natvrdo.

3.3. Maso a ryby

Kolem půl roku dítěte se v jeho organismu vyčerpávají vrozené zásoby železa a je nutné doplňovat ho stravou. V mateřském mléce je železa málo, i když je oproti jiné stravě velmi dobře vstřebatelné. Železo je potřebné pro krvetvorbu a rozvoj mozku. Maso je velmi dobrým zdrojem železa, dále také žloutek a červená čočka. Bohužel v České republice kojenci získávají nejvíc železa z instantních obilných kaší, které jsou jím obohaceny. Maminky sice maso dávají, ale spíše bílé, ve kterém je železa méně než v červeném. Jsou země, kde se samotné maso dává jako první příkrm. U nás se dřív doporučovalo maso zavést cca měsíc po zavedení první zeleniny. Dnes už se doporučuje začít s ním dříve. Já začala zhruba po týdnu. Nejdřív jsem dvakrát týdně dusila se zeleninou malé množství bílého masa velikosti cca vlašského ořechu a pak ho uvařené krájela nadrobno nebo mixovala s ostatními ingrediencemi. Když si to trochu sedlo, začala jsem množství postupně navyšovat a dávat maso častěji. Maso můžete nabízet skoro denně, jen ho

nedávejte ve stejný den jako vajíčko nebo větší množství luštěnin, abyste organismus dítěte nezatížili velkým množstvím bílkovin.

Podle dětské kuchařky se kojencům dává cca 25 g masa na porci, váženo v syrovém stavu. Batolatům se pak dávka masa navyšuje na 35 g. Kojenec by měl jíst za den cca 2 g bílkovin na kilo aktuální hmotnosti. Pokud chcete ve stejný den kombinovat několik potravin, které obsahují hodně bílkovin (maso, vejce, luštěniny, některé druhy obilovin - oves, amarant, mléčné výrobky), můžete si množství, které tomu odpovídá, dopočítat pomocí kalorických tabulek.

Na první příkrmy se používá maso mladých zvířat, jako jsou kuře, krůta, králík nebo tele a je velmi vhodné brzy zavést i ryby, protože na ně mohou vznikat alergie. Snažím se, aby ryba byla alespoň jednou týdně. Dospělým se dokonce doporučuje jíst ryby 2x týdně. Pro malé děti nejsou vhodné velké tučné dlouho žijící ryby, které mohou obsahovat větší množství rtuti, např. žralok, mečoun, velké sladkovodní dravé ryby, například štiky, candát a další. Záleží ale také na zpracování ryb, protože ke zmrazení a konzervování se používají menší druhy ryb než do steaků, např. konzervovaný tuňák má oproti chlazenému výrazně méně rtuti, stejně tak rybí filé (treska, mořská štika, hejk) má nízký obsah rtuti.

Osobně kupuju ryby, které se mi zrovna podaří sehnat v pro mě přijatelné kvalitě. Buď chlazené filety přímo z rybárny nebo mražené rybí filé bez obsahu vody a chemických přísad. Je samozřejmě potřeba kupovat ryby bez kostí nebo je hodně dobře obrát. Rybí filé jsem do prvních příkrmů připravovala tak, že jsem je povařila ve vodě spolu se zeleninou. Teď v hrnci rozpustím trochu másla nebo ghí a filé na něm z obou stran opeču, a pak podliju zeleninovým vývarem. Až je měkké, dám bokem porci pro dceru a zbytek, určený pro dospělé, osolím a okořením.

Jiné maso dávám 4 - 5 x týdně. Snažím se, aby alespoň jednou týdně bylo maso červené. Od telecího jsem se pracovala přes falešnou hovězí svíčkovou a hovězí zadní bok až k vepřové pečení. Maso nakupuji vždy v masně, nikdy ne zabalené z chladícího pultu v supermarketu. Dceři dávám jen libové části bez viditelného tuku. Hovězí a telecí maso si jednou za čas zamrazím. Připravuji ho tak, že ho cca hodinu povařím nakrájené ve vodě, a pak buď rozmixuju nebo nakrájím na malé kousky a rozplním do tvořítek na led. Snažím se ho vždy spotřebovat do dvou měsíců od zamrazení. Vývar z přípravy masa používám při vaření dalších pokrmů.

Příprava masa do masozeleninových příkrmů není složitá. Stačí ho podusit ve vodě a pak rozkrájet na malé kousky nebo rozmixovat. Maso se dá připravit i jako první příkrm do ruky. Začíná se většinou podlouhlými proužky. Červené maso krájejte napříč vlákna, bílé podél vlákna. Dítě je ze začátku asi celé nesní, ale jen ocucá, což nevadí. Ve šťávě z masa je prý železa nejvíce. Další možností je dělat různé kuličky z mletého masa nebo kousky masa přidat do nějakých zeleninových placiček. Červené maso se mi při přípravě jídel do ruky, narozdíl od vaření, osvědčilo dlouze péct na nižší teplotu a hodně podlévat. Je pak měkké, ale nerozpadá se.

Co se týče vnitřností, tak ty se nedoporučuje podávat cca do dvou let, ale názory na to se také různí. V případě deficitu železa lze zařadit po dohodě s pediatrem játra. Mezi masem vhodným pro první příkrmy jsem našla v jednom článku i zvěřinu. Proč ne? Maso je poměrně dietní a zvířata vyrostla ve svém přirozeném prostředí a na přirozené stravě. Musíte ale mít dobrý zdroj, který prošel veterinární kontrolou. Nedávala bych kančí maso pro možnost parazitů a kontaminace radioaktivními prvky.



Obr. 73: Uvařené maso zamrazuju do tvořítek na led.



Obr. 74: Vývar z masa využívám k dalšímu vaření.



Obr. 75: Mixovaný příkrm z brambor, mrkve, brokolice a filé z mořské štiky.



Obr. 76: Tuňák z konzervy. Spařené oloupané černé rajče, dušená paprika a cuketa. Vaječné těstoviny. Olivový olej. Tuňáka jsem vybírala ve vlastní šťávě, s co nejmenším obsahem soli, ale i tak byl docela slaný.

3.4. Vejce

Vaječný bílek se považuje za silný alergen a ještě donedávna se u nás nedoporučovalo dávat ho dětem do jednoho roku věku. Ve světle nových informací se ukazuje, že alergen je dobré postupně v malých dávkách zařazovat už od začátku příkrmování, aby si na něj imunitní systém zvykal a nereagoval na něj později neadekvátně. Každopádně i kdybyste bílek od začátku nedávali, tak většinou dáváte aspoň žloutek a ten byl s bílkem v kontaktu, takže nějaké alergen z něj určitě obsahuje. Navíc hodně maminek dává dětem piškoty, a ty obsahují žloutek i bílek. Já jsem s bílkem moc nečekala a přidávala ho už do prvních příkrmů. Vejce jsem vařila natvrdo a do příkrmů ho pak rozmixovala nebo pomačkala vidličkou. Dávala jsem vždycky celý žloutek a trochu bílku. Vejce jsem také přidávala do různých zeleninových placiček pečených nasucho v troubě. Nakrájené vejce natvrdo dávám i jako jídlo do ruky. Jedním z důvodů, proč se dětem zpočátku nedoporučuje dávat vejce celé, je velký obsah bílkovin. Žloutek se před bílkem preferuje, protože mimo jiné obsahuje hodně železa. Vejce vždy dobře tepelně upravte. Pro kojence nejsou vhodná jídla typu vejce naměkko, volská oka nebo míchaná vejce. Ze začátku jsem vejce vařila ve vroucí vodě i 10 minut.



Obr. 77: Vejce natvrdo, hrachové těstoviny, syrová strouhaná okurka, syrové avokádo, dušená cuketa, mrkev a brokolice. Řepkový olej.



Obr. 78: Vejce natvrdo, okurka vařená v páře, brambory a fenykl vařené ve vodě.



Obr. 79: Vejce natvrdo, dušená kedlubna a brambory.



Obr. 80: Placky pečené z vejce, mrkve a cukety.

3.5. Semena a oleje

Kojencům se nedoporučuje dávat oleje lisované za studena, protože některé mohou obsahovat zbytky pesticidů a těžkých kovů. Někde jsem četla, že se mohou používat po osmém měsíci, jinde, že až od jednoho roku. Já jsem tuto informaci zjistila až později, takže jsem do některých prvních příkrmů dávala trochu olivového oleje. Jinak používám olej řepkový, který běžně najdete i v dětských kuchařkách. Dává se většinou čajová lžička na porci příkrmu velikosti cca 200 g. Přidání oleje může být výhodou. Jednak to dětem trochu pomáhá proti zácpě, která se může při zavádění příkrmů objevit, zejména pokud děti málo pijí. Jednak to výrazně usnadní vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích (A, D, E, K). U oběda podávám i kapku Vigantolu, takže se snažím nezapomenout ke konci vaření trochu oleje do jídla přidat, aby se vitamín D dobře vstřebal. Pokud dělám jídlo do ruky, tak zeleninu trochou oleje pokapu. Místo oleje se dá použít i trocha másla. Alternativou másla pro děti s alergií na bílkovinu kravského mléka je přepuštěné máslo, tzv. ghí. Je to vlastně jen mléčný tuk, který neměl neobsahovat mléčné bílkoviny ani laktózu. Vyrábí se z normálního másla tak, že je rozpustíte, a pak klidně i několik hodin vaříte na mírném plameni a nakonec scedíte. Bílkoviny se dlouhým varem znehodnotí a už nejsou alergenní. Ghí se také dá koupit už hotové v obchodech se zdravou výživou. Je dobré také na cesty, protože se nemusí skladovat v lednici. Vydrží i několik měsíců.

Se zaváděním semen do jídelníčku dítěte nemusíte, až na jednu výjimku, moc spěchat, protože u nich při nevhodné úpravě hrozí riziko vdechnutí, a navíc některá nemusí splňovat limity pro kojence na obsah některých nežádoucích látek (kadmium, pesticidy, aflatoxiny, alternariové alkaloidy aj.). Tou výjimkou je sezam, který je velmi alergenní a zároveň hodně častý v různých potravinách, zejména v kupovaném pečivu. Sezam se může dětem podávat už od prvních příkrmů, ale nikdy ne celá semínka. Vždy ho melte! Já občas do něčeho přidám sezamovou pastu tahini. Buď ji přimíchám do klasického masozeleninového příkrmu nebo s ní udělám pomazánku na způsob hummusu, ale ze zeleného hrášku. Někdo třeba v mletém sezamu obaluje kousky zeleniny a ovoce nebo různé rolky. Ze semen bych chtěla zmínit ještě mák. Je to rovněž silný alergen, ale dětem do roka se moc nedoporučuje dávat pro možnou kontaminaci kadmiiem (a mimo ČR často i pesticidy) a obsah látek se sedativním účinkem. Nevidím důvod, proč se mu striktně vyhýbat. Malé množství kvalitního českého máku určitě jednou za čas neuškodí. Někomu možná roste i na zahrádce. Moje dcera ochutnala mák v kousku domácí buchty a jednou také měla kousek kupovaného loupáku. Starším dětem se potom dá dělat domácí makové mléko (mák na několik hodin namočíte do vody, potom rozmixujete a přecedíte), které je bohaté na vápník (jeho využitelnost je ale nižší než z klasických mléčných výrobků). Po nutriční stránce však nenahradí mléko živočišné.

Suplementace vitamínů rozpustných v tucích

Vitamín D se ve formě kapek podává celý první rok a u dětí, které se narodily na podzim a v zimních měsících, se doporučuje pokračovat ještě přes druhou zimu. U plně kojených dětí se v prvních měsících suplementuje vitamín K, protože v mateřském mléce je ho málo a jeho nedostatek může způsobit zvýšenou krvácivost. Umělá mléka jsou o vitamín K obohacena (a také o řadu dalších vitamínů, minerálů aj. látek)



Obr. 81: Do masozeleninového příkrmu přidávám olej nebo přepuštěné máslo, aby se lépe vstřebávaly vitamíny rozpustné v tucích (A, D, E, K). K obědu také podávám kapku Vigantolu, což je vitamín D.

3.6. Ovoce

Po úspěšném zařazení masozeleninového oběda se většinou doporučuje přidat ovocnou svačinku. Někdo ji dává dopoledne, jiný odpoledne. Já jsem si zvolila dopolední variantu. V době, kdy jsem ji začínala dávat, byla zrovna o čerstvé ovoce docela nouze, takže hodně druhů jsem zavedla ve formě kupovaných skleniček. Taky jsem jednou uvařila loňské meruňky z mrazáku. Čerstvé ovoce jsem ze začátku dusila v malém množství vody. Později jsem zjistila, že hodně druhů se dá i upéct doměkka, což jsem využila při přípravě jídel do ruky. Teď už mám spoustu ovoce zařazenu i v syrovém stavu, některé jsem však podávala rovnou syrové (banán, avokádo, citrusy, hrozny). Veškeré ovoce se dá mezi sebou dobře kombinovat a některé je chutné i v kombinaci se zeleninou. Doporučuju jen dát si pozor na to, že některé druhy jsou kyselé a kombinovat je spíš s něčím sladším nebo neutrálnějším. Ovoce také později využijete k ochucení bílého jogurtu či obilných kaší.

3.6.1. Jádroviny

Jedním z prvních ovocných příkrmů v České republice bývá jablko. Je také součástí převážné většiny komerčně vyráběných skleničkových ovocných příkrmů. Já jsem nejdříve dávala jablko nastrohané, nahrubo podušené ve vodě a dcera po něm vždycky měla průjem. Později jsem k jablku ke konci varu přidávala banán a tím se problém s průjemem vyřešil. Od té doby už bylo mnohokrát i jablko pečené nebo strouhané syrové. Hruška se v některých zemích zavádí rovnou syrová a příznivci BLW klidně začínají hranolky měkké syrové hrušky do ruky. U nás je spíše zvykem první příkrmy z hrušky tepelně upravovat. Dceři jsem hrušku zavedla formou skleničkového příkrmu a později i vařenou. Vždycky po ní měla průjem. Když jsem ale po sedmém měsíci začala dávat syrovou hrušku, tento problém nebyl a po pečené hrušce taky ne. Jiné jádroviny než jablko a hrušku jsem zatím nezaváděla.

Příklady jádovin: jablka, hrušky, kdoule, oskeruše.

Jak ovoce očistit: okrájet slupky a vykrojit jádřinec. Pokud se ovoce chystáte péct, jen ho rozkrojte na polovinu a očistíte jej až po upečení. Někdo dokonce peče jablka úplně vcelku.

Dětem, které ještě nemají stoličky, nikdy nedávejte kousky syrového jablka. Je to statisticky snad nejčastější jídlo, kterým se děti dusí. Pokud se podává kojencům syrové, je potřeba ho strouhat nebo krájet na velmi tenké (milimetrové) plátky.

Technologický postup: vaření ve vodě a jde to i v páře, pečení.

Konzistence:

- první příkrmy: tepelně opracované mixované, rozmačkané vidličkou nebo strouhané, syrové strouhané najemno, nahrubo nebo na skleněném struhadle.
 - finger food: pečené nakrájené na kousky cca 5 cm dlouhé a 0,5 cm tlusté, syrové jablko nakrájené na co nejtenčí, cca milimetrové, plátky. Měkkou syrovou hrušku je možné nabídnout nakrájenou na hranolky. Na pečeném ovoci je možné nechat kousek slupky, aby se nerozpadalo. Dítě ji vyplivne.
- po rozvoji pinzetového úchopu (+8 měs.):
 - syrové nebo pečené nastrohané nahrubo. Pečené nakrájené na menší kousky. Je možno nabídnout i kousky syrové měkké hrušky. Kousky syrového jablka ale dětem bez stoliček nedávejte. Je moc tvrdé na to, aby je rozkousaly a mohou se jím dusit.

Příklady kombinací:

Jablko: se dobře kombinuje snad se všemi dalšími druhy ovoce a se spoustou zeleniny. Dejte si jen pozor, že některé druhy jablek jsou sladší a jiné kyselejší.

Hruška: ani s kombinováním tohoto ovoce nebudete mít větší problém. Dá se také kombinovat „naslano” s masem, sýry a ořechy.

Příklady receptů:

Přesnídávka: jablka a hrušky v poměru 2:1 vařte v kojenecké vodě cca 10 minut doměkka, pak přidejte trochu banánu a vařte ještě aspoň 5 minut. Rozmixujte. Můžete zavařit.



Obr. 82: Nahrubo strouhané dušené jablko s piškotem. První ovocný příkrm.



Obr. 83: Oběd z dušeného jablka, cukety, krůtího masa a řepkového oleje. Pomačkáno vidličkou. Později i smícháno dohromady.



Obr. 84: Mixovaný příkrm z dušeného jablka, mrkve a chřestu.



Obr. 85: Dušené jablko, dýně, telecí maso, ghí a trocha česneku.

3.6.2. Peckoviny

Většina peckovin roste i u nás a je dobré je zařadit brzy, protože dítě se s nimi rozhodně bude celý život setkávat. Švestky, broskve, meruňky a dokonce i višně jsem zařadila formou skleničkového příkrmu. Brzy se dostalo i na pečené ovoce do ruky. Narozdíl od

příznivců BLW ho ale podávám bez slupky, protože dcera si s ní zatím nedokáže poradit. Ovoce bez slupky je sice klouzavější, ale aspoň si více trénuje jemnou motoriku. Nyní už mám z dále zmiňovaného ovoce zařazeno vše kromě trnek a mirabelek. Myslím si ale, že v alergenicitě trnek a jiných druhů švestek nebude zas až tak velký rozdíl, stejně tak nektarinky asi budou podobné jako broskve. Meruňky a broskve už jsem dávala také syrové strouhané.

Příklady peckovin: švestky, blumy, trnky, mirabelky, třešně, višně, meruňky, broskve, nektarinky, paraguay (plochá broskev).

Jak ovoce očistit: odstraňte pecku. Pokud chcete jen odstranit slupku, ovoce nařízněte do kříže a vložte na cca 3 minuty do vroucí vody. Pak slupka půjde oloupat. Pokud ovoce chcete péct, rozkrojte jej na poloviny a odstraňte pecky, slupku eventuálně oloupete po upečení. Pokud strouháte syrové ovoce, slupka vám většinou zůstane v ruce. (Nyní už často do příkrmu strouhám schválně i kousek slupky, protože je v ní nejvíce vitamínů, ale u kupovaného ovoce obsahuje také nejvíce pesticidů.)

Technologický postup: vaření ve vodě a jde to snad i v páře,

pečení. Konzistence:

- první příkrmy: tepelně opracované mixované nebo rozmačkané vidličkou, syrové strouhané
 - finger food: nejčastěji pečené rozkrájené na poloviny nebo na měsíčky. Lze ponechat i část slupky.
- po rozvoji pinzetového úchopu (+8 měs.):
 - tepelně opracované rozkrájené na menší kousky. Některé druhy lze i strouhat nahrubo.

Příklady kombinací:

Většina se dobře kombinuje s jablky a hruškami. Jsou skvělé k dochucení kaší a do jogurtů. Některé druhy švestek a broskví se dobře hodí i k masu.



Obr. 86: Sladký oběd z dušené broskve, hrušky, dýně, krůtího masa a ghí. Dobré i jako pyré.



Obr. 87: Pečené třešně a pečené jablko.

3.6.3. Drobné ovoce a hrozny

Četla jsem, že se dětem nedoporučuje dávat drobné kyselé ovoce s větším množstvím pečiček až cca do 1,5 roku, protože je pro ně hůře stravitelné. I já se přikláním k názoru, že u prvních příkrmů je vhodnější pečičky odstranit. Maliny, ostružiny, jahody a borůvky jsem nejdříve zavedla formou kupovaného skleničkového příkrmu. Borůvky jsem potom dávala vařené ve vodě a rozmačkané vidličkou v kombinaci s banánem a jogurtem a následně i pomačkané syrové. Dětem, které už umí pinzetový úchop, se mohou měkké syrové borůvky nabízet i jako jídlo do ruky. V dětských kuchařkách najdete návody, které praví, že maliny máte uvařit, a potom propasírovat přes sítko, aby se zbavily pečiček. Já jsem je cca od 8. měsíce dávala syrové, pomačkané vidličkou, stejně tak ostružiny. Jahody dcera jí od cca osmého měsíce syrové nakrájené na kousky, které zvládne vzít do ruky. Hrozny někdo zavádí ve formě hroznového oleje, který je zřejmě stejně alergenní jako plody. Jelikož se jedná o olej za studena lisovaný, je jeho použití před osmým měsícem věku trochu kontroverzní. Já jsem dala hrozny ochutnat rovnou syrové, zbavené slupek a pecek. V dětských kuchařkách ale najdete i recepty s rozinkami. Je potřeba kupovat nesířené a namočit je na chvíli do horké vody. Potom nakrájet na malé kousky a případně zbavit zbylých stopek a pecek. Zkoušela jsem je přidat k jablku a dcera je bez problému zvládla. Myslím si, že stejným způsobem by šly zavést i sušené brusinky. Dejte si ale pozor, protože obsah kontaminantů je v sušeném ovoci vyšší než v čerstvém, protože je zbaveno vody a tím se látky v něm více koncentrují. Volila bych spíše v bio kvalitě nebo dávala jen malé množství a zařadila až okolo roku a později. Rybíz a angrešt jsem zavedla nedávno domácí. Dala jsem syrové pomačkané vidličkou s banánem.

Příklady drobného ovoce: rybíz, angrešt, borůvka, jahoda, malina, ostružina, moruše, brusinky, hrozny.

Jak ovoce očistit: krátce povařit a pak zbavit slupek a pecek propasírováním přes sítko. Nesířené sušené hrozny nebo brusinky nechat nabobtnat v horké vodě a potom pokrájet na kousky.

Technologický postup: vaření ve vodě nebo v páře, pečení.

Konzistence:

- první příkrmy: tepelně opracované propasírovat přes sítko, syrové nebo tepelně opracované mixovat nebo mačkat vidličkou. Hrozny je vhodné zbavit slupek a pecek nebo přidávat do jiných příkrmů kousky rozmočených rozinek.
- finger food: šla by nabídnout větší syrová jahoda nakrájená na proužky nebo podélně rozkrojený větší hrozen. Jelikož je ale většina tohoto ovoce moc drobná, hodí se jako jídlo do ruky až později.
- po rozvoji pinzetového úchopu (+8 měs.):
 - kousky jahod, měkké drobné ovoce i vcelku, hrozny podélně rozkrojit na čtvrtiny. Tvrdší kulaté ovoce do ruky nenabízejte pro riziko vdechnutí.

Příklady kombinací:

Kombinovala bych spíše se sladším ovocem, třeba s banány nebo sladkými odrůdami jablek. Jahody, borůvky a maliny se hodí k dochucení kaší a jogurtů, stejně tak hrozny ve formě rozinek. Hroznový olej se dá po osmém měsíci použít i do masozeleninového příkrmu.



Obr. 88: Dušené borůvky, syrový banán, bílý jogurt. Pomačkáno vidličkou.



Obr. 89: Syrové borůvky, maliny, ostružiny a bílý jogurt. Pomačkáno vidličkou.



Obr. 90: Syrové jahody, pečené broskve.



Obr. 91: Syrové maliny, angrešt a meruňky.



Obr. 92: Vařená červená řepa s jablkem. Nesířené rozinky namočené v horké vodě a nakrájené.



Obr. 93: Syrový rybíz, angrešt, banán. Pomačkáno vidličkou.

3.6.4. Citrusy a exotické ovoce

S nemléčnými příkrmy jsem začínala v zimě, v době, kdy nebylo k dispozici moc čerstvého lokálního ovoce, proto dcera velmi brzy dostala exotické ovoce. Kupodivu jsem veškeré ovoce z této skupiny nejdříve zaváděla v syrové formě, i když některé jsem později i vařila. Úplně první bylo avokádo, které jsem dala už do masozeleninového příkrmu. Pokračovala jsem v pořadí banán, mango, kiwi. Trochu oloupané dužiny z mandarinek a pomerančů jsem přidávala k jinému ovoci. Také jsem velmi brzy začala k dochucování používat citrónovou a pomerančovou šťávu. Papáju a maracuju jsem zavedla formou skleničkového příkrmu. Olivy byly formou olivového oleje. Datle formou datlových sušenek z pekárny Zemanka. Jiné ovoce z této skupiny jsem zatím nedávala, ale mám v plánu do roka ještě nějaké zavést. Banán byl prvním ovocem, které jsem připravila jako jídlo do ruky. Narozdíl od příznivců BLW jsem z něj odstranila slupku. Při BLW se často dává jako první příkrm mango. Pro děti je velmi zdravé, zejména díky velkému obsahu vitamínu C.

Příklady exotického ovoce: pomeranč, mandarinka, citrón, limeta, grep, pomelo, mango, kiwi, ananas, banán, datle, fíky, granátové jablko, kaki, liči, avokádo, papája, oliva, maracuja.

Jak ovoce očistit: citrusy – plod umýt horkou vodou a odstranit kůru, po loupání si umýt ruce, protože v kůře bývají pesticidy, pak oloupat slupku z měsíčků, z dužiny odstranit pecky; mango - odstranit slupku a pecku; banán - nepodávat nezralý zelený, ani s hnědými skvrnami na slupce, odstranit slupku a odkrojit obě špičky; kiwi - odstranit slupku a tvrdou střední část; avokádo - odstranit slupku a pecku.

Avokádo kupuju ještě zelené. Doma ho zabalím do papírového ubrousku a nechám dozrát. Zralé avokádo má hnědou slupku, je měkké, a když se odlomí stopka, má důlek po ní svěží zelenou barvu.

Technologický postup: většina jde povařit ve vodě nebo péct, ale spousta maminek je dává rovnou syrové. Datle a fíky se u nás dají sehnat jen sušené. Upravovala bych je asi podobně jako rozinky namočením do horké vody.

Konzistence:

- první příkrmy: tepelně opracované nebo syrové rozmixovat nebo pomačkat vidličkou
 - finger food: oloupat celé měsíčky citrusů nebo oloupat jen polovinu měsíčku a na zbytku nechat i kůru jako držátko, banán nakrájet na kousky cca 5 cm dlouhé a ty podélně rozdělit na třetiny (já ho ze začátku rozkrajovala podélně na šestiny) nebo banán rozpůlit, oloupat cca 5 cm dlouhou část a na zbytku nechat slupku jako držátko, mango a avokádo nakrájet na hranolky.
- po rozvoji pinzetového úchopu (+8 měs.):
 - očištěné ovoce nakrájet na menší kousky. Banán se může i s nakrojenou slupkou nakrájet na kolečka. Dítě se učí slupku loupat.

Příklady kombinací:

Banán: se hodí skoro ke všemu ovoci i do kaší a jogurtů. Dobrý je také s Lučinou nebo žervé.

Avokádo: má takovou neutrální chuť. Hodně se dává do masozeleninových příkrmů, ale kombinuje se často i s banány. Pokud děláte avokádo do ruky, můžete ho obalit mletými semínky nebo kokosem, aby neklouzalo. Avokádo se dá mazat na pečivo místo másla. Skvělá je pomazánka z avokáda s trochou citrónové šťávy a bílého jogurtu. Starším dětem se dá dochutit česnekem.

Citrusy a kiwi: mohou být kyselé, tak je dobré kombinovat je s něčím méně kyselým. Citrusová šťáva se hodí k dochucování ovocných i masozeleninových příkrmů.

Mango: má kyselou chuť. Je lepší ho kombinovat s něčím sladkým, i když dobrá je třeba i kombinace s malinami.



Obr. 94: Banán a avokádo. Pomačkáno vidličkou.



Obr. 95: Banán, oloupané měsíčky pomeranče a mandarinky.

3.7. Jogurt a mléčné výrobky

Pro děti cca do roka je nevhodné živočišné mléko (kravské, kozí, ovčí, velbloudí aj..) pro vysoký obsah bílkovin a sodíku a horší stravitelnost. Některé mléčné výrobky, zejména ty fermentované (jogurty), je ale možné dávat už od půl roku. Pokud dítě dostává umělé mléko a nepoužíváte z nějakého důvodu to hypoalergenní, kde je mléčná bílkovina částečně naštěpena, aby zbytečně nedráždila imunitní systém, máte kravské mléko coby alergen vlastně už zavedeno. Někdo ho zavádí formou mléčných instantních kaší určených pro děti daného věku.

Bílý jogurt se dává většinou selského nebo řeckého typu s obsahem tuku. Nízkotučné výrobky jsou pro děti nevhodné. Bílý jogurt dávám nejen na svačinky s ovocem, ale používám ho občas i do masozeleninových příkrmů. Prakticky všude tam, kde bych v dospělácké kuchyni normálně použila smetanu nebo majonézu, to u kojence vyřeší lžíce bílého jogurtu. Dceři dávám pravidelně ochutnat i samotný bílý jogurt, aby si zvykla na jeho chuť. Střídám různé značky. Měla už i jogurt z kozího mléka, ale nebyla z něj moc nadšená, tak jsem ho opakovaně nenabízela.

Trochu kontroverzní jsou sýry typu žervé a Lučina, protože obsahují sůl a smetanu. Mně na pediatrii řekli, že je můžu klidně od půl roku zařadit, a tak je občas koupím. Dá se vyrobit i domácí verze pro děti. Stačí tučnější jogurt zabalit do plátna, zavěsit do misky a nechat přes noc vykapat v lednici. To, co vám v plátně zbyde, je vaše Lučina.

Dětem se také cca do roka nedoporučuje dávat tvaroh pro velký obsah bílkovin. Často ho ale najdete ve složení skleničkových příkrmů a někdo ho občas v malém množství dává cca od 8. měsíce, stejně tak smetanu. Okolo jednoho roku bych klidně zařadila i malé množství sýru, ale vybírala bych nějaký s menším množstvím soli, ne tavený a ne plísňový. Třeba mozzarellu nebo ricottu. Od cca 10 měsíce se může používat malé množství kravského pasterovaného mléka při přípravě pokrmů. Někdo na vaření používá umělé mléko. U toho je potřeba dodržet dvě zásady. Jednak, že se má spotřebovat do dvou hodin od přípravy, jednak že nemá být vystaveno teplotě vyšší než 50 °C. Ne, že by lívanečky z umělého mléka vašemu dítěti nějak ublížily, ale je to

škoda, protože umělé mléko, které je často i docela drahé, se v nich pečením znehodnotí. Jsou v něm vitamíny a jiné látky, které se teplotou ničí.

Podobné je to s mlékem mateřským. To by se nemělo zahřívát na teplotu vyšší než 70 °C, jinak se v něm znehodnotí všechny protilátky a hormony, díky kterým je tak unikátní a nenahraditelné. Ano, i odsáté/odstříkané mateřské mléko se dá přidávat do příkrmů. Někdo přidává pár mililitrů do prvních masozeleninových pyré, aby dítěti snáze zachutnaly, někdo z něj dělá dokonce první kaše. Mateřské mléko je také zajímavé v tom, že odpovídá aktuálním potřebám dítěte a cirkadiálním rytům, takže mléko, které jste si před týdnem zamrazili, bude mít jiné složení, než to dnešní. Může se stát, že když dáte dítěti přes den mléko, které jste odstříkaly v noci, usne po něm, protože obsahuje tryptofan a melatonin, které usnadňují spánek. Vyzkoušeno to nemám, nikdy se mi nepodařilo odsát tolik mléka, abych ho mohla nějak dál použít. Sice jsem kojila sedm měsíců, ale od začátku jsem měla problémy s laktací a musela celou dobu dokrmovat umělým mlékem.

V porodnici jsme dostali hypoantigenní mléko (HA), což je běžný postup u dětí, u kterých se předpokládá, že budou dál výhradně kojené. To se u nás nepodařilo, ale HA formuli jsem ponechala. Dává se totiž také dětem, které mají v blízké rodině příbuzného s alergií, astmatem nebo atopickým ekzémem. U mě se před třicátkou objevila alergie na kasein, a tak jsem s umělým mlékem byla raději opatrnější. Když jsem zavedla první příkrmy, zkusila jsem dát malé množství instantní mléčné kaše pro kojence a nebyl s tím problém, tak jsem pokračovací umělé mléko dala už normální.

O tom, kdy přejít z počátečního kojeneckého mléka na pokračovací, se také vedou polemiky. Říká se, že se nemá spěchat, že pokračovací mléko je víc doslazované apod. Maminky je někdy zkouší zbytečně brzy, když jim děti začnou hůře spát apod., protože si myslí, že víc zasytí. Rozdíl ale není ani tak v sytivosti, jako celkově ve složení. Záleží na tom, jestli je dítě ještě pouze na mléku nebo už jí příkrmy.

Počáteční mléko (na krabici označené číslem 1 nebo 0+) se může dávat od narození a je vhodné jako jediný zdroj výživy. Snaží se napodobit složením mateřské mléko. Je v něm definované množství vitamínů a minerálů. Obsahuje tuky, které kryjí cca 50 % energetické potřeby dítěte. Bílkovina kravského mléka je zde adaptována tak, aby byl upraven poměr mezi syrovátkou a kaseinem na 1:1 oproti původnímu poměru 2:8, někde je to dokonce 60:40 – podobně jako v mateřském mléce. Z cukrů obsahuje hlavně laktózu, ale může obsahovat i sacharózu. EU legislativa stanovuje, jaké nejvyšší množství některých cukrů může být přidáno. Chuťově sladké ale většinou není, aby sladká chuť nedělala konkurenci mateřskému mléku, pokud je dítě částečně kojeno.

Pokračovací mléko (na krabici označeno číslem 2 nebo 6+) už neslouží jako jediný zdroj výživy. Nemusí se zavádět až od půl roku, jak stojí na krabici, ale může se s ním začít hned při zahájení podávání nemléčných příkrmů. Má jiné složení vitamínů a obsahuje více železa. Nemusí už mít adaptovanou mléčnou bílkovinu. Limity pro přidané cukry už jsou zde jiné než u mléka počátečního, proto je někdy kritizováno a i některé

odborné společnosti doporučují nepřecházet na něj z počátečního mléka moc brzy. Já jsem zvolila kompromis a pokračovací mléko dala, až měla dcera zavedeny 2 porce nemléčných příkrmů denně, to bylo někdy po ukončeném pátém měsíci.

Kojenecká mléka počáteční i pokračovací musí obsahovat složky povinné dle legislativy a ve vyžadovaném množství (dle EU nařízení 2016/127), mohou obsahovat také volitelně přidávané složky jako probiotické oligosacharidy, oligosacharidy po vzoru mateřského mléka, probiotika, DHA a další důležité nenasycené mastné kyseliny ad. Jako prebiotika se označuje nestrávitelná neživá složka potravy (např. vláknina), která je prospěšná pro střevní bakterie, chrání střevní sliznici a pomáhá ke vstřebávání některých vitamínů. Probiotika jsou živé mikroorganismy, které osídlují a příznivě ovlivňují střevní mikroflóru.

Okolo půl roku by dítě mělo za den konzumovat cca 500 - 600 ml mléka za den, ale počítá se do toho veškeré mléko (rozuměj kojení, umělé mléko, mléčné kaše, jogurty a jiné mléčné výrobky). Okolo jednoho roku věku začne u dítěte potřeba mléka klesat, ale i po tom roce by pořád mělo dostávat okolo 300 - 330 ml mléka denně. Po roce už dítě může konzumovat normální kravské mléko, ale je vhodnější kupovat to čerstvé v láhvi, ne to trvanlivé zavřené bůhvíjak dlouho v krabici. Mělo by ale být pasterizované. Ještě výhodnější je dávat umělé batolecí mléko (na krabici označeno číslem 3 nebo 12+), a to proto, že má pořád ještě snížený obsah bílkovin a sodíku oproti neupravenému kravskému mléku, a navíc je obohaceno o řadu vitamínů a minerálů. Může se začít dávat už od ukončeného 10. měsíce, i když na krabici se píše, že od roka.

Všechny značky umělých mlék musí pro počáteční a pokračovací mléka dodržet určité základní složení dané legislativou, ale mohou přidat i něco navíc. To už ale neplatí pro batolecí mléka, kde klade naše česká legislativa požadavky pouze na bezpečnost a čistotu surovin a hotových výrobků (kontaminanty, pesticidy aj.). Myslím si, že mezi nejčastějšími cca pěti značkami kojeneckých mlék, která jsou všude k dostání, nebude v kvalitě velký rozdíl – liší se ale volitelně přidávanými složkami anebo obsahem některých nenasycených mastných kyselin (např. kyselina arachidonová je v pokračovacích mlécích nepovinná, ale některé značky ji tam přidávají a mají s tím dobrou zkušenost). Snaží se dělat mléka co nejlepší a předhání se právě v tom, kdo má lepší složení, co se týče látek navíc (rozuměj vitamínů, aminokyselin, nukleotidů, omega mastných kyselin, prebiotik a probiotik aj.). Rozšířené jsou také levnější, třeba drogerkové, značky mlék, kde je složení chudší, ale mohou také dobře posloužit, třeba na vaření apod.

Narazila jsem také na umělá mléka, která se prezentují jako něco lepšího než ta ostatní a dělají si reklamu na tom, že jsou bio, organická, bez palmového tuku, vyráběna starou recepturou z plnotučného mléka, které pochází od krav pasoucích se v určité oblasti nebo se dokonce jedná o výrobek z kozího mléka. Taková mléka často bývají i dražší a musí se objednávat nebo je mají jen v některých prodejnách. Když pak doma otočíte krabici, bývá složení docela zklamáním. Často jen základní dané legislativou. Nic moc navíc. A stejně obsahují alespoň kokosový tuk, protože udělat sušené mléko dobře rozpustné bez nutnosti varu prostě bez tropických olejů levně nejde. Jde také o udržení poměrů mezi mastnými kyselinami.

U spousty dětí, četla jsem že až u 30 %, může v prvním roce života vzniknout alergie na bílkovinu kravského mléka (ABKM), nejčastěji na beta laktoglobulin. Tato alergie většinou

do 6 let věku dítěte zmizí, ale je nepříjemná v tom, že musíte zajistit, aby dítě bílkovinu kravského mléka nějaký čas nedostávalo. Tzn. pokud kojíte, musíte si nasadit přísnou bezmléčnou dietu, pokud dáváte umělé mléko, může vám pediatr předepsat speciální s extenzivně naštěpenou mléčnou bílkovinou (hypoalergenní) nebo aminokyselinové, a ze stravy dítěte musíte vypustit všechny mléčné výrobky včetně těch bezlaktózových, ale i máslo a veškeré potraviny obsahující mléko (např. pečivo).

Někdo živočišné mléko nahrazuje mlékem rostlinným (ovesné, konopné, oříškové, cizrnové), ale pozor, není to mléko v pravém slova smyslu. Nelze jím nahradit živočišné mléko pro zcela jiné složení. Do celkové denní bilance mléka se tedy nepočítá, proto by se mělo zařazovat jen v malém množství, aby dítěti zbytečně nezaplnilo žaludek, a to pak nesnědlo méně živin, než potřebuje. Někdo doporučuje zařadit je z tohoto důvodu až batolatům po 1,5 roce věku. Je dobré jako ozvláštnění jídelníčku i u dětí bez alergie na mléčné bílkoviny. Je to cesta k zavedení některých alergenů (oříšky) a dá se z něj vařit stejně jako z mlék živočišných. Může sloužit k přípravě prvních domácích obilných kaší apod. Vhodné je vyrábět si rostlinné mléko doma. V kupovaných jsou přidány soli, oleje a konzervanty. Do roka bych dávala asi jen ovesná a ve velmi malém množství oříšková mléka. Příprava je snadná. Oříšky, semena nebo obiloviny namočíte na několik hodin do vody, potom rozmixujete a přecedíte. Je vhodné skladovat je v ledničce a do 2 - 3 dnů spotřebovat. Dá se najít i různé využití pro zbylou drť. Někdo z ní peče různé placičky a koláčky. Rýžové mléko se dělá podobným způsobem z rýže vařené ve větším množství vody. Rýže ale může obsahovat množství arsenu nevhodné pro kojence a rýžové mléko by se ani dětem předškolního věku vůbec nemělo dávat.

Rozdíl mezi intolerancí laktózy a alergií na mléčné bílkoviny

Intolerance laktózy je stav, kdy je porušena schopnost trávit mléčný cukr – laktózu. Může za to deficit enzymu laktázy v tenkém střevě, který mléčný cukr štěpí. Když tento enzym nefunguje tak, jak má, dostává se nerozštěpený mléčný cukr do tlustého střeva, kde ho střevní bakterie mění na látky, které způsobují osmotický průjem. Intolerance laktózy se tedy projevuje průjemem a nadýmáním po konzumaci mléčných výrobků. Může to být vrozená záležitost, ale často vzniká i v průběhu života a někdy je jen přechodná, např. po střevní infekci. Děti s vrozenou intolerancí laktózy mají průjmy i po mateřském mléce a musí se jim podávat umělá bezlaktózová mléka. Po celý život potom musí konzumovat mléčné výrobky, které jsou bezlaktózové.

Alergie na bílkovinu kravského mléka (ABKM) je nejčastější alergie u dětí do 3 let věku. Mnohdy se objeví už v prvních třech měsících života. Klasickým projevem je krev a hlen ve stolici, ale mohou být i jiné příznaky, např. kojenecké koliky, ekzém, kopřivka, vzácně dechové obtíže a anafylaxe. Naštěstí tato alergie často do 6 let věku dítěte vymizí. Jedná se většinou o alergii na bílkovinu beta-laktoglobulin, která se v mateřském mléce vyskytuje pouze, pokud matka jí mléčné výrobky. Jestliže matka zahájí přísnou bezmléčnou dietu, může malého alergika i nadále kojit a je to dokonce z imunologického hlediska žádoucí. Když se kojení nedaří, jsou k dispozici speciální umělá mléka (s extenzivně naštěpenou mléčnou bílkovinou nebo aminokyselinová).

V průběhu života mohou vznikat alergie i na jiné bílkoviny živočišného mléka, kupříkladu na kasein nebo syrovátkovou bílkovinu. Tyto alergie mívají rozmanité projevy.

Alergici nemohou ani bezlaktózové výrobky. Lidé, kteří mají mírnější formu alergie na kasein, mohou konzumovat výrobky z kozího mléka, které má přirozeně nižší obsah kaseinu i laktózy. Kasein také není v syrovátce. Ghí, pokud je dostatečně dlouho vařeno, neobsahuje žádné mléčné bílkoviny ani laktózu. U těchto výrobků je však riziko cross – kontaminace, pokud výrobce zpracovává ve stejných prostorách i jiné druhy mléka.



Obr. 96: Lučina s banánem a mandlovým máslem. Pomačkáno vidličkou.



Obr. 97: Umělé mléko a instantní rýžová kaše z umělého mléka.

3.8. Obiloviny

Obiloviny se v České republice často zavádí jako první příkrm ve formě instantních bezlepkových kaší určených pro děti daného věku. Některé maminky zavádí hned jako příkrm na lžičku, jiné přidávají malé množství do láhve s večerní dávkou umělého mléka, aby dítě lépe spalo. Kaše se dají koupit mléčné, které už v sobě mléko mají a připravují se jen s převařenou kojeneckou vodou vychladlou pod 50 °C, a nemléčné, které si můžete připravit z jakéhokoli mléka, klidně i z mateřského.

Kaše jsem zaváděla poměrně brzy. Už někdy po ukončeném pátém měsíci jako třetí chod. Na pediatrii mi sice doporučili večer dávat jen mléko a zařadit nejdřív odpolední svačinku s jogurtem a ovocem a kaše pak dát později místo ní, ale dcera večer špatně usínala a bývala neklidná. Kaši jsem nejdřív několikrát vyzkoušela dopoledne, a když byla dobře snášena, začala jsem ji dávat na večeři. Efekt byl okamžitý. Dcera po jídle za chvíli usnula a spala celou noc. Dobrý noční spánek jí vydržel až doteď. Od osmého měsíce dávám trochu kaše i na snídani do kombinace s kojeneckým mlékem. Ranní kaše střídám s namazaným chlebem nakrájeným na kostičky. Kaší jsme za tu dobu vystřídali hodně. Kupuju různé značky, z různých obilovin a střídám ochucené i neochucené. Ty s příchutí bývají často kritizované za to, že jsou doslazované, což může být i pravda. Hledejte kaše, které jsou bez přidaného cukru. Takové kaše obsahují jen přirozeně se vyskytující cukry z ovoce a obilovin. Můžete také koupit neochucené kaše a dosladit je po přípravě přidáním ovoce nebo ovocné skleničky. Dcera jí klidně i kaše bez ovoce a příchutí. Zatím jí to nevadí. Ještě musím říct, že po instantní kaši nikdy nebyl žádný problém. Jsou dělané tak, aby byly dobře stravitelné. Všimla jsem si, že některé po určité době od přípravy úplně zkapalní.

Obilné kaše se dají dělat i domácí a recepty na ně bývají i v dětských kuchařkách. Je to trochu kontroverzní, protože běžně dostupné obiloviny nejsou kontrolované stran obsahu arsenu a aflatoxinů bezpečných pro kojence. Problém s arsenem je hlavně u rýže. Mnohé maminky ji dětem už od půl roku dávají. Pokud se vaří takto malým dětem, tak by se měla přes noc nechat namočená ve vodě a pak hodně proprat. Uvařená rýže se dětem podává vždy čerstvá a neměla by se ohřívat. Malým dětem je lepší vařit rýžové vločky než klasickou rýží.

Co se týče obilovin, je velkým tématem lepek. Vedou se diskuze o tom, kdy a jak by se měl zavádět. Jeho včasné zavedení je nejen prevencí alergie na lepek, ale může i oddálit rozvoj celiakie. Dříve se říkalo, že by se měl zavést mezi ukončeným 4. a 6. měsícem. Teď se přístup k němu na základě nových poznatků mění a udává se, že ho stačí zavést mezi 4. a 12. měsícem. V naší zemi se lepek tradičně zavádí piškotem přidaným do ovocné svačinky. Někdo tento postup kritizuje pro obsah cukru v piškotu a zavádí lepek jinou formou, jako jsou třeba těstoviny (obyčejné nebo cous cous, tarhoňa), chléb a pečivo, knedlík, ovesná kaše nebo různé lívance a placičky. Já jsem krom všeho zmíněného už stihla dát i kousek domácí buchty, sladké samozřejmě.

Chleba je ze začátku lepší dát i s kouskem kůrky, střídka je lepivá a dětem chvíli trvá, než se ji naučí bez dávení zpracovat. Co se týče dalších obilovin, kam řadím ne úplně správně i quinou, tak dcera už dostala trochu amarantu v kupované ovocné skleničce a jinak občas

nějakou obilovinu přidám k obědu nebo ke svačince, ne však více než 2 polévkové lžíce na příkrm. Měla už klasickou rýži, jáhly, pohanku, kukuřičnou polentu a ovesné vločky. Quinou plánuju přidat do nějakého pyré. Je docela sypká a je u ní riziko vdechnutí. Ze stejného důvodu je i cous cous potřeba ze začátku dělat spíš mazlavý. Krom toho, když se udělá moc sypký, padá ze lžičky a je všude.

Spousta obilovin se dá připravit tak, aby šly jíst rukama. Dělají se z nich hroudy, přidávají se do různých placiček nebo se dají vytvářet zapékané kaše. Dobrým příkladem zapečené kaše je kaše z ovesných vloček, která jde dělat nasladko i naslano. Stačí vločky na pár hodin namočit a pak naplnit do pečících formiček i s ovocem nebo zeleninou. Jáhly, pohanka a polenta drží dobře pohromadě i samy. Stačí je uvařit podle návodu, nechat vychladnout a pak nakrájet do požadovaného tvaru. Z vychladlé uvařené rýže lze hroudy či válečky vytvarovat rukama.

První příkrmy z těstovin se většinou připravují tak, že se těstoviny hodně rozvaří a potom rozmixují. Těstoviny jde ale nabídnout i jako jídlo do ruky a děti ho milují. Vhodné jsou podlouhlé tvary, jako třeba spirálky. Některé maminky je aranžují na talíř v kombinaci s kousky ovoce nebo zeleniny do různých obrázků, třeba zvířátek apod. Dnes už dávám nerozmixované těstoviny i jako jídlo na lžičku, ale krájím je na poloviny. Existují i bezlepkové těstoviny, třeba pohankové nebo špaldové.

Velmi diskutovaným tématem je podávání výrobků z celozrnné mouky malým dětem. Dříve se to vůbec nedoporučovalo pro velký obsah vlákniny, který může být pro trávicí trakt takto malých dětí zátěží a snad i bránit vstřebávání některých potřebných živin. Na druhou stranu chuťové preference člověka se údajně vytvářejí v průběhu prvních dvou let života a to, co malé dítě v této době a následně i dál v předškolním věku konzumuje, může výrazně ovlivnit, jak se bude dál celý život stravovat. A celozrnné výrobky jsou zdravé, nejen pečivo z celozrnné mouky, ale i hnědá rýže, celozrnné těstoviny atd. Přiznám se, že zatím jsem je vůbec nezařadila, ale mám v plánu po roce dávat malá množství ochutnat. Myslím si, že pokud nejsou celý den jen celozrnné výrobky, ale střídají se i s těmi „bílými“, tak se nic nestane. Dejte si ale pozor, ne všechno tmavé pečivo je celozrnné. Někdy se ve snaze oklamat spotřebitele barví klasické bílé pečivo karamellem, a to opravdu zdravé není. Pozor také na různá zrníčka v pečivu. Dítě je může vdechnout.

Pokud pečete domácí pečivo a dezerty pro děti, je vhodné používat prášek do pečiva bez fosfátů a droždí volit spíše sušené.

Příklady obilovin: oves (ovesné vločky), pšenice (semolina, krupice, těstoviny), ječmen (kroupy, kávovinové nápoje), žito, špalda, rýže (i ve formě rýžových vloček, rýžové krupice), kukuřice (polenta), jáhly, amarant, quinoa, pohanka.

Technologický postup: Většinou ho najdete na obalu výrobku. Přidám jen pár poznámek k přípravě pro malé děti. Rýži je vhodné před přípravou namočit přes noc a pak hodně propláchnout, nejlépe tak dlouho, až voda protékající sítkem není bílá, ale skoro čirá. Oves je vhodné také namáčet dopředu, a to i několik hodin. Když se namočí na cca 3 dny,

začne kvasit. To se využívá např. při výrobě domácích rostlinných jogurtů. Pozor ale, aby vám nezplesnivěl. Jáhly je vhodné před vařením krátce spařit vroucí vodou. Quinoa se vaří tzv. na skus. Těstoviny je ze začátku lepší dětem víc rozvařit, aby se jim bez zubů snáze žvýkaly. Kukuřice se dá podat i čerstvá nebo mražená, ale je potřeba ji dobře uvařit a dětem bez zubů ideálně mixovat, aby zrníčka nevdechly.

Příklady receptů:

Kaše s umělým mlékem: 2 polévkové lžíce uvařené a vychladlé obiloviny (např. rýže) smíchat s 15 - 20 ml umělého mléka a kousky uvařeného ovoce či sladké zeleniny. Možno i pomixovat.

Rychlá kaše z ovesných vloček: 20 g mletých ovesných vloček zalít 100 ml převařené kojenecké vody, minutu péct na nejvyšší teplotu v mikrovlnce. Pak přidat 125 g bílého jogurtu. Možno dochutit ovocem.

Sušenky: hrnek ovesných vloček, nastrohané jablko a polovina cukety, žloutek, špetka skořice, kapka oleje. Vločky přes noc namočit. Pak všechny suroviny promíchat. Péct cca 45 minut na 180 °C. Vhodné v polovině pečení otočit.

Rizoto: na cibulce osmahnout maso a zeleninu, pak podlít vodou a dusit doměkka. Přidat rýži, která byla předtím několik hodin namočená a pak dobře propraná. Vařit cca 10 minut a průběžně podlévat nesoleným vývarem. Rizoto můžete připravit prakticky s jakoukoli zeleninou. Z těch méně typických mě napadá třeba fenyklové, dýňové, s červenou řepou, s chřestem nebo se špenátem. Na způsob rizota se mohou připravovat i jiné obiloviny než rýže, třeba quinoa nebo pohanka.

Kaše z pšeničné krupice se šťávou z hroznů: 25 g dětské krupice, 0,2 dcl plnotučného mléka (+12 měs.), šťáva z 50 g hroznů vína. Mléko přivést k varu, přisypat krupici a za stálého míchání vařit do zhoustnutí 6 - 8 minut. Pak nechat zchladnout. Přidat šťavu získanou propasírováním hroznů přes sítko.

Chléb z domácí pekárny: 400 g mouky (část lze nahradit ovesnými vločkami), 350 ml vody, 4 g sušeného droždí, půl čajové lžičky soli, půl čajové lžičky cukru, 2 lžíce oleje, lžíce octa (nemusí být).

Rozdíl mezi celiakií a alergií na lepek

Celiakie je dědičné autoimunitní onemocnění, kdy vznikají protilátky proti lepku (= směs bílkovin obsažená v obilovinách) a ty zkříženě poškozují buňky tenkého střeva. Může mít různé projevy a někdy probíhá i bezpříznakově. U dětí převládají trávicí potíže, porucha růstu a anémie z nedostatku železa, ale existují i další příznaky jako zvýšená kazivost zubů, dermatitida, artritida a mnohé další. Lidé s neléčenou celiakií mají zvýšené riziko nádorů střeva a lymfomů. Naopak, pokud se na celiakii přijde včas a zahájí se přísná bezlepková dieta, probíhá toto onemocnění prakticky bez komplikací.

Alergie na lepek je také neadekvátní reakcí imunitního systému na lepek (gluten), ale nevzniká při ní poškození sliznice tenkého střeva, které je typické pro celiakii. Bývají také trávicí obtíže, ale může se objevit i kopřivka, ekzém, dušnost aj. Alergie na lepek nemusí být, narozdíl od celiakie, doživotní. Často v průběhu života vymizí. Léčbou je bezlepková dieta, ale většinou nemusí být tak přísná jako u celiakie, kde vadí i stopové množství lepku. Mezi obiloviny obsahující lepek patří pšenice, oves, žito, ječmen a jejich odrůdy a výrobky z nich (pšenice špalda, bulgur aj.). Je nutné také dávat pozor u ostatních obilovin na kontaminaci při výrobě a číst pečlivě etikety na výrobcích.



Obr. 98: Mrkev vařená s kmínem, skotský losos, cous cous a šťáva z citrónu.



Obr. 99: Bezvaječné těstoviny, strouhaná vařená mrkev, krůtí maso, řepkový olej, trocha česneku.



Obr. 100: Cous cous, hrášek a mrkev vařené s kmínem, ghí.



Obr. 101: Chléb z domácí pekárny. Pomazánka z vařeného hrášku, tahini a olivového oleje.



Obr. 102: Pohanka (uvařená a po vychladnutí nakrájená), fazolové lusky, mrkev, kuřecí prsa, olivový olej.

3.9. Ořechy

Ukazuje se, že ořechy je vhodné v malých množstvích zavádět už od začátku příkrmování jako prevenci alergie na ně. Do této skupiny řadím krom skořápkových plodů i kešu a arašídů, které botanicky patří spíše mezi luštěniny, a kokos, který je ovoce a není tolik alergenní.

Dříve se u nás ořechy nedoporučovalo do 3 let dávat pro riziko vdechnutí. Dnes se podávají běžně, ale je nutné je upravit tak, aby se toto riziko eliminovalo. O rostlinných mlécích z ořechů jsem se již zmínila v kapitole věnované mléku. Další možností jsou oříšková másla. Připravují se tak, že ořechy na několik hodin namočíme, a pak je mixujeme ve výkonném mixéru tak dlouho, dokud se z nich neutluče hmota podobná máslu. Oříšková másla se dají koupit už hotová, ale ta se většinou vyrábí z ořechů pražených. Pokud se vám nechce ořechy složitě a zdlouhavě upravovat, tak je malým dětem melte nebo strouhejte. Mleté ořechy se dají přidat do příkrmů na lžičku, třeba do kaší, jogurtů, k ovoci i do masozeleninového příkrmu, nebo třeba do něčeho zapéct. Stejně tak oříšková másla, která se dají i mazat na pečivo, kousky ovoce apod.

Zatím jsem zavedla jen arašídů, mandle, kešu, kokos, lískové, pistáciové a vlašské ořechy. Mandle formou ořechového másla, vlašské ořechy strouhané na jemném struhadle a arašídů jako máslo a později i pár křupek. (V Izraeli se dětem od tří měsíců dávají žužlat tradiční arašídové košer křupky Bamba a výskyt alergie na arašídů je tam mnohem nižší než na západě Evropy.)

Myslím si, že není potřeba úzkostně zařazovat do roka všechny možné ořechy. Dejte ty, se kterými se setkáváte nejčastěji. Rozhodně je ale dobré zavést arašídů, protože alergie na ně jsou velmi časté a mnohdy i zkřížené s alergiemi na jiné ořechy. Alergeny v některých ořeších jsou si velmi podobné a teoreticky by zavedení jednoho druhu ořechu mělo chránit

před alergií na jiný druh, jenže ve většině ořechů není pouze jeden alergen, takže to asi fungovat nebude. Bývají zkřížené alergie např. mezi kešu a pistáciemi nebo mezi makadamovými ořechy a lískovými ořechy.

Příklady ořechů: mandle, lískové ořechy, vlašské ořechy, kešu, arašídy, pekanové ořechy, piniové ořechy, para ořechy, pistácie, makadamie, kokos.



Obr. 103: Kukuřičná polenta, mrkev, žlutá paprika, filé z mořské štiky, majoránka, strouhaný vlašský ořech.



Obr. 104: Banán, oloupané měsíčky pomeranče, avokádo obalené ve strouhaném kokosu.

3.10. Voda a pitný režim

Dokud je dítě výhradně kojeno, nepotřebuje dostávat žádné tekutiny navíc, voda v takovém případě může představovat pro ledviny přílišnou zátěž sodíkem. Jestli je dítě dobře hydratováno, lze poznat podle počtu pomočených plen (jednorázových 6 - 8 za den nebo látkových 8 - 12 za den). Pokud je jich málo, je potřeba kojit častěji, případně řešit problémy s laktací. Trochu jiná situace je u dětí, které jsou jen na umělém mléce. Těm se může navíc podávat převařená kojenecká voda nebo dětský čaj po lžičkách, ale názory na to se různí.

Dětem, které už začaly jíst nemléčné příkrmy, se doporučuje nabízet tekutiny navíc bez ohledu na to, zda jsou kojené. Dítě mezi 6. a 12. měsícem potřebuje za den cca 80 - 140 ml vody na kg aktuální tělesné hmotnosti, ale počítá se do toho i mléko a voda v příkrmech. Na pití je nejvhodnější čistá voda. Existují také čaje určené pro kojence daného stáří. Jednu dobu byly také hodně populární ovocné a zeleninové šťávy. Není vhodný černý čaj a kofeinové nápoje a nedoporučuje se ani dávat bylinkové čaje, protože se u nich těžko odhaduje dávkování a mohou u dětí mít nežádoucí účinky. Výjimkou jsou bylinkové a bezkofeinové černé čaje určené přímo pro kojence při dodržení doporučeného dávkování na obale.

Veškeré nápoje i umělé mléko je nutné připravovat z vody vhodné pro kojence a minimálně do 9. měsíce vodu převařovat, aby se v ní zničily případné bakterie. O tom, jaká voda je pro kojence vlastně vhodná, se vedou trochu diskuze. Nejdůležitější je obsah dusičnanů ve vodě. Dusičnany se ve střevě kojence mění vlivem určitých bakterií na

dusitany, a ty se v krevním oběhu váží na krevní barvivo hemoglobin, čímž omezují jeho schopnost přenášet kyslík. Takto změněný hemoglobin se nazývá methemoglobin a jeho abnormálně zvýšené množství v krvi je methemoglobinémie. Ta se v první fázi projeví modráním kůže, pokud se prohloubí, tak vede k dušení. Děti mají v prvních měsících života přirozeně trochu vyšší obsah methemoglobinu v krvi a zároveň ještě nezralé enzymy, které umí měnit methemoglobin zpět na normální hemoglobin, proto jsou ke zvýšenému příjmu dusičnanů hodně citlivé.

K methemoglobinémii může přispívat nejen obsah dusičnanů ve vodě, ale i bakteriální kontaminace a později i příjem dusičnanů ve stravě. V České republice jsou limity pro dusičnany pro kojence stanoveny na 15 mg/l pro tekoucí vodu a 10 mg/l pro balenou vodu. Limity dusičnanů pro pitnou vodu jsou 50 mg/l, takže z tohoto hlediska nemusí být ve všech částech republiky vodovodní voda vhodná pro kojence. O těchto limitech by se ale dalo polemizovat, protože limit pro pitnou vodu, který vychází z doporučení Světové zdravotnické organizace (WHO), byl stanoven i s ohledem na riziko kojenecké methemoglobinémie.

Jiným problémem je ale obsah dalších iontů ve vodě. I množství sodíku, hořčíku, fluoridů, vápníku, síranů ad. má své limity vhodné pro kojence. Z tohoto hlediska je lepší kupovat ze začátku vodu balenou. I když ani to není úplná výhra. Voda je zabalená v plastové láhvi buhvíjak dlouho a nevíme, jak byla převážena a skladována. Navíc některé značky kojenecké vody jen tak tak splnily limity na obsah zbytků pesticidů. Na druhou stranu složení iontů v balené vodě je stálé. Co se týče skladování, neměla by být láhev vystavena přímému slunci ani horku, aby se z plastového obalu do vody nic neuvolňovalo. Nedoporučuje se však ani skladování v ledničce. U vodovodní vody si sice můžete zjistit její složení a pravidelně sledovat výsledky rozborů vody ve vaší obci, ale vidíte vlastně jen to, co už bylo. Složení se může změnit a vy to zjistíte až zpětně. I v ČR byly případy přechodného zhoršení kvality pitné vody (obsahy kontaminantů), kdy to obec nezveřejnila včas a školkové děti dostávaly vodu nevhodného složení.

Nad tím vším jsem přemýšlela, když jsem řekla, jakou vodu budu dceři dávat. Vadilo mi, že nakupováním balené vody produkuju spoustu plastového odpadu, ale zároveň jsem dceři nechtěla uškodit. Takový nejrizikovější je první půlrok. Tak jsem balenou kojeneckou vodu používala prvních 8 měsíců na všechno od přípravy umělého mléka, vaření (a to i v páře), až po nabízení k pití. Pak jsem přešla na vodu vodovodní. Vodu jsem do 10. měsíce převařovala, ale už jsem to nedělala tak důsledně jako v prvním půl roce, kdy jsem ji nechávala vřít až 5 minut. Dcera toho zatím moc nevypije, jen cca 40 ml za den, ale v horkých dnech kolikrát překvapí a vezme si i 200 ml. Předpokládám, že má dostatek vody v příkrmech a v umělém mléce, protože močí dostatečně. Dostává čistou vodu a občas heřmánkový nebo meduňkový čaj určený pro kojence. Ovocné a zeleninové šťávy nedávám, protože ji nechci učit pít sladké tekutiny. Pití nabízím po jídle, ale i mezi jídly, a to co nejčastěji. Dcera už si občas hrnek podá sama, ale děje se to sporadicky.

Myslím si, že nemá cenu řešit, kolik toho dítě k příkrmům vypije, pokud je dobře hydratované a má čistou moč. A je-li dítě navíc pořád kojeno, tak obavy nemají žádné opodstatnění. Důležité je tekutiny často nabízet, aby se dítě naučilo mít pitný režim do

budoucna. Není však dobré učit děti usínat na láhvi nebo popíjet celou noc. Velmi špatně se to pak odnaučuje. Na kojeneckých láhvích se píše, že od 8. měsíce máte dítě odnaučovat pít přes savičku a učit je pít z hrnku, aby se mu nekazily zuby. Kažení zubů ale nezpůsobuje samotná savička, ale to, co se přes ni dlouze pije, zvláště pokud je to sladké, což může být i umělé mléko. Stejně sdělení tedy platí i pro všechna pítka, brčka a jiné pomůcky, přes které se dítě učí pít. Slouží k pití, ne k hraní si a uklidňování se.



Obr. 105: Mléko je sice potravina a u dospělých se do pitného režimu nepočítá, ale kojencům dlouho pokrývá potřebu tekutin.

4. Jak sestavit jídelníček a kolikrát denně příkrmy nabízet

Zavádění příkrmů by se mělo řídit individuálními potřebami dítěte a nemělo by vést k omezování kojení/podávání umělého mléka na požádání. Má sice určité zákonitosti, které by bylo dobré dodržet, ale v praxi zřejmě bude probíhat trochu jinak, než zní všeobecná doporučení. Myslím si, že jednodušší postup mají maminky, které mají děti pouze na umělém mléce, zejména pokud dětem stačí krmení 5 -6 x denně. Ty prostě postupně některé dávky umělého mléka nahradí příkrmem.

Pokud je dítě plně kojeno nebo částečně kojeno s dokrmem umělým mlékem, začne se při zavádění příkrmů většinou měnit i frekvence kojení a případného dokrmování. I když najdou se i děti, které už několikrát denně jí plné dávky příkrmů, a přesto pokračují v kojení se stejnou frekvencí jako dříve. Není to kvůli tomu, že by měly po příkrmech hlad, spíš potřebují kontakt s maminkou. Myslím si, že průběh zavádění příkrmů dost závisí i na tom, jak probíhalo kojení v prvním půl roce, proto se v následujících řádcích dost rozepisuju o tom, jak probíhalo kojení u mé dcery.

Jak často dítě kojít/krmit mlékem je také velké téma novopečených maminek. Většinou se

všude dočtete, že kojit máte na požádání, kdykoli dítě chce a jak dlouho chce. Od doporučení laktačních poradkyň, kojit co nejčastěji a co nejdéle, se většinou trochu liší pragmatictější rady pediatrů, kteří vám řeknou, že k vyprázdnění žaludku kojence je nutná přestávka dlouhá 2 - 3,5 hodiny a že dítě svou dávku mléka vypije v prvních 5 - 7 minutách, a pak už si na prsu uspokojuje jiné než nutritivní potřeby. Pravdu mají oba.

U kojení nabídku určuje poptávka, takže ke stimulaci tvorby mléka je opravdu nejúčinnější dítě často přikládat k prsu, a pokud aktivně saje, nechat ho tam klidně i půl hodiny. Na druhou stranu jsou děti, kterým nedělá dobře, když dostanou další dávku mléka v době, kdy ještě úplně nestrávily tu předešlou nebo když se na prsu přepíjejí. Při kojení totiž může docházet k polykání vzduchu, čemuž nejde moc zabránit ani správnou technikou. Záleží spíše na tom, jak se mléko spouští. Zejména děti, které mají reflux nebo sklon ke kojeneckým kolikám, jsou k tomu velmi citlivé. Moje dcera měla velké problémy. Když jsem nakojila moc brzy, vyvracela obloukem všechno. Trpěla na kojenecké koliky a první měsíce následovalo skoro po každém kojení ublinknutí, škytavka a hodina až dvě neutišitelného pláče s prohýbáním celého těla. Někdy jsem jí zkoušela pomoci dalším nakojením ve snaze vyvolat gastrokolický reflex a tím urychlit vyprázdnění střeva. Brzy jsem ale vysledovala, že tím situaci spíš zhoršuju. Čím delší kojení, tím horší kolika.

Tím, že se mi laktace nikdy plně nerozvinula a kojila jsem většinou z obou prsů, každé kojení trvalo vždy docela dlouho. Už v porodnici jsem to odnesla krvácejícími bolestivými ragádami, které se pak špatně hojily. Nakonec jsem dala na rady dětské sestry u našeho pediatra a kojila jen cca 10 - 15 minut na každém prsu a v průběhu kojení dávala dceru i několikrát odříhnout. Když měla po kojení ještě hlad, dokrmila jsem ji umělým mlékem. V šestinedělí jsem prsa po kojení navíc ještě stimulovala odsávačkou, což rozhodně ke zvýšení tvorby mléka pomohlo, ale nikdy jsem neodsála tolik, aby to stačilo na dokrm mateřským mlékem.

Nejvíce mi v rozkojení pomohlo, že jsem prvních 6 týdnů měla půjčenou kojeneckou váhu a občas vážila před a po kojení. Bez toho bych ze začátku nevěděla, jestli dcera vůbec něco vypila, protože po kojení spokojeně nevypadala. Díky váze jsem věděla, že na konci šestinedělí po ránu nakojím okolo 110 ml, ale přes den je to postupně méně a méně a večer už skoro nic. Tomu i věrně odpovídalo chování mé dcery, která vždy večer byla strašně neklidná, přestože jsem ji přikládala i po hodině, a zklidnila se vždycky až po dokrmu umělým mlékem. Vážením jsem si také ověřila, že dcera pije jen v prvních pár minutách a prodloužením délky kojení nebo opakovaným střídáním prsů rozhodně nedosáhnu toho, že by vypila více. Nakonec jsme si nastavili interval kojení na necelé dvě hodiny přes den a 4 - 6 hodin přes noc. Po příchodu z porodnice jsem dokrmovala po každém kojení, postupně se frekvence dokrmů snižovala. Po šestinedělí už jsem dávala umělé mléko jen 1 - 2 x denně, a to večer. Zkoušelo se to několikrát i pár dnů bez dokrmů, ale nikdy to nefungovalo. (POZN: Při plně rozvinuté laktaci stačí kojit jen z jednoho prsu a dávka mléka se pohybuje okolo 150 ml. V prsu pak často i něco zbyde jako rezerva. Tento údaj však berte velmi orientačně. I matky, které nakojí daleko méně, mohou plně kojit.)

Snažila jsem se krmení zbytečně nečasovat a naučit se vypožarovat, kdy má dcera hlad. Podle pláče se při kolikách řídit nedalo. Každopádně pláč může mít řadu jiných důvodů, než je hlad. Pokud dítě potřebuje jíst, jeví předtím i jiné známky hladu, které by maminky

měly vést k tomu, že nakojí svého potomka ještě dřív, než začne plakat, a to i proto, že přiložení rozrušeného dítěte k prsu může být docela obtížné. Hladové miminko otevírá pusinku, ukazuje jazyk, pomlaskává, může hledat prs a klovat kolem sebe hlavičkou, dudat si pěstičky apod. Pláč je tedy až pozdní známkou hladu.

Kojit podle potřeby tedy rozhodně ano, ale s rozumem. V prvních měsících, kdy je kojení pro dítě jediným zdrojem tekutin, je to velice důležité. Když je 30 stupňů ve stínu, nebudete čekat dvě hodiny, až dítě vytráví, a nakojíte prostě, když má žízeň. Chce to najít rozumný kompromis mezi různými doporučeními.

Co je kojením podle potřeby, když už dítě jí příkrmy, je spíš otázkou názoru. Jsou maminky, které pak už kojí jen, když má dítě mezi příkrmy hlad a třeba ještě v noci. A jsou maminky, které i roční dítě přikládají klidně po hodině, kdykoli vyžaduje kontakt, je rozrušené nebo mu rostou zuby. Tady neexistuje odpověď, jak je to správně a já rozhodně nejsem ten, co by to mohl posoudit. Nikdy jsem na tom nebyla tak, že bych jen vytáhla prso a všechno se tím vyřešilo. Dcera byla po kojení často víc rozrušená než před ním. Na nějaké uspávání či uklidňování prsem jsem tedy rovnou mohla zapomenout. Každopádně jsem vždycky byla toho názoru, že po roce už by se dítě mělo učit uklidňovat i jiným způsobem.

Okolnosti vše vyřešily za mě. Zatímco třetí měsíc to chvíli vypadalo, že by se laktace mohla ještě plně rozvinout, od čtvrtého měsíce začala opět klesat. Dcera pomaleji přibírala a byla více neklidná. Rozhodovala jsem se, jestli začít víc dokrmovat nebo už zavádět nemléčnou stravu. Jak už víte z předchozích kapitol, začala jsem s příkrmy hned od 17. týdne a vyřešily se tím všechny naše problémy. Když jsem viděla, že dceři chutná a je jí po jídle lépe, řekla jsem si, že nechám kojení svému osudu a prostě budu zavádět příkrmy.

V naší zemi se většinou podává jako první příkrm zeleninové pyré v době oběda. Dělá se to tak, že se první den podají 2 - 3 lžičky pyré z jednoho druhu zeleniny a poté se dítě dokojí nebo dostane umělé mléko.

Množství příkrmu se další dny postupně navyšuje až na dávku, kdy už si dítě po příkrmu žádné mléko nevezme. Obvykle to je nějakých 120 – 200 g. Na plnou dávku příkrmu by se dítě mělo dostat za 2 - 4 týdny. Zavádění příkrmů by rozhodně nemělo být na úkor kojení. Nadále se kojí na požádání.

Myslím si, že je ze začátku úplně jedno, jestli se dává mléko i před příkrmem nebo jen po něm. Dítě toho stejně první dny moc nesní. Já jsem často kojila i před prvními příkrmy. Mělo to své výhody. Dcera pak neměla tak velký hlad a nebyla při příkrmování rozrušená. Nemůžu říct, že by to zavádění příkrmů nějak zbrzdilo. Za nějakých 14 dnů měla celou jednu dávku kojení nahrazenou porcí příkrmu, ale jedla jen cca 80 g.

Maso se doporučuje k zelenině přidat za 2 až 4 týdny, až si dítě na příkrmování trochu zvykne. Ze začátku se dává malé množství třeba jen 2x týdně, ale má se postupně navýšit na 25 g na porci (váženo ještě před uvařením) a postupně začít nabízet klidně i denně nebo některé dny střídat s vaječným žloutkem. Já jsem maso přidala poměrně brzy, a to už někdy po týdnu, ale dlouho jsem ho nabízela jen 2 - 3 x týdně. Až okolo půl roku jsme se dostali na plné dávky 5 - 6 x týdně. Do půl roku jsem postupně zavedla ještě dopolední ovocnou svačinku a instantní kaši na noc.

Zavedení další porce příkrmů je také individuální záležitost. Někdo zavádí další porci hned po zavedení té první, někdo nějakou dobu čeká. Moje dcera měla hlad a jedla moc hezky, tak jsem nečekala. Změnila se také frekvence kojení a cca měsíc nebyly potřeba žádné dokrmy umělým mlékem. Dcera se brzy rozjedla na porce okolo 150 g 3x denně a k tomu jsem kojila, co to dalo. Interval kojení po příkrmu jsem musela oproti původním dvěma hodinám natáhnout, ale i tak se několikrát stalo, že se dcera po odpoledním kojení pozvracela a s mlékem vyzvracela i trochu poledního příkrmu. Jednu dobu jsem dokonce příkrmy vážila a dávala pozor, aby se nepřejídala. Okolo půl roku kojení opět přestávalo stačit, a tak jsme se vrátili k dokrmům umělým mlékem. Potom už byl bojkot kojení a rozhodla jsem se, že to vzdávám. Dcera byla ochotná se přisát pouze rozespalá, tak jsem nechala jedno kojení po ránu a do měsíce už žádné mléko nebylo.

Co se týče velikosti porcí, dělala jsem si představu podle velikosti průmyslově vyráběných příkrmů, které jistě vychází z nějakých oficiálních výživových doporučení. První příkrmy mají velikost 125 g, od půl roku 190 g a po osmém měsíci 250 g. Uvádím tady několik tabulek na téma kdy, kolik a jak velkých příkrmů by dítě mělo mít zavedeno, ale není nutné řídit se jimi stoprocentně. Velikost porce by si mělo určovat samo dítě. Rozhodně není potřeba nácipávat ho podle tabulek. Nátlak při krmení může v budoucnosti vést k poruchám příjmu potravy. Některým dětem se příkrmy zavádí snadno a jiným hůře.

Moje dcera jednu dobu vypadala, že je snad bezedná a jedla i porce větší než 250 g. Od šestého měsíce jí pravidelně 5x denně a mezi tím dostává jen tekutiny. Nyní už si velikost porcí zmenšuje a zdá se, že začíná rozlišovat mezi hlavními jídly a menšími svačinami. Snižuje se u ní také potřeba pít mléko, tak ho postupně nahrazujeme mléčnými výrobky a kašemi.

Myslím si, že pokud dítě jí menší porce, není to špatně, ale pokud třeba ještě po ukončeném sedmém měsíci nejí skoro nic a příkrmy se nedaří vůbec zavést, není to v pořádku. Konzultovala bych to s lékařem i v případě, že dítě normálně přibírá. Může za tím totiž být nějaký zdravotní problém. Příkrmy se hůře zavádí dětem s potravinovými alergiemi a trpět nechutenstvím mohou také děti s nedostatkem železa, zvláště pokud mají už rozvinutou anémii. Ty skutečně nechtějí jíst a preferují nadále kojení.

Jak je správná výživa důležitá pro vývoj dítěte, jsem si dost uvědomila na příkladu mé dcery. Když pominu prvních 14 dnů, kdy se ještě střídavě zkoušelo, zda se nerozvine plná laktace, tak po celou dobu přibírala a rostla normálně a podle percentilových grafů si nevedla vůbec špatně. Ale jinak to pořád jaksi nebylo ono. Sice se vyvíjela fyziologicky, ale všechno dělala tak nějak na poslední chvíli. Dokonce jsme měli odložené první očkování, protože paní doktorka chtěla počkat, až malá zvládne první vzpřímení na bříšku, což se povedlo opravdu až koncem čtvrtého měsíce. Po zavedení příkrmů jakoby dcera začala všechno dohánět. Skončily kojenecké koliky a začala být na bříšku ráda a sama se na něj otáčet. Doslova rozkvetla. Začala se nahlas smát a najednou byla veselá a více aktivní. Také v prvních měsících příkrmování přibrala výrazně více než v měsících předchozích.

Postupně jsem přidávala i další porce příkrmů. Od osmého měsíce dcera ráno snídá k umělému mléku ještě instantní kaši nebo namazaný chléb. Dále má dopolední ovocnou

svačinku, masozeleninový oběd, odpoledne mívala na svačinu umělé mléko a sušenku, nyní mléko nahrazujeme jogurtem, který dříve dostávala 2x týdně v menší dávce dopoledne k ovoci. Na večeri má instantní kaši. Přes noc spí cca 11 hodin v kuse. 5 - 6 týdně dávám maso (z toho alespoň 1x týdně červené maso, 1x týdně je ryba), 1x týdně vejce, 1 - 2 x týdně luštěniny, 1x týdně k obědu nebo svačině navíc nějakou obilovinu.

Po devátém měsíci skončilo i ublinkávání po mléce a pokud dodržujeme obvyklý stravovací harmonogram, není žádný problém. Snažím se, aby jídelníček byl pestrý. Samozřejmě nenakupuju každý den, takže se nevyhnu tomu, že někdy je stejný druh zeleniny dva dny po sobě, ale snažím se ho aspoň pokaždé kombinovat s něčím jiným. Dávám si pozor, abych ve stejný den nedávala moc potravin, které jsou bohaté na bílkoviny (maso, vejce, luštěniny, některé obiloviny - oves, amarant ad.).

Klasické české schéma je začít masozeleninovým příkrmem v poledne, pak přidat ovocnou svačinku dopoledne, pak odpoledne svačinku s jogurtem, a nakonec až kaši. Polévky se dávají později, protože živiny jsou v nich naředěny větším množstvím vody, která dítěti rychle zaplní žaludek. Některá literatura je doporučuje až pro batolata na dopolední svačinu. Zhruba do roka se ve velikosti porce moc nerozlišuje mezi svačinami a hlavními jídly. Po roce už by dítě mělo mít denně tři větší jídla (rozuměj snídani, oběd a večeri) a mezi nimi podle potřeby 1 - 2 menší svačiny. K tomu má stále ještě dostávat 200 - 400 ml mléka či mléčných výrobků za den. Porce masa se u batolat navyšuje na 35 g. Jak sestavíte jídelníček a čím začnete, je jen na vás. Udělejte si to po svém. Nemusíte nutně začínat masozeleninovým příkrmem a pak až přidávat jiné druhy potravin, ani nemusíte příkrmem hned nahrazovat celou dávku mléka. U dětí, které jí málo a dopíjí se pořád mlékem, se mohou příkrmy klidně hned od začátku nabízet víckrát za den. Rozdělení denní dávky do více menších porcí, po kterých se dokojuje, zřejmě povede i k delšímu udržení laktace, pokud je s kojením nějaký problém. Myslím si, že je důležité, aby odpovídal příjem energie a živin za den, ale jak se jídlo v průběhu dne rozloží, je jedno. Klidně můžete nabízet v jedné porci dohromady maso, ovoce, zeleninu i obiloviny. Pokud dítě jí samo rukama, tak si z toho intuitivně vybere to, co zrovna potřebuje.

Vitamíny a minerály se ze stravy lépe vstřebávají, když se v jedné porci kombinuje více různých druhů potravin. Např. vitamíny rozpustné v tucích se lépe vstřebávají z pokrmů, které obsahují i nějaký tuk. Železo se lépe vstřebává za přítomnosti vitamínu C. Vitamín C potřebuje ke vstřebání vlákninu. Z bezmasé stravy se železo lépe vstřebává, když se kombinují luštěniny a obiloviny. Vápník se hůře vstřebává z rostlinné stravy, protože se váže na šťavelany. Vstřebávání a využití jódu blokují tzv. strumigeny obsažené v některé zelenině (špenát, rajčata, hrách, ředkvičky aj.). Myslím si, že není potřeba vymýšlet složité recepty a hledat něco nového, co vám možná ani nebude chutnat. I tradiční česká kuchyně kombinuje potraviny tak, aby z nich člověk vytěžil maximum. Vycházejte z toho, na co jste doma zvyklí, jen to trochu přizpůsobte dítěti.

Hmotnostní přírůstky

Po porodu může dítě zhubnout cca 10 % své hmotnosti, ale do tří týdnů by se mělo vrátit zpět na porodní hmotnost. V prvním čtvrtletí by mělo přibírat cca 700 g za měsíc a vyrůst 3 - 4 cm za měsíc, ve druhém čtvrtletí 500 - 600 g/měsíc a 2 cm/měsíc, ve třetím čtvrtletí 400 - 500 g/měsíc a 1 cm/měsíc a ve čtvrtém čtvrtletí je to už jen 300 - 400 g/měsíc a 1 cm/měsíc. V půl roce by mělo porodní hmotnost zdvojnásobit a v roce ztrojnásobit. Přesnější je orientovat se podle tzv. percentilových grafů, kde se hodnotí hmotnost k délce, délka k věku apod. Rozlišují se grafy pro chlapce a pro dívky. Růstové spurty jsou období, kdy dítě skokově roste rychleji a vyžaduje i větší příjem energie. Typicky bývají ve 3. a 6. týdnu a ve 3. a 6. měsíci. U dětí, které jsou plně kojené, se nemají řešit podáním umělého mléka, ale častějším kojením.

Frekvence příkrmování	
6. - 8. měsíc	2 - 3 x denně
9. - 12. měsíc	3 - 4 x denně

Věk	Denní dávka mléka (ml/kg tělesné hmotnosti)
1. den života	50 - 70
2. den	70 - 90
3. den	80 - 100
4. den	100 - 120
5. - 9. den	100 - 130
10. den – 7. měsíc	150 - 180
8. - 12. měsíc	Alespoň 500 ml denně nebo odpovídající množství mléčných výrobků

Velikosti porcí pro kojence a batolata (převzato z newparent.com)						
Věk	0 – 4 měsíce	4 – 6 měsíců	6 – 8 měsíců	8- 12 měsíců	12 – 24 měsíců	2 – 3 roky
Mléko/ mléčné výrobky	Kojit dítě na požádání nebo 420 – 1200 ml mléčné formule obohacené o železo denně Počet krmení za den: 8 - 12	Kojit dítě na požádání nebo 770 – 1150 ml mléčné formule obohacené o železo denně Počet krmení za den: 5 a více	Kojit dítě na požádání nebo 710 – 950 ml mléčné formule obohacené o železo denně Počet krmení za den: 3 - 5	Kojit dítě na požádání nebo 710 – 950 ml mléčné formule obohacené o železo denně Počet krmení za den: 3 - 5	Mateřské mléko/mléčná formule a jiné mléko 1 porce = ½ šálku mléka nebo jogurtu, případně 30 – 60 g syru Počet porcí za den: 4	1 porce = ½ šálku mléka nebo jogurtu, případně 30 – 60 g syru Počet porcí za den: 4
Obiloviny		1 porce = 1 lžíce cereálií pro kojence, obohacená o železo s mlékem/mléčnou formulí Počet porcí za den: 1 - 2	1 porce = 4 – 6 lžic cereálií pro kojence, obohacená o železo s mlékem/mléčnou formulí Počet porcí za den: 2	1 porce = 4 – 6 lžic cereálií pro kojence, obohacená o železo s mlékem/mléčnou formulí Počet porcí za den: 2	1 porce = 1 krajíc celozrnného chleba, 1/3 šálku cereálií nebo ¼ šálku uvařené rýže nebo těstovin Počet porcí za den: 3	1 porce = 1 krajíc celozrnného chleba, 1/3 šálku cereálií nebo ¼ šálku uvařené rýže nebo těstovin Počet porcí za den: 3
Zelenina		1 porce = 1 lžíce uvařené propasírované zeleniny smíchané s mateřským/umělým mlékem Počet porcí za den: 1 - 2	1 porce = 2 lžíce uvařené propasírované zeleniny Počet porcí za den: 1 -1/2 - 2	1 porce = 2 lžíce uvařené propasírované zeleniny Počet porcí za den: 1 -1/2 - 2	1 porce = ½ šálku uvařené zeleniny Počet porcí za den: 2	1 porce = ½ šálku uvařené zeleniny Počet porcí za den: 2
Ovoce		1 porce = 1 lžíce propasírovaného ovoce smíchaného s mateřským/umělým mlékem Počet porcí za den: 1 - 2	1 porce = 1 lžíce propasírovaného ovoce Počet porcí za den: 1 - 2	1 porce = 1 lžíce propasírovaného ovoce Počet porcí za den: 1 - 2	1 porce = ½ šálku ovoce Počet porcí za den: 2	1 porce = ½ šálku ovoce Počet porcí za den: 2
Bílkoviny		1 porce = 1 lžíce uvařené rozmixovaného masa nebo drůbeže, vaječný žloutek nebo luštěniny Počet porcí za den: 1 a více	1 porce = 1 lžíce uvařené rozmixovaného masa nebo drůbeže, vaječný žloutek nebo luštěniny Počet porcí za den: 1 - 2	1 porce = 1 lžíce uvařené rozmixovaného masa nebo drůbeže, vaječný žloutek nebo luštěniny Počet porcí za den: 1 - 3	1 porce = ¼ šálku uvařených luštěnin, 1 uvařené vejce, 1 lžíce ořechového másla nebo 30 g uvařené, nadrobno nakrájeného masa, drůbeže nebo ryb Počet porcí za den: 2	1 porce = ¼ šálku uvařených luštěnin, 1 uvařené vejce, 1 lžíce ořechového másla nebo 30 g uvařené, nadrobno nakrájeného masa, drůbeže nebo ryb Počet porcí za den: 2
Oleje			Zdravé rostlinné oleje jako přísady v jídle (řepkový, olivový)			1 porce = 1 lžíce Počet porcí za den: nejvýše 3

Shrnutí

- Zavádění příkrmů má probíhat bez nátlaku a nesmí vést k omezování kojení/podávání umělého mléka. Ve druhém půl roce života by dítě mělo dostávat 500 - 600 ml mléka denně (počítá se do toho kojení, umělé mléko, mléčné kaše a mléčné výrobky). Potřeba mléka u dětí k roku přirozeně klesá, ale i tak by batolata měla dále přijímat alespoň 200-400 ml mléka denně. Pokud jí i jiné mléčné výrobky, stačí jim vypít 330 ml mléka denně.
- Dosažení plné dávky u každé nové porce příkrmu by mělo trvat minimálně 14 dnů. Příliš rychlé zavedení příkrmu může vytvořit konkurenci ke kojení a způsobit jeho předčasné ukončení.
- Počet a velikost porcí je u jednotlivých dětí individuální, pokud se však příkrmy nedaří vůbec zavést, může za tím být zdravotní problém, který je vhodné řešit s lékařem.
- Strava by měla být pestrá a jídelníček vyvážený. V jedné porci je vhodné kombinovat více druhů potravin, protože pak se z nich lépe vstřebávají vitamíny a minerály.

5. Závěr – Rodiče, je to v našich rukou

Systém preventivní péče je v České republice velmi dobře nastaven. Každý člověk má od narození svého lékaře, se kterým se pravidelně vidá, a který ho dobře zná. Myslím si, že dětské lékařství je u nás velmi kvalitní a i moje osobní zkušenost byla zatím jen pozitivní. Přesto zde jsou jisté rezervy. Pediatr při pravidelných prohlídkách dokáže dobře posoudit, zda se dítě správně vyvíjí, roste a prospívá, není však v jeho silách hodnotit podrobněji i výživový stav. Mnohdy nemá dostatek času zjišťovat přesnou skladbu jídelníčku dítěte a krevní testy na hladiny různých vitamínů a minerálů se u nás rutinně neprovádí. Koneckonců i kdyby se to běžně dělalo, tak často není v silách lékaře, aby v domácnosti, kde dítě žije, cokoli změnil. Stravování dítěte zajišťuje rodina a je jen a pouze na zodpovědnosti rodičů, jak jídelníček dítěti sestaví a jaké stravovací návyky mu předají do dalšího života.

Předpokládám, že pokud jste tento ebook dočetli až sem, tak jste nebo v budoucnu budete skvělými rodiči, které nejen toto téma zajímá a chtějí vše dělat správně. To je dobrý předpoklad k úspěchu. Počítejte ale s tím, že i když budete dítě stravovat nejlépe, jak dovedete, vždy se najdou osoby a okolnosti, které vám to nějak naruší. Zejména starší generace příbuzných mají ve zvyku nakrmit dítě vším možným, bez ohledu na nutriční hodnotu, a u toho se radovat, jak hezky papá. Potom už nevidí, že dítěti bylo později špatně nebo že si pak už nevzalo obvyklou dávku mléka, kterou mělo dostat.

Nezlobte se za to. Naši rodiče a prarodiče nás vychovávali v době, která byla jiná než ta dnešní a neměli správné informace o kojení a výživě dětí. Nevěděli kupříkladu, že existují laktační krize a růstové spurty, které se během pár dnů vyřeší častějším přikládáním dítěte k prsu a zvýšeným pitným režimem matky. Neklid a větší hlad si maminky při růstových

spurtech vysvětlovaly tím, že nemají dostatek mléka, a tak většinou kojení vzdaly už při prvním spurtu v šesti týdnech. Umělé výživy se tehdy zadělávaly v horké vodě, proto nešly moc dobře obohatit o vitamíny, které se při vyšší teplotě ničí, a tak se ve třech měsících děti přikrmovaly ovocnými a zeleninovými šťávami. Příkrmy a čaje se dětem běžně přislazovaly. Kvalita vody se neřešila. Sunar se připravoval z vodovodní vody. Běžně se už v prvním roce života podávaly marmelády, tvarohy, pudinky a krupicové kaše z běžného mléka. A mohla bych pokračovat i dále. Není proto divu, že často slyšíme od našich maminek a babiček, že stravu moc řešíme, bereme to vědecky apod. Na druhou stranu i přesto, že se dříve tolik neomezovalo slazení, nebyla u dřívějších generací dětí tak častá obezita a zubní kaz jako dnes. Může za to asi nedostatek pohybu u dnešní generace dětí a také průmyslově vyráběná strava. A to je věc k dalšímu zamyšlení.

Ačkoli to tak nevypadá, nejsem člověk, který by strávil hodně času vařením. Spíš se snažím připravovat jednoduchá rychlá jídla. Nezdráhám se ani občas využít kupované příkrmy. Bydlíme v bytě, a tak je pro mě prioritou každý den vyrazit na pár hodin ven na čerstvý vzduch a zatím se to daří za každého počasí. Z ubrečeného miminka mi zatím vyrostl malý svérázný člověk, který už má jakýsi vlastní názor, chápe jednoduchý humor a stává se z něj čím dál lepší parťák nejen v jídle, ale ve všem.

„Stáváš se navždy zodpovědným za to, cos k sobě připoutal.“

Antoine de Saint-Exupéry

6. Použité prameny, které stojí za povšimnutí

Gregora, M.: Jídelníček kojenců a malých dětí, Grada, 4. vydání, 2019

Dle mého názoru z českého prostředí jedna z nejlepších knih o výživě kojenců a batolat. Píše ji pediatr, který se tématem léta zabývá. Obsahuje informace o kojení, druzích umělého mléka, potravinových alergiích a jejich možné prevenci, praktický návod, jak zavádět nemléčné příkrmy i příklady receptů. Dále výživová doporučení pro malé děti a není vynechána ani problematika dětské obezity a vegetariánství u dětí. Většinu hodnot a doporučení pro tento ebook jsem čerpala právě z této knihy.

Mengerová, O.: Vaříme pro kojence a batolata, 222 nejlepších receptů české kuchyně, Ottovo nakladatelství, 2019

Klasická kniha receptů pro děti od specialistky na výživu. Do začátku mi hodně pomohla a musím říct, že většina jídel je velmi chutná. Dceři už s drobnými úpravami vařím jídla, která jsou zde určena pro batolata. Celkový dobrý dojem z knihy trochu kazí obecný úvod, který není tak dobře napsaný. Některé informace jsou už zastaralé, někde si trochu protřečí a jsou tam i překlepy. Třeba desatero, které má nakonec jen 9 bodů apod.

Kolektiv autorů: Výživa dětí časného věku, Význam nejnovějších poznatků pro výživu v počátku života a jejich vliv na zdraví budoucích generací. 2014

Stručná skripta určená pro pediatry, ale obsah pochopí i inteligentní laik. Vyšly s podporou Ministerstva zdravotnictví a firmy Nutricia. Jsou tam základní doporučení k výživě kojenců. Na začátku je zmíněna studie, která sledovala stav výživy u dětí z několika českých regionů. Překvapilo mě, že dopadla hůře, než bych očekávala.

Skripta jsou volně ke stažení zde:

https://www.1000dni.cz/wp-content/uploads/2014/11/1000_dni_skripta_fin-1.pdf

<https://belandy-ditepodlupou.cz>

Populárně naučné stránky české imunoložky zaměřené na témata týkající se malých dětí, kojení, prevence civilizačních chorob ad. Je zde velmi rozumný článek o imunologickém okně.

Kožíšek, F: Je vodovodní voda vhodná i pro kojence? SOVAK 11/2005

Odborný článek o požadavcích na vodu pro kojence.

Volně dostupný zde: <https://www.vak.cz/soubory/kojenec.pdf>

Ludvíkovská, K.: Kojení

Pěkný článek o kojení od paní doktorky. Obsahuje i proklik na trochu odlišný názor laktační poradkyně. Obě tvrzení ale mají racionální základ a mojí situaci víc odpovídalo to od paní doktorky. Je zde také kontroverzní informace, že i nadměrné pití mateřského

mléka může vést k obezitě. Narazila jsem na ni opakovaně v různých zdrojích a nemyslím si, že to tak úplně je. Kojení samo o sobě proti obezitě chrání. V prvním půl roce až roce to tak rozhodně platí. Problém vidím v tom, když starší dítě dostává prs na uklidnění nebo na hraní a učí se tak vlastně zvládat svoje emoce jídlem.

Článek k přečtení zde: <https://www.babyonline.cz/vyziva-deti/kojeni>

Rapley, G., Murkett, T.: Víím, co mi chutná. Dítětem vedené odstavení. Argo, 2015

Základní kniha o Baby-led Weaning od britských autorů. Obsahuje základní informace o této metodě i spoustu užitečných obecných rad k výživě dětí. Je psána takovým tím stylem, kdy se pořád dokola opakuje to samé a do toho jsou citace rodičů, kteří metodu nadšeně provádí. Naštěstí se to čte rychle a rozhodně jsem v tom našla spoustu věcí, co se mi hodily. Nenajdete zde ale návody, jak jídlo připravit.

BLW krok za krokem

Pod tímto názvem najdete na internetu blog, instagramový účet a podpůrnou facebookovou skupinu. Autorka žije ve Španělsku a má certifikované kurzy BLW a laktačního poradenství. BLW praktikuje se svou dcerou a k tématu se stále vzdělává. Vychází z doporučení odborných společností a odborných článků. Hodně se zaměřuje na bezpečnost při BLW. Většinu tipů, jak dětem nabízet konkrétní potraviny, jsem čerpala z těchto stránek a najdou tam spoustu užitečných informací i rodiče, kteří BLW nedělají. Stránky jsou dělány velmi kvalitně, často je navštěvuji a vřele doporučuji. Autorka se hodně drží doporučení WHO a přiklání se k názoru příkrmy zavádět po ukončeném 6. měsíci bez ohledu na to, zda je dítě kojeno.

Prcku, najež se sám

Blog, Instagram a facebooková skupina maminky praktikující BLW v českém prostředí. Četla jsem i autorčin čtyřdílný ebook a hodně z něj čerpám recepty a tipy, jak jídlo do ruky připravit. Autorka tolik neřeší výživová doporučení a píše tam i spoustu informací, které nemají vědecký základ, ale v zásadě to nevádí. Je to taky spíš příběh, jak zaváděla prckovi příkrmy, jak si to představovala, a jak to pak proběhlo v praxi. Přišlo mi to takové milé.

Jídlo do tlapky

Blog a facebooková skupina o BLW. Nemám ho zas tolik prostudovaný, ale zaujal mě tam dobře argumentovaný článek o praktikování BLW v poloze na bříšku. Doporučuju přečíst, ať si každý udělá názor sám.

Nixon Pompa, R. Zdravé děti bez alergií, BizBooks, 2018

Kniha od americké novinářky žijící v Británii, která jako maminka zažila situaci, kdy její děti trpěly potravinovými alergiemi a uzdravily se z nich po desenzitizaci. První polovina knihy

stojí za to, i když obsahuje informace, které jsou dnes už zastaralé. Kniha byla psána v době, kdy dobíhaly studie LEAP a EAT, což byly takové první větší studie, které změnily pohled na časně zavádění alergenů do jídelníčku kojenců. Od té doby proběhly mnohé další (STAR, STEP, BEAT, HEAP aj.). Současný pohled je takový, že se doporučuje alergeny zavádět už od začátku příkrmování ideálně ještě v překryvu s kojením, ale s příkrmováním stačí začít po ukončení 6. měsíce. Rozhodně se nedoporučuje začít příkrmovat před 17. týdnem. Autorka zde nabádá některé alergeny podávat už po 3. měsíci, což je v době, kdy je na to trávicí trakt ještě příliš nezralý. Druhá polovina knihy obsahuje v podstatě jen recepty, jak dětem alergeny podávat a samotná autorka uznává, že ne všechna jídla jsou úplně zdravá, ale preferuje, aby děti alergeny snědly v pokrmech, které jim chutnají. Mně tam vadila taková až fanatická posedlost do dětí pravidelně dvakrát týdně dostat určitou dávku konkrétních alergenů.

www.wikiskripta.eu

Oficiální výukový portál 1. lékařské fakulty, kam studenti dávají zpracovaná zkoušková témata. Informace podléhají před zveřejněním určité kontrole a průběžně se aktualizují, takže by měly odpovídat aktuálním poznatkům medicíny. O výživě kojenců je tam informací dost.

Kde čerpám inspiraci na vaření:

Facebooková skupina: Příkrmy a Jídlo pro miminka a děti - pro začátečníky i pokročilé

Instagram: zelenevareni, jedna_obycajna_mama, babyfood_dk,
prikrmy_nejen__pro_miminka, matka_v_kuchyni, zivot_s_juniorem

Nebo prostě zadám do vyhledávače suroviny, ze kterých chci vařit a upravím pro dítě některý z dospěláckých receptů, které mi to najde.

A top-down photograph of various fresh ingredients on a light-colored surface. A large, vibrant orange piece of salmon is positioned diagonally across the center. To its right is a large, feathery bunch of fresh green dill. In the top left corner, a small black bowl contains a dollop of white butter. Below the salmon, there is a whole yellow lemon and a long, dark green zucchini. To the right of the lemon and zucchini are several small, unpeeled potatoes with light brown skin. The text "Jak jsem zaváděla příkrmy" is overlaid in the center, and "Doubravka" is in the bottom left.

Jak jsem zaváděla příkrmy

Doubravka