



JÍDELNÍČEK KOJENCŮ A MALÝCH BĚTÍ

4., aktualizované vydání

Martin Gregora
Dana Zákostelecká



 GRADA®





JÍDELNÍČEK KOJENCŮ A MALÝCH BĚTÍ

4., aktualizované vydání

Martin Gregora
Dana Zákostelecká



 **GRADA®**

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Martin Gregora, Dana Zákostelecká

Jídelníček kojenců a malých dětí

4., aktualizované vydání

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 7225. publikaci

Foto Dana Zákostelecká

Obrázky freepik.com

Odpovědná redaktorka Helena Varšavská

Sazba a zlom Antonín Plicka

Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka

Počet stran 192 + 24 stran barevné přílohy

Vydání 4., 2019

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2019

Cover Photo © Dana Zákostelecká, freepik.com

ISBN 978-80-271-2811-2 (ePub)

ISBN 978-80-271-2810-5 (pdf)

ISBN 978-80-247-4737-8 (print)

ÚVOD 9

1. KOJENÍ 11

Kojením dává matka dítěti dar nejcennější	11
<i>Jak správně začít s kojením</i>	12
<i>Dítě správně přiložené k prsu</i>	13
<i>Najde moje dítě v mateřském mléku všechnu výživu, kterou potřebuje už od porodu?</i>	13
<i>Správná technika kojení je předpokladem úspěšného dlouhodobého kojení</i>	14
Další zásady úspěšného kojení	16
<i>Jak kojít s poraněnými bradavkami?</i>	17
<i>Dokrm malého kojence čajem je nevhodný</i>	17
<i>Dudlík je náhražka</i>	18
<i>Málo mléka</i>	20
<i>Co mohu při nedostatku mléka pro podporu kojení udělat?</i>	23
<i>Kouření, alkohol a kojení</i>	25
Uchovávání odstříkaného mateřského mléka	25
Praktické rady k odstavení dítěte	25
<i>Důvody, pro které není nutné dítě odstavit</i>	27

2. UMĚLÉ MLÉKO 29

Čím se umělé mléko liší od kravského mléka?	29
Pro každý věk jiné mléko	30
<i>Počáteční mléka</i>	30
<i>Pokračovací mléka</i>	31
<i>Batolecí mléka</i>	31
Mléka pro děti s rodinnou alergickou zátěží	31
Mléka pro děti s alergií na kravské mléko	32
<i>Úskalí alergie na kravské mléko</i>	33
<i>Alergie na kravské mléko může být i u plně kojeného dítěte</i>	33

Cenné složky mateřského mléka	34
<i>Jaký mají význam prebiotika a probiotika v umělém mléce?</i>	34
<i>Jaký je význam nukleotidů v mateřském mléce?</i>	35
<i>Co jsou LCP tuky?</i>	35
Mléka pro zvláštní situace	36
<i>Mléka, která mohou zmírnit ublinkávání (antirefluxová mléka)</i>	36
<i>Mléka se sníženým obsahem mléčného cukru</i>	36
<i>Sójová mléka</i>	37
<i>Mléka pro děti nedonošené a děti s nízkou porodní hmotností</i>	37
Příprava umělého mléka v lahvi	37
Množství mléka a hmotnostní přírůstky	38
<i>Kolik mléka by dítě mělo vypít?</i>	38
<i>Je hmotnostní přírůstek důležitý ukazatel zdraví?</i>	39
3. NEMLÉČNÉ PŘÍKRMY	41
Kdy začít?	41
Jakým příkrmem začít a jak pokračovat?	42
Alternativní výživa kojence	44
Jak příkrm podávat?	45
Správná hygiena a zacházení s potravinami aneb Co byste měli vědět, než začnete vařit	47
Jak často by mělo dítě dostávat příkrm?	49
<i>Jídlo a pití v nemoci</i>	50
Recepty nemléčných příkrmů	50
<i>Pyré, husté polévky a kaše z jednoho druhu zeleniny</i>	50
<i>Kombinovaná zeleninová jídla</i>	53
<i>Kaše a polévky z masa a zeleniny</i>	57
<i>Obědy pro staršího kojence – přibližně od 8. měsíce</i>	60
<i>Ovoce a ovocné kaše, kompoty, saláty</i>	63
<i>Ovocné čaje</i>	66
Zvláštnosti podávání nemléčných příkrmů u dětí ohrožených alergiemi	67
Praktický návod třístupňového zavádění nemléčného příkrmu	68
<i>Potraviny, které obvykle nevyvolávají alergické reakce</i>	69
<i>Potraviny, které bývají potenciálními alergeny</i>	70
Recepty pro děti ohrožené alergiemi	71
<i>Hypoalergenní instantní kaše</i>	73

Výživa dítěte s prokázanou alergií na kravské mléko	73
<i>Jak doplnit mléčnému alergikovi vápník ve stravě?</i>	74
Kolik má kojenec vypít jiných tekutin než mléka? Potřebuje je vůbec?	77
Uchovávaní jídel	77

4. DĚTI OD JEDNOHO ROKU VĚKU 79

Důležité poznámky k výživě malých dětí	79
Jídelníček batolete	81
<i>Ukázka snídaně</i>	81
<i>Dopolední svačina</i>	81
<i>Oběd</i>	82
<i>Odpolední svačina</i>	83
<i>Večeře</i>	84
Pitný režim	84
Mléko a mléčné výrobky	85
<i>Kysané mléčné výrobky</i>	85
<i>Tavené a plátkové sýry</i>	85
Obiloviny	86
Luštěniny	89
<i>Obiloviny a luštěniny naklíčené, zelené výhonky</i>	90
Zelenina	91
Ovoce	93
<i>Sušené ovoce</i>	96
Ryby	97
Vejce	98
<i>Vejce a nákaza salmonelou</i>	100
Sladkosti	100
Tuky	101
Ořechy a semena	103
Koření, bylinky a sůl	104
Cukr a sladidla	104
Vitaminy a minerály	105
<i>Jód a jeho význam pro organismus</i>	105
<i>Vitaminy</i>	106

Houby	108
<i>Co houby obsahují?</i>	108
Maso	109
<i>Drůbeží maso</i>	111
<i>Co dělat, když dítě maso odmítá?</i>	112
Několik rad a doporučení k bezmasé stravě	114
Konzervační látky	118
Co by dítě určitě jíst nemělo	118

5. VEGETARIÁNSKÉ STRAVOVÁNÍ PRO DĚTI OD JEDNOHO ROKU VĚKU 119

Recepty vegetariánských jídel	120
<i>Výživné polévky</i>	120
<i>Hlavní jídla</i>	123
<i>Večerní pokrmy</i>	130
<i>Svačiny a sladkosti</i>	138

6. OBEZITA 145

Co je příčinou obezity?	146
Jaké zdravotní problémy obezita přináší?	147
Jak obezitu léčit?	148
<i>Příklad jídelníčku</i>	148
<i>Pravidelná fyzická aktivita</i>	149
<i>Dietní plán metodou semaforu</i>	149
<i>Pobyt v lázních je prima, ale problémy za nás nevyřeší</i>	150
<i>Doporučené potraviny pro obézní dítě</i>	151
<i>Nevhodné potraviny</i>	151
<i>Jak obezitě předcházet</i>	151

7. MAMINČINY OTÁZKY 153

LITERATURA 185

O AUTORECH 187

REJSTŘÍK POKRMŮ 189

Úvod

Milé maminky,

dotazy na výživu dítěte patří k nejčastějším otázkám, které dětské lékařky a sestry v ordinacích a poradnách zodpovídají. Tato kniha je souhrnem praktických rad čerpaných z kapitol mých předchozích knih a z více než dvou tisíc odpovědí na dotazy, které jsem zodpověděl na internetovém portálu. Velice často se zde maminky ptají právě na dětskou výživu. Některé otázky jsou tak zásadní a tak často se opakují, že jsem je v poopravené formě použil v závěru knihy k vysvětlení konkrétních nesnází, které s sebou výživa dětí a příprava jídel pro naše nejmenší přinášejí. V knize najdete výčet pravidel pro přípravu zdravé racionální dětské stravy, základní informace o jednotlivých druzích potravin a samozřejmě i receptář kojeneckých, a především batolecích jídel. Problematika kojení je zpracována v základních bodech. Více se o kojení dočtete v publikaci *Kojení – nejčastější problémy a jejich řešení* nebo v komplexněji pojatých publikacích, jako jsou *Těhotenství a mateřství* nebo *Čekáme dítětko* (odkazuji na ně v závěrečném seznamu literatury). V této knize najdete především praktické rady a jídelníčky, včetně návrhů jídelníčku pro obézní dítě nebo pro dítě na vegetariánské stravě. Dočtete se zde, jak se pozná alergie na bílkovinu kravského mléka a jak se léčí, čím je možné nahradit vápník u dítěte, které nepije mléko a nejí mléčné výrobky, čím nahradit vejce v přípravě pokrmů, je-li dítě na vejce alergické, atp. V této souvislosti musím vyzdvihnout knihu MUDr. Martina Fuchse *Alergie číhá v jídle a pití*, která mi byla při psaní těchto kapitol zdrojem odborných rad a důležitých informací. Je to kniha napsaná brilantně a srozumitelně a vřele ji doporučuji všem, kteří se denně potýkají s potravinovými alergiemi. Je však třeba také říci, že názory alergologů a gastroenterologů na výživu se mění a nejsou jednotné. Proto se stává, že se liší některá jejich doporučení. V takových případech je nejlepší řídit se radami svého ošetřujícího lékaře nebo specialisty. Pevně věřím, že se následující texty stanou vašim pomocníkem při řešení nejrůznějších těžkostí, které mohou při přípravě jídel pro děti nastat.

1. Kojení

Kojením dává matka dítěti dar nejcennější

Kojení je nejpřirozenější způsob výživy dítěte. Kojením dává matka narozenému dítěti to nejcennější, co má, největší dar – mateřské mléko – unikátní tekutinu, jejíž složení přesně odpovídá potřebám dítěte v různých stupních jeho vývoje. Obsahuje všechny potřebné živiny v ideálním poměru pro rostoucí organismus a díky přítomnosti zvláštních cukrů pomáhá utvářet osídlení střevní sliznice kojeníci bakteriemi, které jsou pro jeho organismus prospěšné, zlepšují trávení a podporují zrání imunitního systému. Právě proměnlivé, originální složení mateřského mléka a přítomnost obranných látek, které chrání dítě proti nemocem, je to, co nelze nikdy plně nahradit. Kojení je také nej pohodlnější formou výživy dítěte a je prospěšné i pro matku. Napomáhá zavinování dělohy po porodu, vede k postupné ztrátě hmotnostního přírůstku v těhotenství.

Výlučné kojení dítěte prvních šest měsíců života je nejlepším způsobem jeho výživy. Plně kojené dítě nepotřebuje žádnou jinou tekutinu. Druhý půlrok je pak ve znamení postupného zavádění nemléčných příkrmů. Také v tomto věku, ale i později, do dvou let, přináší kojení nesporné výhody pro dítě i pro matku.

Výhody kojení pro dítě

- Ochrana před infekcemi (zánět středního ucha, zánět hrtanu, zánět průdušek, střevní infekce – průjemy).
- Ochrana před vznikem potravinových alergií a před alergickými projevy v budoucnosti.
- Optimální vývoj duševních schopností dítěte.
- Menší riziko vzniku obezity, cukrovky, chudokrevnosti.
- Správný vývoj kostí a v budoucnu menší riziko osteoporózy.

Výhody kojení pro matku

- Nejvhodnější, nejvhodnější a přitom nejlevnější způsob výživy dítěte.
- Rychlejší zavinování dělohy a její návrat do stavu před otěhotněním.
- Přirozené snížení hmotnostního přírůstku z těhotenství, návrat hmotnosti ke stavu před otěhotněním.
- Menší poporodní ztráty krve.
- Výlučné kojení má antikoncepční účinek.
- Ochrana před rakovinou prsu, vaječníků a osteoporózou.

JAK SPRÁVNĚ ZAČÍT S KOJENÍM

- První přiložení k prsu by se mělo odehrát již do třiceti minut po porodu, nejpozději však do dvou hodin.
- První den přikládáme dítě k prsu pravidelně, přibližně po třech hodinách, pokud samo nechce častěji.
- První dva až tři týdny přikládáme dítě k oběma prsům. Ještě není rozdíl mezi tzv. předním a zadním mlékem. (Teprve později se při kojení uvolňuje nejprve přední, sladší mléko, které je následováno mlékem zadním, tučnějším. Tehdy se obvykle doporučuje kojit již jen z jednoho prsu, aby dítě vypilo i dostatek zmíněného zadního mléka.)
- Délku kojení neomezujeme z žádných důvodů, dítě může být u prsu i přes půl hodiny.
- Nevadí, že se intervaly mezi pitím stanou nepravidelné (půl hodiny, ale i tři až čtyři hodiny, obvykle však ne déle než šest hodin).
- S kojením se většinou začíná v poloze vleže, později vsedě.
- Respektujeme zvláštnosti tvaru prsů a obličeje dítěte úpravou polohy při kojení (obtíže působí malá brada dítěte, příliš velký prs nebo bradavka a také vpáčená bradavka).
- Důležité je, aby poloha při kojení byla pro matku pohodlná. Každá vynucená poloha provázená nepohodlím matky má za následek zhoršené uvolňování mléka z prsu.
- Netlačíme dítěti hlavu k prsu násilím, protože by to u něho vyvolalo obrannou reakci. Dotýkáme se pouze jemně jeho hlavy pod spojnicí uší.

DÍTĚ SPRÁVNĚ PŘILOŽENÉ K PRSU

- Dítě má obličej, hrudník, břicho i kolena otočená k matce.
- Ouško, rameno a kyčle jsou v jedné linii.
- Matka přitahuje rukou tělo dítěte k sobě za ramena a záda, nikoli za hlavičku.
- Jestliže se matka dotýká hlavy dítěte, pak jen do výše spojnice linie jeho oušek.
- Hlavičky nad linií spojnice uší ani obličej se matka při kojení nedotýká, aby nedošlo k matení sacího reflexu.
- Matka neodtahuje prs od nosu dítěte.
- Matka přikládá dítě k prsu, nikoli prs k dítěti.
- Brada, tvář a nos dítěte se dotýkají prsu.
- Dítě nekřičí, začíná sát dlouhými tahy.
- Matka nepocítí bolest.

NAJDE MOJE DÍTĚ V MATEŘSKÉM MLÉKU VŠECHNU VÝŽIVU, KTEROU POTŘEBUJE UŽ OD PORODU?

V prvních hodinách a dnech po porodu je v prsu matky **mlezivo** (kolostrum). Je nažloutlé barvy a husté jako vaječný bílek. Obsahuje obranné látky bílkovinné povahy a soli, které v tu chvíli dítě nejvíce potřebuje. Zásoby energie a vody má novorozenec ve svém těle připraveny už z těla matky na dva až tři dny. Většinou přesně tolik, kolik jich využije.

Dokrmování každého dítěte čajem a umělou výživou pramení z neznalosti dějů, kterými příroda vybavila nově narozené savčí mládě. Je tedy zbytečné a do celého procesu tvorby mléka, vytvoření správné techniky kojení a bezproblémové spolupráce maminky a děťátka zasahuje nepříznivě.

Když probíhá všechno správně, objeví se v prsech matky větší množství mléka už koncem druhého dne nebo třetí den po porodu. Důležité ale je, aby vzájemná poloha matky a dítěte, způsob uchopení prsu a poloha bradavky v ústech dítěte byly správné a umožnily dítěti od prvního přiložení vypít většinu toho, co se v prsu vytvořilo.

- ! I několik zdánlivě nevýznamných kapek mleziva vytvořených v prvních
 • hodinách po porodu je pro dítě velice cennou tekutinou!

SPRÁVNÁ TECHNIKA KOJENÍ JE PŘEDPOKLADEM ÚSPĚŠNÉHO DLOUHODOBÉHO KOJENÍ

■ Matka zaujímá uvolněnou polohu.

Vleže na boku má matka podepřenou hlavu polštářem tak, aby se hlava vyrovnala s ramenem. Nemá se opírat o loket ani příliš zvedat rameno. Prohnutím v zádech se vyrovná vyklenutí břicha, obvyklé v prvních dnech po porodu, dítě tak neleží v úhlu k ose matčina těla, ale těsně k ní přivinuto.

Vsedě stabilizuje matka uvolněnou polohu podložením chodidel stoličkou, je opřená v zádech a dítě spočívá na jejím hrudníku, matka nedrží jeho váhu na rukou, ale nese ji na svém těle a dítě nesklouzává ke špičce bradavky.

Dítě může maminka podložit polštáři, **přidrží je za ramínka**, ne za hlavu. **Nedotýká se hlavy** nad spojnici uší. Každá nepřírozená poloha má za následek zhoršené uvolňování mléka.

■ Tělo dítěte je v těsném kontaktu s tělem matky.

Matčino břicho se dotýká bříška dítěte, mezi matkou a dítětem není žádná překážka, spodní ručka dítěte, zavinovačka atd. Jen správná vzájemná poloha obou umožní správné přisátí dítěte.

■ Matka nabízí prs na dlani s prsty pod dvorcem a palcem nad ním.

Dítě tak může vzít do úst většinu dvorce.

■ Brada, tvář a nos se dotýkají prsu.

Někdy musí matka kvůli kontaktu obličeje dítěte s prsem tisknout prs směrem k dítěti. Lehce zakloněná hlava nebrání dítěti v dýchání ani při „zabořeném nosu“, při správné poloze **matka nemusí odtahovat tkáň prsu od nosu dítěte** ve snaze umožnit dítěti volné dýchání.

■ **Ústa dítěte jsou široce otevřená.**

Jazyk je vysunutý přes dolní dásně, brada je vtisknuta do tkáně prsu, rty jsou ohrnuty ven, jazyk je žlábkovitě prohnut okolo bradavky.

■ **Tváře dítěti nevpadávají dovnitř.**

Pohybují se jen spánky dítěte.

■ **Není slyšet žádný zvuk.**

Mrskání dítěte je známkou špatné techniky sání, jazyk stlačuje pouze špičku bradavky.

■ **Dítě saje pomalými tahy.**

Počáteční rychlejší sání se po chvíli zpomalí a dítě začne polykat. Je slyšet polykání doušek mléka. Dítě je klidné, nepouští bradavku a nesnaží se o další přísátí.

■ **Tkáň prsu se před ústy dítěte nenapíná.**

Dítě získá tolik mléka, kolik se mu z prsu podaří dostat do úst. Hlavní sání se odehrává v ústech. Při špatné technice se kůže prsu při kojení vytahuje a očividně pohybuje.

■ **Kojení nesmí matku bolet!**

Bradavka není po kojení ani odřená, ani zploštělá. I s bolavou bradavkou lze kojít bez bolesti, pokud je umístěna v ústech dítěte správně.

Bolest bradavky při přísátí dítěte téměř jistě znamená, že přiložení dítěte k prsu není správné a je třeba je opravit. Pokračování v kojení špatnou „technikou“ často znamená poškození bradavek. Bolest a strach při kojení pak vedou k omezování doby, kterou dítě stráví u prsu, a k jeho nespokojenosti. Mléko zůstává v prsu nevypito a jeho další tvorba se snižuje.

Mechanismus, který řídí tvorbu mléka tak, aby jeho množství a kvalita odpovídaly potřebám dítěte, je narušen a dříve nebo později vyústí v bludný kruh, mající za následek nedostatek mléka, nespokojenost a neklid rodičů, neprosplívání dítěte, ukončení kojení a jeho nahrazení umělou výživou. A přitom stačilo tak málo: zaměřit se na správnou techniku kojení, nechat si poradit správnou osobou ve správnou chvíli, neztrácet víru v úspěch kojení a sebedůvěru.



Kdo může být tou správnou osobou, která poradí s technikou kojení?

1. Zkušená novorozenecká sestra nebo lékař z oddělení, které se beze zbytku řídí strategií podpory kojení (v republice jsou v současné době desítky novorozeneckých oddělení, která nesou označení „Baby friendly hospital“ a jejichž podpora kojení je příkladná).
2. Laktační poradkyně proškolená laktační ligou (telefonicky možno kontaktovat horkou linku kojení: 261 082 424).
3. Erudovaná dětská sestra nebo praktický dětský lékař, kteří podporují kojení.

Další zásady úspěšného kojení

Kojit je třeba i v noci. V noci je produkce prolaktinu a oxytocinu vyšší než ve dne. Dítě má být kojeno podle svých proměnlivých potřeb, tedy ne v pravidelně stanovených intervalech. Není nic divného, že během hodiny je přiloženo vícekrát. Kojenec má několik dalších důvodů, proč se pláčem nebo neklidem „domáhá“ přiložení k prsu. Někdy to dokonce ani přiložení nemusí být, dítě uklidní přítomnost matky, její tělesná blízkost, u starších kojenců i její vůně. Typickým příkladem je škytavka. Stačí několik polknutí a dítě ji ztratí. Jiným důvodem je bolest břicha. Nepříjemný pocit v průběhu pohybu trávené stravy ve střevech dítěte se často vyřeší několika doušky vypitého mléka. Polknutím se totiž „spouští“ postupný organizovaný pohyb střev, který vede nakonec k odříhnutí, k odchodu plynů nebo jen k posunutí tráveniny přes „obtížné“ místo.

Také děti, které ublíkávají, mají v ústech nebo níže v krku nepříjemný pocit, známý u dospělých jako „pálení žáhy“. Polknutí mléka nepříjemné pocity na čas vyřeší.

Přiložením k prsu nemůže matka nic zkazit a často i velmi krátká doba u prsu vede ke zklidnění dítěte.



Poškození bradavek není způsobené častým přikládáním k prsu, ale špatnou technikou kojení.

JAK KOJIT S PORANĚNÝMI BRADAVKAMI?

Poraněné bradavky jsou známkou špatné techniky kojení. Jediným skutečným opatřením v takové situaci je poradit se s někým zkušeným, nalézt chybu, kterou matka v technice kojení dělá, a příčinu odstranit. Hojení žádného poranění by nemělo trvat déle než tři dny. Pokud trvá déle, je nutné pomyslet na infekci plísni, ihned zajít k lékaři a po poradě s ním ji léčit.

- Poraněná bradavka nejméně bolí, změníte-li polohu při kojení tak, aby byla prasklina v koutku úst dítěte.
- Pokud nelze bolest, která může blokovat uvolňovací reflex, odstranit, zkuste sice vynechat několikrát kojení z poraněného prsu, ale pro prevenci možného zánětu odstříkejte mléko z prsu rukou místo přiložení dítěte.
- Čerstvé poranění můžete pokapat několika kapkami zadního mléka a nechat dobře zaschnout na vzduchu. Pro déletrvající poranění už to ale není vhodné.
- Prospět může některý z prostředků podporujících hojení, například mast Be-panthen nebo Calcium pantothenicum.
- I poraněným bradavkám prospívá dobré oschnutí po skončení kojení a nošení chráničů bradavek místo obvyklých vložek do podprsenky.
- Na mytí bradavek nepoužívejte mýdlo, ale pouze vodu!

DOKRM MALÉHO KOJENCE ČAJEM JE NEVHODNÝ

Rozhodně nevhodné a rušivé je řešení problémů s množstvím mléka dokrmováním každého dítěte roztoky cukru nebo škrobu o různé koncentraci, vodou nebo čajem. Sladká chuť je pro dítě lákavá a dítě jí dává přednost před chutí mléka. Ochranný vliv mleziva se tím však ředí a částečně znehodnocuje. Dítě nestráví u prsu matky tolik času, aby na dráždění bradavky a dvorce sáním zareagoval její organismus nástupem tvorby a udržováním požadovaného množství mléka. Po celou dobu kojení je množství mléka regulováno mírou sání dítěte.

-
- !** **Většina selhání kojení brzy po porodu i později se zdůvodňuje „nedostatkem mléka“. Nedostatek ale není zpravidla příčinou, nýbrž následkem nahromadění základních chyb, jejichž začátek je buď v technice kojení, nebo v omezení doby strávené u prsu.**

DUDLÍK JE NÁHRAŽKA

Častým příkladem omezování doby dráždění bradavky dítětem je nahrazování přikládání dítěte a uspokojování jeho přirozeného pudu sát podáváním dudlíku-šidítka nebo dudlíku na kojenecké lahvi. Je třeba, aby si matka uvědomila, že dudlík nedává dítěti proto, že ho potřebuje, ale místo sebe, jako náhražku za svůj prs.

S touto možností ale příroda a její nástroje – regulační mechanismy tvorby mléka – nepočítají a celá křehká rovnováha mezi měnící se spotřebou dítěte a produkcí mléka matčinými prsy je porušena.

? Jaký by měl být můj jídelníček, když kojím?

- Důležité je, aby byl pestrý, obsahoval dostatek základních živin a další součásti, zejména ty, které se neukládají v těle do zásob, jako jsou vitaminy řady B, vitamin C, některé minerály a bílkoviny. Příjem energie a živin musí být vyrovnaný. Nadbytečný příjem energie u dobře živé ženy nevede ke zvýšené tvorbě mléka a spíše ji zatěžuje zdravotními riziky z nadváhy a obezity. Žena s nízkým příjmem energie dokáže tvořit dostatečné množství mléka. Sama ale může strádat.

Bílkovin přijímá žena v našich podmínkách většinou nadbytek. Přitom nižší příjem kvalitu a množství mléka spíše neovlivní. Co se týká tuků, měla by kojící žena upřednostňovat rostlinné oleje před živočišnými a rybí tuk. Vhodný je olej olivový, lněný, řepkový.

Železo, potřebné pro tvorbu červených krvinek, se nejlépe vstřebává z masa. Z rostlinné potravy, mléčných výrobků a vajec se vstřebává železa desetinásobně méně. Kojené dítě má zásoby železa do šesti měsíců obvykle dostatečné. Po šesti měsících doplňuje železo z postupně zaváděných nemléčných masozeleninových příkrmů.

Jód je stopový prvek nezbytný pro správnou funkci štítné žlázy a jejím prostřednictvím pro růst dítěte a jeho psychomotorický vývoj. Zdrojem jódu

jsou mořské ryby, mořské řasy a jodovaná sůl, některé minerální vody a jódem obohacené potraviny.

Organismus těhotné a kojící ženy má vyšší spotřebu jódu, a tak bývá vhodné doplnit ho buď z přírodních zdrojů, nebo formou tablet obsahujících jód v dávce, kterou doporučí ošetřující lékař.

Mléko a mléčné výrobky jsou pro matku základním a dostatečným zdrojem vápníku. Jeho obsah v mateřském mléce není ale přímo závislý na příjmu v potravě. Při relativním nedostatku se vápník uvolňuje ze zásob v kostech a později se opět do zásob uloží.

Dostatek zeleniny a čerstvého ovoce zajistí přiměřené množství vitaminů, zejména vitaminu C, který mimo jiné podporuje obranyschopnost organismu. Denní dávka vitaminu C pro kojící ženu je obsažena v jednom velkém pomeranči nebo ve 100 mililitrech čerstvé pomerančové šťávy, v jednom grepu nebo v jedné paprice.



O kolik více bych měla jíst, když kojím?

Množství energie, kterou matka pro první týdny a měsíce skutečně potřebuje na pokrytí potřeby při kojení, je větší jen asi o 400 kalorií (1 600 kilojoulů) na den oproti normálu. To je množství, které lze získat například konzumací dvou jogurtů a sklenky mléka. Jak nadbytek, tak nedostatek energie a živin je nežádoucí a představuje určité riziko pro matku i dítě. Záleží na stavu výživy matky před těhotenstvím. Z tohoto pohledu by se každá žena v reprodukčním věku, budoucí matka, měla stravovat tak, aby její výchozí situace byla co možná nejlepší. Ne všechno se totiž dá změnit, začne-li se se změnami až v těhotenství.



Za jak dlouho po porodu ztratím kila, která jsem před porodem nabrala?

Část hmotnostního přírůstku v těhotenství po odečtení váhy plodu, plodových obalů a plodové vody je určena na hrazení zvýšených energetických výdajů při kojení. Optimální je situace, kdy matka plně kojí a postupně snižuje svou hmotnost o půl kilogramu až kilogram za měsíc. Větší část „kilogramů navíc“ ztrácí matka v prvních měsících, méně později.

Rychlá ztráta váhy ve snaze dostat se co nejdříve do podoby před otěhotněním není dobrá. Není dobrá pro tvorbu mléka, a navíc se při rychlém hubnutí uvolňují látky, které jsou uloženy v tělesném tuku. Dostanou-li se do mléka ve větším množství, mohou negativně ovlivnit jeho kvalitu.

MÁLO MLÉKA

Každá maminka se v průběhu kojení setká se situací, kdy má podezření, že nemá dostatek mléka a že dítě má hlad. Někdy se zdá mléka málo co do množství, jindy má podezření, že je mléko „slabé, málo tučné“.

Soudí se tak z chování dítěte, ze změn pocitů v prsech, z modravé barvy lidského mléka v lahvičce. Za všemi těmito stesky bývá jeden společný jmenovatel – nedostatek sebedůvěry ve vlastní organismus, zvláště ve schopnost kojit. Sebedůvěra není vždy samozřejmá a lze ji snadno podkopat: v okolí často někdo nekojil nebo kojil ne zcela úspěšně, nebylo kojeno první dítě, matka matky také nekojila...

Není nikdo, kdo by tyto mýty zbořil. Nikdo nepřizná, že se stala chyba, že někdo neudělal něco, co udělat měl. Málo je slyšet i nevyvratitelný fakt, že umělá výživa sice dovolí dítěti vyrůst, ale mateřské mléko nemůže nikdy nahradit a že kojení má velký význam i pro zdraví matky.

Už v porodnici po zahájení tvorby mléka a tváří v tvář mírným a třeba snadno překonatelným potížím s přikládáním dítěte k prsu může být sebedůvěra matky snížena. Odhodlání nechybí, ale chybí znalosti z obou stran, ze strany matky i ze strany zdravotníků.

Po propuštění se zase nemusí maminka vždy setkat se vstřícným jednáním ze strany rodiny. Generace dnešních babiček kojila své děti krátce nebo vůbec, a tak často nedovede správně poradit. Stejná situace je i mezi dětskými lékařkami. Kojení je nazýváno trikem důvěry a úspěch při něm je založen hlavně na vyhovění potřebám dítěte. Zdravé dítě nejlépe ví, co potřebuje, a dovede to dát jaksepatří najevo. Ne všechny ženy vědí, jak kojení normálně probíhá, jejich představy jsou vzdáleny skutečnosti. Odborné posouzení, zda kojené dítě prospívá nebo ne, je někdy obtížné.

Pro orientaci je možno shrnout:

- Každé dítě po porodu ubývá na hmotnosti. Mění se obsah vody v těle, dítě se zbavuje smolky, močí. Hmotnostní úbytek se obvykle do čtrnácti dnů, vzácně do tří týdnů, vyrovná.
- V prvních měsících přibývá kojené dítě rychleji (asi dvacet gramů denně) než dítě uměle živěné, později se hmotnostní křivka oplošťuje. Velmi ale záleží na ostatních známkách prospívání a spokojenosti dítěte, jako je dostatek pomocných plen (šest až osm denně), světlá nepáchnoucí moč.

- Stoličku má kojené dítě v období od čtvrtého dne do čtvrtého týdne čtyřikrát denně, je žluté barvy, může být i nazelenalá, ale i přesto, že je řidší, zůstávají po ní na pleně zbytky. U staršího dítěte pak nemusí být stolička až několik dní i týdnů. Není to pravá zácpa, je to jen důkaz toho, jak stravitelné je mateřské mléko. Dítě si z něj vezme skutečně vše, čeho je schopno. Stolička je pak hustší, hustota je srovnatelná například s kytlem, barvy žluté až do oranžova.

Prospívající dítě je sice klidné, spokojené, ale nedá se říci, že by neplakalo a nedožadovalo se máminy pozornosti. To, že chce najednou častěji sát nebo jen být u prsu, není nic špatného. Kojením si dítě řeší i jiné obtíže než jen zahánění hladu: bolesti břicha, nadýmání, pocit chladu. Dítě je na péči dospělé osoby odkázáno a příroda mu dala do vinku mnoho možností, jak své blízké přivolat. Kojení je jednou z příjemných možností, jak nepříjemné řešit. Odmítnutí dítěte žádajícího si náruč rodičů je trpkou zkušeností, které by mělo být každé malé dítě uchráněno co nejdéle.

Až se začne osamostatňovat, bude to dobrovolně a jistota, že je kam se vrátit, je bude posilovat a od mámy se bude oddělovat snadněji. Role táty není zanedbatelná, jen se projevuje jinak a v jinou dobu. Tím nejdůležitějším se stane táta až později. Zpočátku je po ruce, aby odstranil všechno, co může matku a dítě rozdělovat. Třeba je to „jen“ domácí práce v době, kdy maminka své dítě kojí nebo se s ním mazlí.

Výchova k „nerozmazlování“ v tomto věku je hrubé nepochopení potřeb dítěte a rodiče to často instinktivně cítí, od okolí však dosud slyší něco jiného.

Každý pláč vašeho dítěte tedy není známkou nedostatku mléka nebo popřemím jeho kvality. Není ale chybou, když mu zkusíte nabídnout prs. Když nebude chtít, prs si nevezme nebo se napije jen krátce.

V teplých dnech je krátké napití tím nejlepším řešením pro zahnání žízně. Nemusí to být v obvyklou dobu a tehdy, když dítě vlastně „nemá na pití nárok“. Není vždy nutné dodržovat časový režim a dítěti vnucovat něco, co mu nevyhovuje. Nejlepší je kojit, kdykoli dítě projeví zájem, a tak dlouho, jak dlouho chce. Trvá-li však jedno kojení déle než tři čtvrtě hodiny, pravděpodobně není technika kojení správná. V takovém případě se poraďte s odborníkem, jak ji upravit. Bez porady nezkracujte dobu kojení. Omezování délky pití by mohlo připravit dítě o tučnější zadní mléko, a to by se mohlo na hmotnostním přírůstku nepříznivě projevit.

Nejčastěji je ale zvýšený zájem dítěte o pití ve srovnání s předchozím obdobím projevem tzv. růstového spurtu. Dítě totiž neroste rovnoměrně a nepřibývá pravidelně, zvláště kojené dítě ne. Jeho růstový vzorec je jiný než vzorec dítěte živěného uměle – tedy mlékem stále stejného složení. Růst dítěte je značně ovlivněn i geneticky. Je málo pravděpodobné, že malí rodiče budou mít velké dítě.

Pokud se růst dítěte zrychlí, což bývá celkem pravidelně ve třetím a v šestém týdnu jeho života, ve třetím měsíci i později, dítě si častým zájmem o pití vynucuje zvýšení tvorby mléka. Dítě, které už mělo delší noční pauzu, žádá pití v noci nebo naopak v noci pít nepřestává. Dožaduje se pití k večeru, kdy se prsy zdají prázdné, není spokojené, že proud mléka je dočasně slabší než dříve nebo než na začátku kojení. Pokud se k prsu nedostane nebo je mu místo prsu nabídnut dudlík nebo láhev s čajem, není divu, že pak začne skutečně mít mléka nedostatek. A stačilo by tak málo – přiložit dítě častěji, omezit trochu domácí práce a věnovat se mu. Nepomůže zvýšit příjem tekutin, jíst víc nebo jíst tzv. zaručená mléčná jídla. Tvorba mléka závisí na stimulaci prsu dítětem při sání. Čím častěji a déle dítě saje, tím více mléka se vytváří. A tak to funguje po celou dobu kojení. Zvlášť účinné je noční kojení, střídání prsů v průběhu jednoho kojení, třeba i několikrát, jakmile začne být dítě neklidné. Zvýšení tvorby mléka se dostaví asi po třech dnech od zahájení podpůrných opatření a dítě toto „zpoždění“ nemůže poškodit. Pokud se maminka na své dítě a na své tělo spolehne, není úspěch při kojení nic nemožného. Pohoda a klid při krmení i mimo ně působí jako lék. Naopak úzkostlivé vážení u pediatra, pozorování projevů dítěte a obavy z vlastního selhání způsobí pravý opak. Z neznalosti průběhu věcí a nedostatku zkušeností se často jako první opatření v takové běžné situaci zbytečně zahájí umělá výživa, dítě se začne dokrmovat – v nejhorším případě lahvi s dudlíkem. Od takového postupu úspěch očekávat nelze. V prsech matky zůstává nedopité nevyprázdňené mléko stejně jako při odstavování dítěte. Organismus matky na tuto situaci zareaguje postupným omezením tvorby mléka, což je pro matku signálem, že mléka je čím dál méně a že dokrmování bylo a je nutné. Je to stejná situace jako ta, kdy byl sice mléka zpočátku dostatek, ale kvůli špatné technice kojení je dítě nevysálo dobře a mléko se opět v prsu hromadilo, což následně způsobilo omezení až předčasnou zástavu jeho tvorby. Tvorba mléka totiž není vůbec složitý děj. Je to prostě tak, že se tvoří tolik mléka, kolik se odebírá, jen s mírným zpožděním.

Dítě, které má z jakéhokoliv důvodu skutečně málo mléka, je neklidné, nevydrží spát po krmení tak dlouho jako dosud, a zejména v noci se často budí. Někdy se

naopak stává apatickým a stačí mu velmi málo. Pak ovšem nepřibývá na hmotnosti, frekvence stoliček je menší a postupně se mění i jejich charakter – z původně žlutavých „míchaných vajíček“ na málo obsažné hnědavé stoličky s hlenem – tzv. hladové stolice. Nejříve se to ale projeví na moči – na množství, barvě a zápachu.

Ale to hlavní je, že velmi často může být situace dočasná. Záleží na tom, jak moc chce maminka kojit (tj. na její motivaci), co je ochotná pro to udělat, jakou pomoc a oporu má ve svém okolí atd. A dále záleží na tom, zda má ve svém okolí někoho, kdo je schopen jí odborně poradit, jak proces obnovení tvorby mléka zahájit, a po přechodnou dobu ji vést. Obecně a samostatně proveditelné zásady zvýšení tvorby mléka by ale měla znát každá matka už při odchodu z porodnice. A měla by je samostatně používat, kdykoli má ať už oprávněný, nebo jen domnělý pocit, že mléka ubýlo.

CO MOHU PŘI NEDOSTATKU MLÉKA PRO PODPORU KOJENÍ UDĚLAT?

- Bývá dobré začít poradou s lékařem, zda je mléka skutečně málo a zda má dítě objektivní známky nedostatku.
- Zaměříme se na bezchybnou techniku kojení, včetně vlastní pohodlné a relaxované polohy při kojení.
- Kojit se doporučuje co nejčastěji, a to i v noci, kdy je hormonální podpora nejvyšší a dítě je v polospánku ochotné pít i menší proud mléka a „naprázdno“, zatímco ve dne by protestovalo a bylo netrpělivé.
- V průběhu kojení můžeme i několikrát vystřídat oba prsy. Dítě by mělo být u prsu alespoň šest hodin denně.
- Neomezujeme délku kojení, kojíme dítě tak často a tak dlouho, jak si žádá. Pokud v prsu po skončení kojení zůstává nějaké mléko, je potřeba ho odstříkat. (Odstříkávání mléka je dočasné. Není nutné pravidelné odstříkávání mléka po každém kojení.)
- Podporujeme uvolňování mléka teplými vlhkými obklady prsů před kojením, masáží a stimulací uvolňovacího reflexu.
- Měli bychom věnovat pozornost skladbě jídla – jíst zdravou stravu a pít dostatek tekutin. Na druhou stranu nebývá vhodné zvýšení kalorického příjmu a ani nadbytek tekutin nic neřeší.

-
- Dobu mezi kojením využijme k dostatečnému spánku. Do péče o dítě můžeme zapojit otce a nejbližší příbuzné.
 - Nemá význam řídit se jen hmotnostními přírůstky. Váhová křivka kojeného dítěte nemusí mít trvale stoupající trend a hmotnostní přírůstek není jediným ukazatelem prospívání dítěte. Neméně důležitou veličinou je jeho růst. Proto je optimální naměřené veličiny vyhodnotit prostřednictvím percentilových grafů v očkovacím průkazu, které růst dítěte zohledňují. Je třeba si dále uvědomit, že růst dítěte není plynulý, ale prochází obdobími urychlení (růstovými spurty) a zpomalení růstu. Kolem 3. a 6. týdne a 3. a 6. měsíce roste dítě rychleji, což se projeví spíše na jeho délce než váze.
 - Nenechme se ovlivnit svým okolím a planými obavami o dostatek mateřského mléka. Zelená stolice kojence není sama o sobě známkou nedostatku mléka. (Skutečné známky nedostatku mléka jsou uvedeny v předchozí kapitole.)
 - Pokud je třeba dokrmit dítě, můžeme využít vlastní, odstříkané mateřské mléko, podle možnosti a stáří dítěte i mléko z banky mateřského mléka, popřípadě umělou výživu. Mléko ale podáváme zásadně jinak než lahvi s dudlíkem. Známé je podání mléka lžičkou, což je obtížný a nepohodlný způsob, a proto neoblíbený, ale i ten si musí matka osvojit. Snazší je podat dítěti mléko do úst injekční stříkačkou a nejlepší je sonda určená pro krmení nezralých dětí, přiložená nebo i přilepená jedním koncem k bradavce a druhým koncem ponořená do nádoby (kojenecké lahve) s mlékem. Ta by měla být zpočátku umístěna pod úroveň prsu, aby dítě muselo mléko aktivně sát spolu s prsem, a ne aby mu do úst teklo samospádem. Je možné použít k tomu účelu speciálně určenou nádobku zavěšenou na krk matky, tzv. suplementor. Tenkými hadičkami přilepenými k bradavce matky pak může dítě mléko sát. Toto zařízení se používá přechodně k vyvolání tvorby mléka u matek nedonošených dětí. Společnou vlastností těchto pomůcek je to, že dítě saje prs, podněcuje tvorbu mléka v něm a současně dostává mléko jinak než dudlíkem.
 - Dokrmu se podává zpočátku 50 ml/kg za den, až ve čtyřech dávkách v průběhu dne.
 - Pokud nedojde ke zvýšení tvorby mléka, přidává se dokrm až do celkové denní dávky (mateřské mléko + dokrm) 150 ml/kg.
 - Podání náhrady mateřského mléka, umělé mléko, není prvním krokem k řešení nedostatku.

KOURENÍ, ALKOHOL A KOJENÍ

Ne vždy akceptovanou samozřejmostí je, že kojící matka by neměla kouřit a pít alkohol. Pokud se cigarety nedokáže vzdát, lze povolit maximálně pět cigaret denně. Kouřit by ale měla vždy po kojení a mimo místnost, kde je dítě.

Uchovávání odstříkaného mateřského mléka

Mohou nastat situace, kdy dítě nemůže být z nejrůznějších důvodů po přechodnou dobu kojeno. Nejvhodnější způsob krmení je pak podání odstříkaného mateřského mléka některým z alternativních způsobů (například stříkačkou, vhodným kelímkem nebo tzv. suplementorem).

- Matka může předem odstříkávat mléko a skladovat ho v lednici nebo v mrazicím boxu.
- Ideální nádobou na uskladnění mléka jsou speciální sáčky (na našem trhu od firmy Avent nebo Medela).
- Mléko v lednici skladujeme do 24 hodin při teplotě +4 °C.
- Mražené mléko se skladuje na dobu do tří měsíců při teplotě -18 °C.
- Před použitím se mléko pomalu rozmrazí, buď v lednici při teplotě +4 °C, nebo pod tekoucí vodou. Před vlastním použitím se ohřeje na vhodnou teplotu.

Praktické rady k odstavení dítěte

Odstavení vyžaduje čas a trpělivost. Rychlé odstavení bude vždy svízelnější a neklid a rozladění dítěte větší. Dítě by mělo být v dobré kondici, zdravé. Když těsně po odstavení onemocní, je lépe se znovu ke kojení vrátit. Aby tvorba mléka

pomalou ustávala, můžete vynechat každé dva až tři dny jedno kojení denně. Začněte těmi, o které má dítě nejmenší zájem a při nichž jsou prsy méně nalité. Při pocitu napětí v prsou mléko odstříkejte.

Během následujícího týdne můžete vynechat další kojení. Postupně vynecháme všechna.

Ještě určitou dobu po odstavení se může uvolňovat z prsů malé množství mléka. To je normální jev. Při rychlém odstavení jsou problémy s nalitými, bolestivými prsy o poznání větší. Nezbyvá než časté odstříkání do úlevy. Před tím je vhodné prsy prohrát. V mezidobí přinesou úlevu naopak studené nebo ledové obklady.

Stahování prsů se již nedoporučuje.

- Intenzivní kontakt s dítětem, mazlení a projevy lásky podporují jeho důvěru a vědomí, že ho stále stejně milujete a jste mu nadále oporou. Omezovat kontakt s dítětem v době odstavování není vhodné. Dítě se pak často na kojení více upíná, protože hledá vaši lásku a bezpečí.
- Snažte se odvést pozornost dítěte jiným směrem. Před obvyklou dobou kojení, než si samo vzpomene, že chce pít, mu můžeme nabídnout jídlo a pití a zabavit ho společnou hrou, čtením, zpěvem...
- Změna prostředí může napomoci tomu, že dítě na prs zapomene. Děti často vyžadují kojení na určitém známém místě. Vyžadují-li ho doma, buďte v té době s dítětem venku na procházce či jinde, kde ho zabaví spousta nových věcí. Některé děti ale vyžadují kojení, když jsou unavené, a pro takové je lépe, když v době odstavování více odpočívají.
- Můžete zkusit kojení odložit. Daří se to u batolat kojících nepravidelně. Některé děti ale nevydrží čekat a vyžadují kojení o to častěji.
- Zkrácení doby kojení je dalším pomocným prostředkem při odstavování.
- Zapojte do odstavování otce. Může být s dítětem v době, kdy bylo zvyklé pravidelně pít z prsu, připravit mu oblíbené jídlo a zabavit ho jinými činnostmi.

DŮVODY, PRO KTERÉ NENÍ NUTNÉ DÍTĚ ODSTAVIT

- Pocit přetížení, únavy.
- Dítěti rostou zoubky.
- Zánět prsu. (Nevyprazdňovaný prs vede ke zhoršení zánětu.)
- Nemoc matky či dítěte. (Většina běžně užívaných léků není překážkou kojení. Konzultace s lékařem je namístě.)
- Těhotenství. (Při normálně probíhajícím těhotenství může matka plynule pokračovat v kojení dalšího dítěte.)
- Obavy z nedostatku nebo nedostatečné kvality mléka (jsou většinou neopodstatněné).
- Věk dítěte. Dítě má prospěch z mateřského mléka i v batolecím věku. Při průměrné tvorbě kolem půl litru denně pokrývá mateřské mléko u dítěte mezi prvním a druhým rokem věku více než 30 % jeho bílkovinných a energetických potřeb.

2. Umělé mléko

Mohou nastat a také nastávají situace, kdy i při maximální snaze matky nemůže být dítě plně kojeno. Umělá výživa, jejímž základem je kravské mléko, je upravena tak, aby byla svým složením lidskému mléku blízká. Mateřské mléko je prostě „zlatým standardem“ pro výrobu přípravků umělé výživy.

V posledních letech se podařilo v procesu přibližování se ideální potraviny – mateřskému mléku – udělat výrazný krok dopředu. Podařilo se obohatit umělá mléka o prebiotika a probiotika, o nukleotidy, esenciální mastné kyseliny a další látky, vznikla speciální mléka pro děti s rizikem alergie a alergické děti se zvlášť upravenou kravskou bílkovinou, dále mléka pro děti, které nesnášejí mléčný cukr, pro děti trpící častým ublinkáváním, kojeneckými kolikami a potížemi s vyprazdňováním. Existují speciální mléka pro děti s nízkou porodní hmotností.

Umělá výživa zabezpečí zdravý růst a vývoj dítěte, které nemůže být kojeno. Mateřské mléko ale vždy zůstane nedostižným vzorem pro její výrobu.

Čím se umělé mléko liší od kravského mléka?

Úprava mléka se týká všech jeho hlavních složek: bílkovin, sacharidů i tuků. Upravuje se obsah bílkoviny a poměr syrovátky ke kaseinu, mění se zastoupení sacharidů tak, aby mléko obsahovalo buď výhradně mléčný cukr (laktózu), nebo jen malý podíl jiných sacharidů. Mléka obsahující výhradně laktózu jsou stravitelnější zejména pro nedonošené děti. Umělá mléka se obohacují o probiotika (tělu prospěšné bifidogenní bakterie) a prebiotika (rozpustná vláknina, oligosacharidy, které jsou obsaženy v hojné míře v mateřském mléce). Mléčný tuk je v různé míře nahrazen rostlinným, pro obsah některých nezastupitelných mastných kyselin důležitých pro správný vývoj mozku, pro obranyschopnost střevní sliznice

proti infekci. Některá mléka mají pouze mléčný tuk s doplněnými esenciálními mastnými kyselinami.

Mateřské mléko obsahuje asi třikrát více cholesterolu než kravské. Kojenec ho využije pro stavbu buněk. Mléčný tuk je jedním ze zdrojů cholesterolu. V mateřském mléce jsou mimo jiné také nukleotidy, metabolické součásti, které jsou důležité v mnoha biologických dějích rychle rostoucího organismu. Některá kojenecká mléka jsou proto nukleotidy obohacována. Ukazuje se, že tyto látky ve výživě mají příznivý vliv na zrání systému obranyschopnosti, na růst a vývoj zažívacího traktu dítěte.

Umělé mléko je dále doplněno o minerály, vitaminy, antioxidanty, stopové prvky a jiné látky přítomné v mateřském mléce, které v mléce kravském chybějí nebo jsou jen v malém množství a které jsou pro vývoj dítěte vhodné, často přímo nezbytné. Umělá výživa se tak snaží přizpůsobit svým složením průměrnému vzorku mateřského mléka.

Pro každý věk jiné mléko

S růstem a vývojem kojence se mění jeho nároky na výživu. Mateřské mléko svým proměnlivým složením odpovídá těmto potřebám. Výrobci umělé výživy ve snaze reagovat na tyto změny vytvořili tři základní typy mléka: počáteční, pokračovací a batolecí. Mléko tak lépe splňuje požadavky zdravého vývoje organismu. Pružnost, s jakou se mateřské mléko dokáže přizpůsobit aktuálním potřebám dítěte, se tím částečně napodobuje.

POČÁTEČNÍ MLÉKA

Jsou určena pro děti od novorozeneckého věku, které nemohou být výlučně kojené. Počáteční mléko je určeno pro dítě od 0 do 6 měsíců. Dítě ho může pít i později, po šestém měsíci, třeba do roku věku, když mu vyhovuje a dobře na něm prospívá. Počáteční mléka se označují na obalech symbolem 1 nebo názvem, který tento věk symbolizuje.

POKRAČOVACÍ MLÉKA

Jsou určena pro děti starší šesti měsíců. Začínají se tedy obvykle podávat v době, kdy dítěti přidáváme nemléčné příkrmy. Dřívější podání pokračovacího mléka je možné, zvláště když se časněji (po 4. měsíci) začne s příkrmy. V závislosti na prospívání dítěte by o tom měl rozhodnout lékař. Pokračovací mléka se označují na obalu symbolem 2 nebo obdobně jako u počátečních mlék jen názvem, který tento věk symbolizuje.

BATOLECÍ MLÉKA

Od 12 měsíců můžeme začít podávat tzv. batolecí mléka, která bývají na obalu označena číslicí 3, 4 dle věku, od kterého se doporučují. Jsou to pokračovací mléka s přidavkem vitaminů, minerálů, stopových prvků a jiných látek vhodných pro zdravý růst dítěte.

! Po roce věku již můžeme dítěti podávat i pasterované plnotučné kravské mléko a mléčné výrobky. Výhodou batolecího mléka je ale přesně definovaný poměr živin, blízký mateřskému mléku, a dále doplnění o železo, vitamíny a stopové prvky, mastné kyseliny a další látky, které kravské mléko obsahuje v malém množství nebo vůbec.

Mléka pro děti s rodinnou alergickou zátěží

Sklon k alergiím a jejich projevům, jako je astma, atopický ekzém a senná rýma, bývá dědičný. Pro děti, v jejichž rodině některý z rodičů nebo ze sourozenců trpí závažným alergickým onemocněním, je nejlepší prevencí časného rozvoje těchto nemocí kojení. Pokud nemůže být takové dítě plně kojeno, doporučuje se umělé mléko se zvláště upravenou bílkovinou, které se nazývá hypoalergenní (hypoantigenní).

Úprava spočívá ve štěpení, hydrolyze bílkoviny. Ta tím ztrácí schopnost podněcovat v těle rozvoj reakcí, které se dříve nebo později mohou projevit alergií. Přesto v mléce zůstává určitá zbytková antigenicita (alergenicita), která závisí na stupni štěpení (hydrolyzy) bílkoviny.

Pro zdravého kojence, zatíženého alergickými nemocemi v rodině (matka, otec, sourozenci), který je převáděn na umělé mléko, ale i pro novorozence příkrmovaného umělým mlékem, kde předpokládáme, že bude kojen, je hypoalergenní HA formule s částečně rozštěpenou výchozí mléčnou bílkovinou velmi vhodná a šetrná. Obsahuje sice látky, které mají určitou antigenicitu (alergenicitu), ale menší než v mléce, kde není bílkovina štěpena. Tyto štěpy mohou navodit v systému obranyschopnosti kojence lepší snášenlivost cizorodých látek. Aby mělo podávání tohoto mléka dítěti smysl, nesmí mu předcházet zatížení organismu mlékem, které nemá hydrolyzovanou bílkovinu.

Hypoalergenní mléka jsou rozdělena na počáteční a pokračovací. Na obalu jsou obvykle označena symbolem HA.

Mléka pro děti s alergií na kravské mléko

Jiná situace je u dítěte, u kterého se rozvine alergie na kravské mléko. Udává se, že vzniká minimálně u 2–5 % kojenců. Po přechodu na umělé mléko se během dnů až týdnů objeví trávicí potíže: bolesti břicha, zvracení, průjem. Jejich intenzita a závažnost se stupňují. V řídkých stoličkách bývají nitky krve. Dítě neprospívá, často ho sužuje kojenecký ekzém, koliky, někdy zácpa. Mohou se objevit i dýchací potíže. Po potvrzení diagnózy se podávají kojenci mléka s vysokým stupněm štěpení bílkoviny, extenzivní hydrolyzáty nebo směsi aminokyselin. Jsou svým složením jiné než HA mléka pro preventivní použití. Takové mléko je v daném případě léčebným opatřením. Úplné hydrolyzáty jsou chuťově odlišné právě pro vysoký stupeň štěpení bílkoviny, což však kojencům nevadí, a na jejich chuť si zvyknou. Jsou ale drahé vzhledem k náročnosti výroby. Rozhodnutí o jejich podání by mělo být v rukou zkušeného specialisty.

ÚSKALÍ ALERGIE NA KRAVSKÉ MLÉKO

Zdaleka ne vždy však výše popsané potíže u dítěte nutně musejí znamenat alergii na kravské mléko. Bolesti břicha, průjmy a ekzém mohou být způsobeny zcela jinou příčinou. Zvláště v případě trávicích potíží se častěji jedná o střevní infekce, ať už bakteriálního nebo virového původu. Navíc se také může jednat o tzv. neimunologickou precitlivělost, způsobenou například poruchou trávení mléčného cukru.

Nicméně vzhledem k tomu, že alergie na kravské mléko je nejčastější alergií v útlém dětském věku, je třeba na ni vždy myslet.



Je kojené dítě chráněno před vznikem alergie?

Kojení přináší dítěti určitý protialergický efekt v prvních letech života. Poněkud složitější je situace u kojících matek alergiček. Plné kojení může v prvních šesti měsících omezit přísun alergenů, dodržuje-li matka dietní opatření. Po zavedení nemléčných příkrmů se ale dítě stejně setkává s moha jinými složkami stravy a samozřejmě i s mnoha potenciálními alergeny. Existují studie, které preventivní vliv kojení na rozvoj budoucí alergie dítěte potvrdily, nezávisle na tom, zda matky dodržovaly dietní opatření (dieta bez mléka, vajec a ořechů) či nikoli. Existuje však také mnoho studií, které tento preventivní efekt neprokázaly.

ALERGIE NA KRAVSKÉ MLÉKO MŮŽE BÝT I U PLNĚ KOJENÉHO DÍTĚTE

Takové alergické projevy postihují až 0,5 % kojených dětí. Důvodem je přechod bílkoviny syrovátky kravského mléka v matčině stravě do mléka mateřského. I když množství bílkoviny je malé, stopové, přesto může vést k rozvoji alergické reakce u dítěte. Ta se projeví buď do tří měsíců od narození, nebo se v době výlučného kojení klinicky neprojeví, dítě tedy nemá žádné projevy alergie na kravské mléko (v takovém případě bychom čekali především nitky krve ve stolici), ale později dojde k řetězci reakcí, které způsobí alergické projevy po zavedení první porce potravy z kravského mléka do výživy dítěte (první jogurt, sýr, mléko). Potíže obvykle vzniknou do týdne po zavedení mléčné bílkoviny do výživy dítěte.

V případě alergie na bílkovinu kravského mléka je řešením výlučné kojení s vyloučením mléka a mléčných výrobků ze stravy matky nebo mléko s vysokým stupněm štěpení bílkoviny (takzvané extenzivní hydrolyzáty, např. Althéra, Alfamino, Nutrilon Alergy Care, Neocate).

Výživa dítěte nesmí obsahovat ani stopy bílkoviny kravského mléka (tedy ve výživě by neměly být ani jogurty, pudinky, sýry atd.).

Naštěstí alergie na bílkovinu kravského mléka přibližně u 80 % dětí v batolecím věku odeznívá. Často však přechází v jiné typy alergií.



Nechybí dítěti, které nesmí pít mléko a jíst mléčné výrobky, vápník?

Vápník lze ve výživě úspěšně nahradit z jiných zdrojů. Velkou zásobárnou vápníku jsou citrusy, některé druhy zeleniny jako rajčata, kapusta, špenát, brambory, rebarbora, obiloviny, maso a ryby. Ve zvláštních případech je možné doplnit vápník i v tabletové formě, ale u dítěte vždy po poradě s lékařem.

(Pokračování této problematiky je v kapitole „Jak doplnit mléčnému alergikovi vápník ve stravě?“.)

(Potravinové alergie včetně alergie na kravské mléko a výživa alergických dětí jsou detailně zpracovány v knize M. Fuchse, viz seznam literatury.)

Cenné složky mateřského mléka

JAKÝ MAJÍ VÝZNAM PREBIOTIKA A PROBIOTIKA V UMĚLÉM MLÉCE?

Prebiotika a probiotika bezesporu zvyšují kvalitu a funkčnost umělého mléka.

Prebiotika jsou nestravitelné části obsažené v potravě, vláknina, která podporuje růst vlastních prospěšných bakterií a v tlustém střevě se stává jejich potravou. Tímto mechanismem mohou prebiotika pozitivně ovlivnit složení střevní mikroflóry tlustého střeva a mít tak příznivý vliv na zdraví člověka a jeho obranyschopnost. Komplex originálních prebiotik je v hojné míře obsažen v mateřském mléce ve formě nestravitelných cukrů. **Probiotika** jsou kultury živých mikroorganismů (nejčastěji mléčné

bakterie – laktobacily – a bifidobakterie), které mohou prospěšně ovlivňovat zdraví člověka zlepšením vlastností jeho mikroflóry. Probiotika, bifidogenní bakterie, mají velký význam pro správné fungování systému obranyschopnosti.

Probiotické bakterie jsou u zdravého jedince běžnou a převažující součástí střevní mikroflóry.

Prebiotika i probiotika mají tedy v našem těle mnoho společných úkolů. Pomáhají bránit náš organismus před nepříznivými vlivy infekčních bakterií, toxinů a virů, podporují správný rozvoj systému obranyschopnosti a zvyšují odolnost proti nemocem.

Aby byla zachována životaschopnost bifidogenních bakterií v umělém mléce s probiotiky, je třeba ho při přípravě zahřát podle pokynů v návodu jen na teplotu kolem 40 °C.

Probiotika i prebiotika přidaná do umělé výživy mohou zvýšit ochranný efekt hypoalergenního mléka před rozvojem alergií. Probiotika se v některých studiích zaměřených na rizikové děti ukázala jako účinná v prevenci ekzému a potravinových alergií. Ne všechna probiotika jsou však stejně účinná. Výrobci kvalitních umělých mléčných formulí přidávají do mlék ta z nich, která efekt mají. Přesto je třeba dalších studií k objektivnímu posouzení míry prospěšného vlivu prebiotik a probiotik na zdraví organismu.

JAKÝ JE VÝZNAM NUKLEOTIDŮ V MATEŘSKÉM MLÉCE?

Nukleotidy jsou metabolické součásti v mléce, které jsou důležité v mnoha biologických dějích rychle rostoucího organismu. Některá kojenecká mléka jsou proto nukleotidy obohacována. Ukazuje se, že tyto látky ve výživě mají příznivý vliv na zrání systému obranyschopnosti, na růst a vývoj zažívacího traktu dítěte.

CO JSOU LCP TUKY?

LCP tuky jsou vícenenasycené mastné kyseliny, které tělo potřebuje a není schopno si je v dostatečné míře samo vytvořit. Získává je převážně potravou. Jsou důležité pro vývoj mozku, růst dítěte a dle mého pro rozvoj obranyschopnosti.

K plodu se dostávají v posledním trimestru těhotenství placentou a po porodu je dítě získává z mateřského mléka. Předčasně narozené a nekojené děti jsou tedy v nevýhodě. Obohacením umělého mléka o potřebné mastné kyseliny se handicap nekojených dětí částečně vyrovnává.

Mléka pro zvláštní situace

MLÉKA, KTERÁ MOHOU ZMÍRNIŤ UBLINKÁVÁNÍ (ANTIREFLUXOVÁ MLÉKA)

Antirefluxová mléka mohou díky přísadce zahušťovačla zmírnit časté ublinkávání nekojených dětí. Jedná se většinou o ublinkávání u prospívajících dětí. Zahuštěním umělého mléka se omezí jeho návrat ze žaludku do jícnu. Jako zahušťovačla se používá obvykle bramborový škrob nebo mouka ze svatojánského chleba. Tato mléka by měli rodiče volit po poradě s lékařem, který vyloučí jinou, závažnější příčinu zvracení nebo častého ublinkávání.

Pro kojené dítě se ze stejných důvodů používá bezmléčný přípravek (Nutriton), který se rozpustí v malém množství vody a podá se před kojením lžičkou.

MLÉKA SE SNÍŽENÝM OBSAHEM MLÉČNÉHO CUKRU

Tato mléka jsou léčebné dietní přípravky kojenecké výživy doporučené lékařem dítěti, které trpí dočasnou nebo trvalou nesnášenlivostí jednoho z cukrů, který obsahuje i mateřské mléko.

Dočasná nesnášenlivost může někdy vzniknout po závažnějším průjemovém onemocnění. Trvalá nesnášenlivost je vzácná.

SÓJOVÁ MLÉKA

Mléka, jejichž bílkovinné složení je na sójové bázi, nejsou určena k běžné výživě zdravých kojenců. Jsou to dietní mléka pro děti, které trpí vzácným onemocněním s poruchou vstřebávání mléčného cukru, laktózy. Sójové mléko je také alternativním způsobem výživy pro vegetariány. Může být lékařem doporučeno i z důvodů přechodné poruchy vstřebávání cukrů ve střevě.

Užití sójového mléka při nesnášenlivosti kravského je problematické, protože až 50 % dětí alergických na bílkovinu kravského mléka reaguje podobně na bílkovinu sóji. Sójové mléko je tedy určeno pro malou skupinu dětí a doporučení k jeho užívání by mělo vycházet z rozhodnutí lékaře.

MLÉKA PRO DĚTI NEDONOŠENÉ A DĚTI S NÍZKOU PORODNÍ HMOTNOSTÍ

Jde o zvláštní skupinu počátečních mlék, která dostávají někteří nekojení nedonošení novorozenci a někteří novorozenci s porodní váhou pod 2 500 gramů na novorozeneckých odděleních nebo v perinatologických centrech a která mohou být k výživě takových dětí lékaři doporučena ještě po určitou dobu po propuštění domů.

Svým vyšším obsahem bílkovin a dalšími specifickými vlastnostmi vyhovují potřebám této skupiny novorozenců a kojenců. Některá tato mléka jsou již výrobcem připravena k pohotovému užití v tekuté formě.

Příprava umělého mléka v lahvi

- Při přípravě umělé výživy se přesně řiďte návodem na obalu.
- Voda musí být vždy převařená. Zničí se tak případné bakterie. Svým složením, zejména množstvím obsažených dusičnanů, musí odpovídat vodě vhodné pro kojence. Stačí, aby voda prošla varem. Při dlouhém vaření se v ní koncentrují soli. Syčená voda „s bublinkami“ není pro přípravu kojenecké stravy vhodná.

Způsobuje dítěti bolesti břicha a nadýmání. Vodu, poté co přejde varem, necháme vychladnout na teplotu kolem 45 °C. Není vhodné rozdělovat mléko do horké vody, protože se v ní špatně rozpouští. Mléko s probiotiky by se navíc při vyšší teplotě znehodnotilo. *(Jak bylo vysvětleno v kapitole o prebiotických a probiotických, obsahuje střevu a tělu prospěšné bifidogenní bakterie, které by se při vyšší teplotě usmrtily.)*

- Dodržování hygienických zásad při vaření je nezbytné. Lahve, dudlíky a přístroje po použití vždy vyvaříme. Nepoužíváme staré nebo naprasklé dudlíky a savičky. V prasklinkách nebo v místech, kde je dudlík prokousnutý, se mohou usazovat bakterie. Proto je vhodné přibližně po dvou měsících měnit dudlíky i savičky. Dudlík před podáním dítěti neolizujeme.
- Mléko vždy těsně před použitím ohřejeme a potom zchladíme na teplotu těla. Před podáním kápneme pár kapek mléka na vnitřní stranu svého předloktí. Nesmí být horké ani studené. Ohřívání přímo na teplotu těla nebo ohřívání lahvičky, ze které již dítě pilo, se z hygienických důvodů nedoporučuje. Mléko je živná půda pro bakterie, které v něm zvláště v teple rostou a rozmnožují se.
- Ohřívání mléka v mikrovlnné troubě je nevhodné pro jeho nerovnoměrné prohřátí. Dítě se může o horké části spálit. Lepší je vodní lázeň. Optimální je ohřátí v ohřívací kontrolovaném termostatem. Abychom v noci čas přípravy co nejvíce zkrátali, můžeme připravit převařenou vodu na noční pití do termosky, která je určena jen a výhradně pro tento účel.
- Pokud je v savičce příliš velký otvor, dítě pije hltavě a spolýká množství vzduchu, které mu pak způsobí bolesti břicha a nadýmání. Stejně tomu může být, když vypije zbylou pěnu z mléka.

Množství mléka a hmotnostní přírůstky

KOLIK MLÉKA BY DÍTĚ MĚLO VYPÍT?

Orientačně lze říci, že množství mléka pro zdravého kojence odpovídá 1/6 jeho hmotnosti, tedy 150–180 mililitrů na kilogram hmotnosti a den, ne však více

než jeden litr mléka denně. Množství vypitého mléka je ale velmi rozdílné a závisí na celé řadě okolností. Kojené i uměle živené dítě nemá pokaždé stejnou chuť pít a není stejně hladové. V prvních osmi týdnech života, v období rychlého růstu, pije více než později, kdy se růst zpomaluje a kdy často několik dnů nepřibývá na váze. Neznamená to však, že je nemocné a že strádá.

JE HMOTNOSTNÍ PŘÍRŮSTEK DŮLEŽITÝ UKAZATEL ZDRAVÍ?

Odpověď zní: Ano je, ale vždy ve vztahu k růstu dítěte do délky a k věku dítěte. K tomuto posouzení slouží tzv. percentilové grafy ve zdravotním a očkovacím průkazu.

Denní hmotnostní přírůstek kojence se s věkem postupně snižuje. Zatímco po narození bývá v průměru 150–250 gramů za týden, na konci prvního roku to je jen 50–80 gramů za týden. Orientačně můžeme říci, že během prvních pěti měsíců života kojeneц obvykle svou porodní hmotnost zdvojnásobí a také v průměru o třicet procent vyroste. Z průměrných padesáti centimetrů při narození na sedmdesát pět centimetrů, tedy o padesát procent, vyroste pak v průběhu prvního roku věku a tehdy svou váhu obvykle ztrojnásobí. Čím je kojeneц starší, tím jsou jeho hmotnostní přírůstky menší a méně pravidelné. Proto nemůžeme posuzovat jeho hmotnost jen ve vztahu k věku, ale i k délce (výšce). K tomu právě slouží tzv. percentilové grafy, křivky porovnávající hmotnost k výšce. Normální rozmezí křivek, ve kterém se prospívající dítě nachází, je mezi 25.–75. percentilem. Úbytek nebo přírůstek hmotnosti a změna výšky dítěte odchylující se při opakovaných váženích a měřeních v delším časovém úseku od percentilových křivek, ve kterých se dosud hmotnost a výška dítěte pohybovaly, může být známkou poruchy výživy, neprospívání nebo nemoci dítěte.

! **Dítě je v poradně dětského lékaře váženo pravidelně. Důležitější než opakované domácí vážení, které často přináší matce zbytečnou nervozitu, je spokojenost a dobrá nálada dítěte před jídlem i po jídle. Není také dobré srovnávat hmotnost nebo hmotnostní přírůstky dětí mezi sebou, protože každé dítě je jiné.**

3. Nemléčné příkrmy

Kdy začít?

Obvyklá doba, kdy se zavádí příkrmy, je dokončený šestý měsíc. Příkrmy lze ale zavádět v intervalu od 17. do 26. týdne. Je tedy možné začít již po dokončeném čtvrtém měsíci, nikdy ne však dříve. Nejlépe je zavádět příkrmy za současného kojení. Pozdní zavádění příkrmů, po 7. měsíci, nepřináší očekávaný ochranný protialergický účinek. Podle alergologů se tak naopak může promeškat doba, kdy dítě lépe toleruje nové potraviny, lépe si na ně zvyká. Proto také gastroenterologická společnost doporučila výše zmíněný interval (17. až 26. týden) pro postupné pomalé podání prvních příkrmů, tak aby v dokončeném šestém měsíci dítě mělo zařazenu ve stravě porci nemléčného jídla. Doporučení se týká i lepku. Včasné podání příkrmů je tedy možné, může být prospěšné pro dobrou toleranci nových jídel, ale určitě by nemělo být na úkor kojení. Právě obava, že časné zavedení příkrmů zkrátí dobu kojení a tím bude dítě ochuzeno o benefit mateřského mléka, vedla odborné společnosti k opakovanému připomenutí, že optimální hranicí, odkdy má dítě dostávat příkrmy, je šestý měsíc. Zavedení příkrmů až po této době nevádí. Nejvíce stejně záleží na chuti a prospívání dítěte. Mnohé plně kojené děti odmítají příkrm i po šestém měsíci a rodiče jsou rádi, když snědí dvě tři lžičky denně. Na druhé straně jsou kojenci, kteří již v pátém měsíci váží více než 6 000 gramů, tedy tolik, co jiné dítě v sedmém, vypadají vyspělejší a s chutí si dají první příkrm dříve. Není-li to na úkor kojení, může to být pro ně jen prospěšné. Stejně tak když je uměle živěné dítě hladové i poté, co vypije litr mléka denně. Odpírat mu kaši nebo nemléčné příkrmy jen proto, že mu ještě nebylo šest měsíců, pozbývá racionálního důvodu.

- ! **Předčasné zavádění nemléčných příkrmů, dříve než po dokončeném čtvrtém měsíci, nepřináší dítěti užitek a může ho ohrozit rozvojem alergií.**

Jakým příkrmem začít a jak pokračovat?

Začíná se zeleninovým předkrmem. Před kojením nebo podáním umělé výživy, většinou v poledne, dítěti nabídněte na lžičce trochu rozmělněné, v nesolené vodě vařené sladší zeleniny. Obvykle to bývá mrkev. Můžete také mrkvové pyré zamíchat do mléka. Stačí jedna až dvě lžičky příkrmu jednou až dvakrát denně a pak dítě dokojíte nebo dáte umělé mléko. Příkrm je možné podat i po kojení.

Během dvou až čtyř dnů můžete přidat další druh zeleniny, například brambor, brokolici nebo květák. Časový odstup je potřebný pro rozpoznání případné nesnášenlivosti nové potravin.

Vyzkoušenou zeleninu pak zkombinujete s masem a postupně zvýšíte podíl příkrmu na úkor mléka. Maso je pro organismus důležitý zdroj železa, bílkovin a mastných kyselin.

Koncem druhého nebo během třetího týdne nahrazujeme celou polední dávku nemléčným příkrmem. Výsledkem je, že dítě dostává 6× týdně 150–200 gramů masozeleninového příkrmu, který nahrazuje jednu, většinou polední, mléčnou porci. Vařeného, jemně nakrájeného libového masa je zpočátku asi 20 gramů na dávku, od 7. měsíce až 35 gramů, a dále až 40 gramů. (Asi dvě lžičce masa. Po roce věku pak zvyšujeme až na tři lžičce.)

Jednou týdně je vhodné nahradit maso zeleninovou polévkou se slepičím žloutkem (nebo 2× týdně zeleninovou polévkou s 1/2 žloutku). Vaječný žloutek musí projít varem, aby se odstranilo riziko přenosu bakteriální nákazy. Vaječný bílek dítěti do jednoho roku nedáváme. (Z hlediska rizika alergie na vaječný bílek je ale toto preventivní opatření alergology považováno spíše za neefektivní.)

Po masozeleninovém příkrmu můžete do jídelníčku kojence postupně zavést ovocné pyré, rýžové a později i obilné kaše, které nahradí dopolední a večerní porci mléka. Ovocné pyré nepřislaďte.

Zakoupená kaše by měla nést označení druhu obilniny, z které je vyrobena, a údaj o věku dítěte, od kterého ji lze podávat. Obilnina v kaši je buď samotná, nebo s ovocem či zeleninou, a kaše buď mléko již obsahuje a ředí se vodou, anebo je bezmléčná a připravuje se do mléka.

Předčasným podáním obilninové kaše s lepkem se může vyvolat alergie na lepek. Proto se kaše a všechny potraviny obsahující lepek (mouka, moučné

výrobky, obilné kaše s lepkem, krupicová kaše) doporučují podávat až po zavedení prvních zeleninových příkrmů mezi čtvrtým a šestým měsícem věku, ideálně v době, kdy je dítě ještě kojeno. Lepek není obsažen v rýži. Rýžový odvar nebo kaši (bezmléčnou) lze tedy použít i dříve, u malého kojence, například při léčbě průjmů.

Kravské mléko a mléčné výrobky, jako jsou tvaroh, lipánky, smetánky, pachelíčky apod., nejsou pro svůj vysoký obsah bílkovin pro dítě do roku věku vhodné. Zatěžují jeho organismus a bílkovina kravského mléka může být zdrojem pozdějších alergických projevů. Z mléčných výrobků lze doporučit jogurt, který v kombinaci s ovocem vhodně doplňuje jídelníček dítěte od osmého až devátého měsíce a může nahradit část mléčné porce.

Kolem devátého měsíce, v závislosti na vývoji mléčného chrupu a schopnosti dítěte kousat, zařazujte do jídelníčku vařenou zeleninu a kousky masa k podpoře žvýkání. Také těstoviny už mohou být pestřejší (špagety, vaječné nudle, makarony apod.), podávané ve formě hruběji nasekaných kousků.

Množství vypitého mléka by nemělo být menší než 300–500 mililitrů za den. Při nahrazení části mléčné porce mléčným výrobkem stačí 200–400 mililitrů mléka denně. To platí minimálně až do konce druhého roku života dítěte.

Mezi desátým a dvanáctým měsícem se dítě postupně zapojuje do stolování v rodinném kruhu.

V zavádění příkrmů nehleďte žádné složitosti. Původní omezení častých alergenů ve stravě kojence (vejce, mořské ryby) je z hlediska prevence alergií překonáno. Jen lepek se má podávat pomalu, nejdříve jen dvě lžičky jíšky do masozeleninového pyré nebo dva piškoty.



Může se kojenecká strava solit a přislažovat? Vadí konzervační látky?

Jídlo nesolíme, nekořeníme, nepřislažujeme (s výjimkou nepatrného oslazení některých obilných kaší hroznovým cukrem). Slaná jídla kladou velké nároky na ledviny kojence, jejichž funkce teprve dozrává. Ani ovocné příkrmy není vhodné sladit. Ovoce obsahuje ovocný cukr a přidání řepného (nebo třtinového) cukru, který používáme v kuchyni, je nadbytečným zdrojem energie a organismus dítěte zatěžuje, mimo jiné také zvyšuje kazivost zubů. Dítě si na sladkou chuť rychle zvykne a neslazené pokrmy pak odmítá.

Umělé konzervační látky a stejně tak umělá sladidla nejsou pro kojence vhodné.



Jak je to s ovocnými šťávami a čajem, a vůbec s jinými tekutinami než mléko?

Nekojené dítě po šestém měsíci potřebuje asi 400–600 mililitrů jiných tekutin, než je mléko. Přednost dáváme kojenecké vodě. Přírodní ovocné šťávy a čaje lze staršímu kojenci při zvýšené potřebě tekutin podat, ale není to nutné. Kojené dítě potřebuje jinou tekutinu než mateřské mléko, až když množství příkrmu převažuje nad mateřským mlékem, což bývá kolem desátého měsíce, někdy i později. Postačí hrnek kojenecké vody, případně čaj nebo ovocná šťáva. Dítě zažene žízeň, ale neztratí zájem o prs. Pokud jiné tekutiny než mateřské mléko odmítá, není důvod ho nutit. Některé kojené děti tak prakticky nepijí nic kromě matčina mléka do roku věku i déle a nijak nestrádají. V horkých letních dnech můžete dítě přiložit k prsu častěji, třeba každou hodinu. I vitamin C, který obsahují ovocné šťávy, je v dostatečném množství v mateřském, ale nakonec i v počátečním umělém mléce. Staršímu kojenci se doporučuje maximálně 120–150 mililitrů džusu denně. Větší množství zatěžuje jeho trávicí systém a může vést k neprospívání. Čím víc čaje nebo ovocných šťáv bude dítě pít, tím méně vypije mléka, a tím větší může být problém s jeho zdravým růstem.

Alternativní výživa kojence

Kojené děti vegetariánských matek většinou prospívají dobře. Problém může nastat při zavádění nemléčných příkrmů. Přijatelná je správně a vhodně složená výživa lakto-ovo-vegetariánská, při které má dítě dostatek živin a vyvíjí se dobře. V případě hypoenergetických příkrmů s vysokým obsahem vlákniny, nedostatkem železa a některých vitaminů je reálné riziko neprospívání dítěte. Častá je nižší rychlost růstu. Veganská výživa je proto zcela nevhodná. Alternativní výživu by rodiče měli vždy konzultovat s ošetřujícím lékařem a poradit se s odborníky.

Jak příkrm podávat?

K podávání příkrmu je vhodná malá plastová lžička, plochá, nehluboká, s neostřým okrajem. Pokud však dítě dostávalo mléko z lahve, nebude mu stejná forma podání příkrmu, po lahvi, dělat potíže. Dudlík v lahvi musí mít větší otvor.

Kojené dítě nemusí vůbec poznat láhev. Z prsu přejde na lžičku a později na hrneček, samotný nebo s pitítkem. Podávání nemléčného příkrmu kojenému dítěti lžičkou je také záruka zachování jeho zájmu o matčin prs a pokračování v úspěšném kojení. Lžičku nenaplňujte po okraj a dávejte ji dítěti hlouběji do pusinky, aby polévku snáze polklo. Ne všechny děti totiž umějí příkrm podaný na lžičce samy posunout do úst a spolknout. Proto když dítě otevře ústa, podejte mu malé množství kašovitě stravy na zadní polovinu jazyka, nikoli na špičku. Dítě totiž zavře pusu a jazykem udělá pohyb, který zná z kojení a z pití z lahve, stiskne jazyk proti patru, a co bylo na špičce, vytlačí nevědomky z úst. Vy pak můžete mít pocit, že jídlo plive, že mu nechutná.

Začátek nemusí být vždy jednoduchý. Některé děti příkrm odmítají. Vám nezbyvá než trpělivost. Jedna až dvě lžičky, které opravdu dítě spolkne, jsou úspěch. Potom dítě nakojíte nebo dokrmíte umělým mlékem. Některé děti potřebují k přijetí nové chuti i více než deset až dvacet pokusů.

Zeleninu, pokud je to možné, nemixujte. Rozmačkejte ji vidličkou nebo lžičkou nebo propasírujte. Zkušenosti napovídají, že většina dětí zpočátku lépe přijme právě jemně propasírovanou vařenou zeleninu. (Začínáme s rozmělněnou, v nesolené vodě vařenou sladší zeleninou, jako je mrkev, petržel, brambor, brokolice a podobně, viz níže.) Navíc zvykne-li si dítě na příliš jemně rozmixované jídlo, nerado později přechází na tužší stravu.

Jídlo je pro dítě důležitý rituál a zároveň příležitost zkoumat nové a nepoznané. Procvičuje při tom i svou zručnost a dovednost. Postupně se může začít učit pít z hrnečku s pitítkem. Buďte trpělí, když jídlo odmítá, a nenuťte ho.

Spolehlivějším ukazatelem zdraví vašeho dítěte je spokojenost, s níž dokončuje každé krmení, než množství snědeného jídla a hmotnostní přírůstky. Jeho růstová rychlost je menší, než byla v prvních týdnech po porodu, a tomu odpovídají i individuálně menší požadavky na jídlo. Může se stát, že dítě měsíc na váze nepřibude, ale pak se přírůstky zvýší, jako by je chtělo dohnat. Drobnější děti mohou mít koncem prvního roku velmi malé hmotnostní přírůstky, a přesto to neznamená, že strádají. Vaše trpělivost, krmení jen podle jejich vůle a chuti je

zachrání před mnoha skutečnými poruchami příjmu potravy. A pozor! Nenechávejte dítě při jídle samotné.

Praktické poznámky k podávání příkrmu

- Zprvu příkrm podáváme v podobě pyré nebo hladké kaše, poté hustší kaše. Jídlo je lépe rozmačkat než velmi najemno mixovat. Od 3/4 roku přidáváme tužší kousky a podáváme jídlo do ruky. Oddalovat zavedení kouskovité stravy nebývá vhodné. Dítěti pak dlouho trvá, než se naučí jíst tuhou stravu.
- Příkrm podáváme lžičkou, vsedě, tak aby dítě na příkrm vidělo. Lžičku vkládáme na střed jazyka a lehce zatlačíme, aby dítě posunulo sousto horním rtem ze lžičky.
- Doba krmení nemá přesáhnout 15–30 minut. Kojenému dítěti, není-li nasyčeno, nabídneme prs.
- Polévka nemusí být první příkrm. Kaše se lépe podává.
- Dítě povzbuzujeme k jídlu, ale nenutíme. Jídlo nepřislazujeme a nesolíme.
- Nepodáváme pevné kousky, které jsou špatně rozpustné slinami (kousky syrové mrkve či jiné zeleniny, bobule hroznového vína...) kvůli nebezpečí vdechnutí.
- Lepek zařazujeme postupně, nejdříve od dokončeného čtvrtého měsíce. Nejlépe za současného kojení. Časné, ale i pozdní zavedení nepřináší dítěti užitek a může zvýšit riziko nesnášenlivosti a alergie.
- Od desátého měsíce lze ve výživě dítěte připustit kravské mléko (pasterované, plnotučné), ale jen k přípravě pokrmů, nikoli k pití. V tomto věku je možné dát ochutnat i tvrdý sýr v malém množství.
- Zelenina a ovoce by se postupně měly stát denní součástí stravy.



Správná hygiena a zacházení s potravinami aneb Co byste měli vědět, než začnete vařit

Pečlivě vybírejte suroviny, ze kterých budete jídlo připravovat. Ovoce a zelenina musí být čerstvé, čisté, bez konzervačních látek. Uskladněny by měly být doma v chladu, ve spodní přihrádce lednice. Jsou-li z vlastní zahrádky, je nejlépe zpracovat je hned po utržení nebo vykopání. Takto jsou nejvhodnější. Vhodné je nakupovat zeleninu a ovoce od pěstitelů, kteří neuvírají chemické postřiky a umělá hnojiva (k dostání například v prodejnách zdravé výživy). Tento způsob pěstování tzv. biopotravin u nás ale zatím není tolik rozšířen jako v některých jiných zemích. V každém případě, ať už nakupujeme v běžné obchodní síti nebo kdekoli jinde nebo sklízíme úrodu z vlastní zahrádky, neměla by zelenina obsahovat větší množství dusíku a dusičnanů, než povolují normy.

(Mezi zeleninu bohatou na dusík patří především špenát, červená řepa, hlávkový salát, zelí, celer, fenykl a cukety. U špenátu by se měly užít pouze části listů. Stonky a žebra mají více dusičnanů. Hluboce zmrazený špenát většinou není pro svůj vysoký obsah dusičnanů k přípravě kojenecké ani batolecí stravy vhodný.)

- Před přípravou dětské stravy si důkladně omyjte ruce mýdlem. Čistota v kuchyni, ale i v lednici je základním předpokladem.
- Ovoce pečlivě oloupejte, z masa odstraňte tuk a kůži. Z oloupaného banánu odřízněte na obou koncích asi 1 centimetr a použijte pouze prostřední část. (Starší batole již může jíst většinu ovoce se slupkou, pod kterou je mnoho cenných látek.)
- Čerstvou kořenovou zeleninu stačí očistit kartáčkem pod tekoucí vlažnou vodou. Starší, koupenou v obchodě, raději jemně oškrábejte a pak opláchněte.
- Jídlo vždy tepelně zpracujte vařením, dušením, pečením nebo přípravou v mikrovlnné troubě.
- Zeleninu vkládáme do vařící vody, doba varu do změknutí je kratší, zůstane zachováno více vitaminů a jídlo je i chutnější.
- Při vaření ve vodě dochází k vyplavení některých vitaminů a minerálních látek. Abychom o ně jídlo neochudili, je vhodné vařit s menším množstvím

vody jen v páře a k přípravě kaše použít pokud možno tuto vodu, která také usnadní pasírování.

- Při ohřívání v mikrovlnné troubě je třeba dát pozor na to, že se jídlo neohřívá rovnoměrně. To je také důvod, proč není vhodné tímto způsobem ohřívát mléko v kojenecké lahvi. Dítě by se mohlo spálit. Jídlo je tedy třeba vždy dobře zamíchat a ochutnat, zda není příliš horké.
- Ohřívání výživy ve skle se provádí ve vodní lázni, aby se nepřipálila. Jestliže dítě nesní celý obsah skleničky najednou, ohřejte vždy pouze potřebnou porci v čisté nádobě.
- Jídlo servírujte, jakmile je připravené. Opakované ohřívání pokrmu je nevhodné. Zničí se tím mnoho vitaminů a v potravě se mohou přemnožit bakterie způsobující průjem.
- Jídlo propasírujte či rozmačkejte vidličkou, aby se snadno polykalo.
- Nepřislaďte je, ani nesolte, ani nepoužívejte žádné ostré a pálivé koření.
- Od devátého měsíce můžete připravovat hustější stravu s rozsekanými kousky. Do jídelníčku můžete v tuto dobu zařadit i kousky měkké zeleniny k podpoře žvýkání.
- Nastrouhané ovoce a zeleninu podávejte hned. Časem ztrácí svou hodnotu.
- K vaření se nejlépe hodí nerezové nádoby nebo nádoby z varného skla.
- Stejně tak ke strouhání zeleniny je nejlepší nerezové struhadlo.
- K přípravě kojenecké stravy používejte vodu, která je vhodná pro kojence.
- Do polévek přidáváme kvalitní rostlinné oleje (1/2–2 kávové lžičky – záleží na věku dítěte), které jsou důležité například pro správné vstřebávání vitaminů rozpustných v tucích. Upřednostňujeme zejména kvalitní olivový, řepkový nebo slunečnicový olej. V rozumné míře můžeme do jídelníčku zařadit máslo.
- Myšlenka, že je dobré upřednostňovat v jídelníčku dětí ovoce a zeleninu, která v našem zeměpisném pásmu běžně roste, na kterou jsme zvyklí a na kterou byli zvyklí naši předci, je rozhodně moudrá. U exotických potravin se častěji můžeme setkat s potížemi způsobenými jejich nesnášenlivostí, i když je samozřejmě mnoho alergických reakcí i na ovoce u nás běžně pěstované (jahody apod.).
- Nejen před přípravou jídla, ale i před krmením umyjte ruce sobě i dítěti.
- K přípravě i servírování jídel používejte čisté nádoby a nástroje. Dodržováním hygienických pravidel při přípravě jídel v kuchyni i při samotném stolování předcházíte mnohým infekčním nákazám.

- Při krmení dítěte používejte čisté hrníčky a misky.
- Kojenecké lahve, ze kterých dítě pije mléko, nepoužívejte k podávání jiných jídel. Špatně se udržují čisté.

Jak často by mělo dítě dostávat příkrm?

S růstem a stářím dítěte zvyšujeme postupně frekvenci podání příkrmu. Každé dítě je ale jiné a ne každý den má stejnou chuť k jídlu. Rozličné je také množství mléka, které dítě vypije. Navíc jsou mezi zdravými a dobře prospívajícími dětmi větší a menší jedlíci. Vhodný počet jídel dále závisí na tom, jak je strava energeticky hodnotná. Průměrné zdravé kojené dítě by mělo dostávat příkrm 2–3× denně ve věku 6–8 měsíců, 3–4× denně ve věku 9–11 měsíců. Od roku věku by dítě mělo dostávat 3–4 jídla denně, s 1–2 výživnými svačinami podle potřeby. Pokud je energetická hodnota jídla nízká nebo množství zkonzumovaného jídla malé nebo dítě už není kojeno, může být krmeno častěji. Na druhou stranu je třeba dodat, že kojené dítě často příkrmy houževnatě odmítá, a to vede k obavám maminek, zda nestrádá. Obavy ale nejsou namístě. Dítě jen intuitivně dává přednost tomu, co je pro ně nejlepší. Ve chvíli, kdy mu mléko nestačí, pochutná si rádo na nějakém jiném dobrém jídle. Matce nezbývá než příkrm dítěti vytrvale nabízet. Nutit ho do jídla by ale nebylo správné a v budoucnu by se to mohlo projevit opravdovými těžkostmi s příjmem jídla a mohlo by to vést až k neprospívání.

FREKVENCE PŘÍKRMOVÁNÍ	
6.–8. měsíc	2–3× denně
9.–12. měsíc	3–4× denně

Od roku věku dítě dostává 3–4 jídla denně, doplněná podle chuti o 1–2 výživné svačiny. Dítě je přitom dál kojeno tak často a tak dlouho, jak samo vyžaduje. Nekojené dítě mezi šestým a osmým měsícem nadále potřebuje kolem 500 mililitrů pokračovacího mléka. Mezi devátým a dvanáctým měsícem je to 200–400 mililitrů

mléka denně a mléčné výrobky. I po roce věku dítěte zůstává mléko důležitou součástí jídelníčku.

Jídla tvoří mléko nebo kombinace s mlékem nebo nemléčné pokrmy, při zachování minimálně 200–400 mililitrů mléka denně (+ mléčné výrobky).

JÍDLO A PITÍ V NEMOCI

V nemoci jí dítě většinou méně, má menší chuť k jídlu. Obecně se doporučuje během nemoci zvýšit podávání tekutin, častěji kojit a povzbuzovat dítě, aby jedlo měkká, pestrá, lákavá a oblíbená jídla. Neznamená to ale, že dítě budeme nutit do jídla, až se z toho pozvrací. Kojení v nemoci je tuze důležité, protože v mateřském mléce dítě dostává látky, které mu mohou pomoci se s chorobou rychleji a lépe vyrovnat. Po uzdravení, v době rekonvalescence, kdy je organismus dítěte zesláblý, je vhodné dávat dítěti jídlo častěji než obvykle a v jídle ho povzbuzovat.

Recepty nemléčných příkrmů

(Volně podle receptů z nejrůznějších jídelníčků pro maminky)

PYRÉ, HUSTÉ POLÉVKY A KAŠE Z JEDNOHO DRUHU ZELENINY

Níže najdete jednoduché recepty na první nemléčná jídla. Na začátek postačí několik lžic a pak svého miláčka dokojíte. Zeleninu vkládáme do vařící vody, aby rychleji změkla a neztratila vitaminy a minerály.

Mrkvové pyré

Středně velkou mrkev nakrájíme na drobné kousky a uvaříme s malým množstvím vody doměkka. Pak ji propasírujeme nebo rozetřeme vidličkou na hladkou kaši.

Bramborové pyré

Středně velkou bramboru oškrábeme, nakrájíme na drobné kousky, důkladně vypereme a dáme vařit do horké vody tak, aby všechny kousky byly ponořené. Vaříme zakryté. Uvařené doměčka prolisujeme a se 4 lžicemi kojeneckého mléka umícháme do hladké kaše.

Květákové pyré

Omytou menší růžici kvěťáku nakrájíme na malé kousky a povaříme. Květák uvařený doměčka propasírujeme nebo rozetřeme vidličkou na hladkou kaši.

Brokolicové pyré

Menší růžici brokolice omyjeme, nakrájíme na menší kousky a dáme vařit do horké vody. Uvařenou ji pak propasírujeme na hladkou kaši.

Později můžeme zeleninu kombinovat: brambory s mrkví, brambory s brokolicí, mrkev s hráškem, mrkev s květákem atp.

Vařená mrkev

- 50 g očištěné mrkve
- 50 ml vody
- 2 kávové lžičky bezmléčného margarínu nebo rostlinného oleje (slunečnicového, olivového nebo kukuřičného)

Nakrájenou mrkev dusíme doměčka a propasírujeme. Přidáme margarín či olej.

Rajská polévka

- 1 středně velké rajče
- 300 ml vody
- 1 lžička oleje

Rajče spaříme vroucí vodou, zchladíme, oloupeme a nakrájíme. Zalijeme vodou a uvaříme doměčka. Přidáme lžičku oleje, případně najemno nasekanou petrželku. Polévku můžeme zahustit rýžovou kaší nebo můžeme rajče povařit s jedním žloutkem.

Květáková polévka

- 1 větší růžička kvěťáku
- 1 žloutek
- 250 ml vody
- 1 lžička rostlinného oleje

Očištěný květák povaříme doměkka, propasírujeme, přidáme lžičku oleje rozmíchanou se žloutkem a převaríme.

Rýžová kaše s brokolicí

Uvaříme 6–7 růžiček brokolice ve vodě doměkka. Propasírujeme ji nebo rozmáčkáme vidličkou. Připravíme porci rýžové kaše a smícháme dohromady. Podáváme teplé.

(Rýžovou kaši můžeme připravit z instantní bezmléčné rýžové kaše nebo kaše s mlékem, případně rozvaříme 25 dkg rýže v 1 litru mléka.)

Rýžová kaše s mrkví

Jednu větší omytou a očištěnou mrkev nastrouháme na hrubším struhadle a v malém množství vody podusíme doměkka. Připravíme porci rýžové kaše jako u kaše s brokolicí a smícháme dohromady.

Květáková polévka s vločkami

- 100 g kvěťáku (2 růžičky)
- 15 g ovesných vloček
- 300 ml vody
- 1 lžička rostlinného oleje

Květák uvaříme a vyjme z hrnce. Do vývaru přidáme předem namočené vločky a uvaříme hodně doměkka. Propasírujeme nebo rozmixujeme s uvařeným květákem, přidáme olej a nasekanou petrželku.

KOMBINOVANÁ ZELENINOVÁ JÍDLA

Přidáme další druhy zeleniny a vhodně je zkombinujeme, abychom našim miláčkům poskytli nové chutě.

Vařená mrkev s bramborem

- 130 g oloupaných brambor
- 20 g očištěné mrkve
- 50 ml vody
- 1 kávová lžička rostlinného oleje (kukuřičný, olivový, slunečnicový)

Nakrájené brambory a mrkev dusíme doměkka a propasírujeme nebo rozmačkáme vidličkou. Zakápneme olejem.

Bramborová polévka

- 1 středně velký brambor (70 g)
- 1 středně velká mrkev (50 g)
- 1 žloutek
- 250 ml vody
- 1/2 lžičky rostlinného oleje
- kousek petržele

Očištěnou a omytou zeleninu uvaříme doměkka. Vmícháme žloutek, převaříme a propasírujeme. Přidáme 1/2 lžičky oleje, promícháme.

Polévka s mrkví, petrželí, celerem a bramborem

- 20 g mrkve (kousek asi 4 cm dlouhý)
- kousek petržele – 5 g (asi 5 cm dlouhý)
- kostka celeru – 5 g (1 cm)
- kostka bramboru – 10 g (2 cm)
- 250 ml vody
- 1 lžička rostlinného oleje (např. olivového)

Očištěnou a omytou zeleninu nakrájíme na drobné kostičky, zalijeme teplou vodou a vaříme doměkka. Propasírujeme nebo rozmačkáme vidličkou, přidáme olej, promícháme a podáváme.

Polévka s mrkví, petrželí, celerem a rýžovou kaší

Připravíme ji stejně jako předchozí polévku, ale bez brambor. Můžeme přidat nadrobno nasekaný pórek nebo petrželku. Uvaříme doměkka ve 250–300 mililitrech vody a zahustíme dvěma lžicemi rýžové kaše. Místo rýžové kaše můžeme přidat za varu k měkké zelenině těstoviny (pozor, obsahují lepek – až po 6. měsíci). Rozmačkáme vidličkou a podáváme.

Polévka s mrkví, cuketou a rýžovou kaší

- 20 g mrkve (kousek asi 4 cm dlouhý)
- kostka cukety – 5 g
- kousek petržele – 5 g
- 250 ml vody
- 1 lžička oleje

Očištěnou a omytou zeleninu nakrájíme na drobné kostičky, zalijeme teplou vodou a vaříme doměkka ve 250–300 mililitrech vody. Zahustíme dvěma lžicemi rýžové kaše, propasírujeme nebo rozmačkáme vidličkou, přidáme olej, promícháme a podáváme.

Zeleninová polévka se špenátem

- 1 středně velký brambor
- několik lístků špenátu nebo mladých kopřiv, kousky zeleniny (mrkev, červená řepa)
- 1 lžička oleje
- 1 lžíce ovesných vloček
- 250 ml vody

Očištěnou a na kostičky pokrájenou zeleninu vaříme doměkka. Do vroucí polévky přidáme nadrobno nakrájený očištěný špenát, odstavíme, přikápneme olej a vsypeme ovesné vločky, které jsme nechali projít varem, aby změkly. Vše rozmixujeme.

(Do vroucí polévky můžeme místo špenátu přidat nastrouhané ředkvičky. Přidáváme je až nakonec po zahuštění vločkami, povaření a rozmixování.)

Místo ovesných vloček lze použít další bezlepkové obiloviny, jako jsou například pohanka, rýže, kukuřice a jáhly.

Zeleninová kaše z brambor, cukety a mrkve

- 1 středně velký brambor
- 1 středně velká mrkev
- 1 lžička rostlinného oleje
- kostka cukety – 5 g
- špetka kmínu

Oloupané a nakrájené brambory, mrkev a cuketu povaříme s malým množstvím mletého kmínu. Rozmačkáme, zakapeme olejem a podáváme.

Salátová polévka

- 3–4 listy hlávkového salátu
- 4 ředkvičky
- 1 lžíce ovesných vloček
- 250 ml vody
- 1 lžička oleje
- 2 listky bazalky

Očištěné ředkvičky nastroháme, omytý salát nakrájíme a společně spaříme ve vroucí vodě. Pak polévku odstavíme, přidáme nasekanou bazalku a lžičku oleje. Necháme stát 10–15 minut a poté rozmixujeme. Podle chuti můžeme maličko přisladit.

Tykvová kaše

- 100 g oranžové sladké tykve
- 1 větší mrkev
- 1 žloutek
- 1 lžíce rýžové kaše

Omytou a nakrájenou zeleninu povaříme v malém množství vody. Přidáme natvrdo uvařený vaječný žloutek, rozmačkáme a zahustíme rýžovou kaší.

Rizoto se špenátem

- několik listů špenátu
- 1 hrnek rýže – dlouhozrnné
- 1 miska zeleniny (mrkev, pórek, kukuřice)
- lžíce oleje

Rýži vaříme deset minut, odstavíme a necháme ji ještě asi čtvrt hodiny stát. Zatím si připravíme špenát, který jsme podusili s nakrájeným pórkem na oleji. Promícháme rýži se špenátem a dáme ji do kompotových misek. Vyklopíme na talíř a přidáme mrkev a kukuřici podušenou v páře.

Pórková polévka

- 1 menší brambor
- kousek pórků (asi 5 cm)
- 1/2–1 polévková lžíce ječných vloček
- 1 lžička oleje
- 250 ml vody

Omytý a očištěný brambor nakrájíme na kostičky a uvaříme doměkka. Několik minut před dovařením přidáme ječné vločky. Do vroucí polévky vsypeme nakrájený pórek. Přidáme lžičku oleje a odstavíme.

Rychlá kaše se zeleninou

Rýžovou kaši nemléčnou připravíme s kojeneckým mlékem. Do kaše zamícháme uvařenou a rozmixovanou zeleninu (brambor, mrkev, hrášek atp.).

Bramborová kaše s nastrouhanou mrkví

(Nebo s jiným druhem zeleniny. Vhodné jako příloha k masům.)

- 1 středně velký brambor
- 1 mrkev
- 1 lžička oleje
- 4 lžíce kojeneckého mléka

Brambor oškrábeme, nakrájíme a vaříme ve vodě nebo ho omytý, ve slupce vaříme v páře. Uvařený brambor (pokud je ve slupce, oloupeme) vidličkou rozmačkáme s mlékem a vmícháme nebo ušleháme do hladké kaše. Do horké kaše pak přidáme nastrouhanou mrkev. Přikápneme slunečnicový nebo olivový olej a promícháme. (Stejně tak můžeme místo mrkve přidat omytý a nadrobno nakrájený pórek nebo oloupanou cuketu či jinou tykev, nakrájený list kadeřávku, který v horké kaši po chvíli změkne, nebo jinou nastrouhanou zeleninu, jako je ředkvička nebo kedluben, čínské zelí, hlávkový salát. Jemnost nastrouhání závisí na věku a schopnosti dítěte jíst větší kousky.)

KAŠE A POLÉVKY Z MASA A ZELENINY

Po kombinaci zelenin přichází další nová chuť. Maso je vítanou a pro výživu dítěte důležitou změnou v jídelníčku přibližně 2–4 týdny po zavedení prvních příkrmů.

Kuřecí polévka

- kousek kuřecího masa bez kůže
- 100 g kořenové zeleniny
- 1 lžička rostlinného oleje

Omyté a očištěné kuřecí maso vaříme se zeleninou v 1/2 litru vody do změknutí. Vývar, část masa a zeleniny rozmixujeme a připravíme polévku. Přidáme olej, převaříme.

Bramborová polévka v drůbežím vývaru

- 1 středně velký brambor (70 g)
- 1 středně velká mrkev (50 g)
- 1 žloutek
- 250 ml vývaru z drůbežího masa
- 1/2 lžičky oleje

Zeleninu vaříme doměkka v masovém vývaru. Do vroucí polévky přidáme žloutek, převaříme, propasírujeme, přidáme pár kapek oleje a promícháme.

Krůtí polévka

- 80 g krůtího masa
- 20 g mrkve (asi 4 cm dlouhý kus)
- kostka celeru – 5 g (1 cm)
- kousek petržele
- 250 ml teplé vody

Maso a nakrájenou zeleninu uvaříme doměkka a rozmixujeme. Přidáme šťávu z mrkve a trochu vody, případně umělého kojeneckého mléka.

Kuře, mrkev, brambory

- 100 g brambor
- 50 g mrkve (nebo květáku, kapusty atp.)
- 20 g uvařených kuřecích prsíček

- 4–5 polévkových lžic vody
 - 2 kávové lžičky rostlinného oleje (slunečnicového, olivového, kukuřičného)
- Nakrájené brambory a mrkev spolu s 4–5 lžicemi vody dusíme doměčka. Přidáme ještě teplé kuřecí maso a vše více či méně jemně (podle věku dítěte) propasírujeme. Vmícháme tuk.
- Kuřecí maso můžeme nahradit libovým hovězím, telecím nebo králíčím masem, mrkev vařeným propasírovaným špenátem.

Maso, zelenina, brambory

- 80 g brambor
- 120 g zeleniny (mrkev, černý kořen, čínské zelí, brokolice atp.)
- 30 g vařeného masa (drůbeží, hovězí, králíčí atp.)
- 1 polévková lžice rostlinného oleje

Nakrájené brambory a zeleninu spolu s 5 lžicemi vody dusíme doměčka. Podušené brambory i zeleninu rozmačkáme vidličkou, přimícháme tuk a jemně rozkrájené maso.

Drůbeží polévka

- 80 g drůbežího masa
- kousek mrkve – 20 g (4 cm)
- kousek petržele – 5 g (5 cm)
- kostka celeru (1 cm)
- špalíček pórku
- 1/2 bramboru
- 250 ml vody

Nakrájenou zeleninu a maso uvaříme doměčka. Propasírujeme nebo rozmixujeme. Můžeme také užít vývar z drůbežího masa, ve kterém povaříme zeleninu s asi 20g kouskem masa, vše pak propasírujeme nebo rozmixujeme.

Kuře na jablku

- 1/2 většího jablka
- 1 středně velký brambor (70 g)
- 80 g kuřecího masa
- kousek pórku
- lžička oleje

Nakrájené maso podusíme ve vodě. Přidáme kousky jablka a nadrobno nakrájený pórek. Znovu podusíme, aby jablko změklo. Mezitím uvaříme brambor. Uvařenou zeleninu a maso rozmixujeme nebo rozmačkáme vidličkou, přidáme lžičku oleje, promícháme.

Drůbeží se špenátem a mrkví

- 50 g špenátových listů
- 50 g uvařeného libového drůbežího masa (nebo králíčího)
- 1 středně velká mrkev
- 1 kávová lžička slunečnicového oleje

Špenátové listy a mrkev omyjeme, uvaříme a rozmixujeme na hladké pyré. Uvařené telecí maso rozmačkáme vidličkou nebo rozmixujeme. Přidáme lžičku slunečnicového oleje a smícháme se zeleninovým pyré. Pokud je pyré řídké, můžeme přidat bezmléčnou rýžovou kaši, pokud je naopak husté, přidáme lžici kojeneckého mléka.

Králíčí s brokolicovou omáčkou

- 1 středně velký brambor (70 g)
- 50 g králíčího masa
- 5 růžiček brokolice
- 100 ml kojeneckého mléka
- 1–2 lžičky rostlinného oleje

Omytou zeleninu uvaříme v páře. Rozmačkanou na drobné kousky ji zamícháme s uvařeným a nadrobno nakrájeným kuřecím masem. Přimícháme mléko a rostlinný olej a můžeme podávat.

Králík na mrkvičce

- 60 g brambor
- 60 g mrkve
- 40 g králíčího masa
- 1 lžička rostlinného oleje
- špetka kmínu

Kousky králíčího masa vaříme ve vodě se špetkou mletého kmínu a s nakrájenou mrkví. Přidáme brambory. Můžeme dochutit petrželovou natí. Do uvařené zeleniny a masa přidáme olej, rozmačkáme nebo rozmixujeme a podáváme.

OBĚDY PRO STARŠÍHO KOJENCE – PŘIBLIŽNĚ OD 8. MĚSÍCE

Tím, že našim miláčkům začneme do jídla dávat tužší kousky, procvičují si žvýkací svaly a jídlo je pro ně ještě zajímavější. Při vaření, zvláště zeleniny, lze přidat nepatrně soli. Jídlo můžeme dochutit čerstvými bylinkami (bazalka, majoránka, pažitka apod.) v přiměřeném množství.

Rizoto s krůtím masem

- 150 g rýže
- 40 g libového krůtího masa
- 1 malá mrkev
- 1 růžička brokolice

Uvařenou rýži smícháme s nadrobno nakrájeným dušeným masem. Mrkev a brokolici podusíme, nakrájíme na kousky a smícháme s masem a rýží.

Pečené kuře s ovocem

- 150 g kuřete
- 50 g másla
- kompotované ovoce (případně čerstvé ovoce)

Kuře upečeme na másle. Upečené obložíme kompotovaným ovocem. Případně můžeme talíř obložit plátky pomeranče, broskví, banánu, jablka nebo jiného vhodného ovoce. Do vypečené šťávy můžeme přidat trochu citronové šťávy. Podáváme s bramborem nebo bramborovou kaší.

Vepřové maso s hráškem

- 40 g vepřového masa
- 1 lžíce oleje
- 50 g sterilovaného hrášku
- mletá sladká paprika

Vepřové maso nakrájíme na drobné kostičky a opečeme na rozehřátém oleji. Přidáme papriku, podlijeme vodou a dusíme doměkka. Pak přidáme okapaný sterilovaný hrášek, prohřejeme a podáváme s bramborem a rýží.

Rýžový nákyp s ovocem

- 1 hrnek rýže
- 1 žloutek
- 1 ovocná přesnídávka
- 200 ml kojeneckého mléka
- 2 lžičky rostlinného oleje

Propláchnutou a přebranou rýži zalijeme mlékem, uvaříme, necháme vychladnout a přimícháme žloutek. Do zapékací misky, vytřené rostlinným olejem, vkládáme vrstvu rýže a vrstvu ovocné přesnídávky, kterou přikryjeme opět vrstvou rýže a jemně posypeme skořicí. Dáme zapéct do trouby. Upečený rýžový nákyp podáváme přelitý ovocnou šťávou.

Hovězí maso s rajčatovou omáčkou

- 40 g vařeného hovězího masa
- 1/8 l masového vývaru
- 10 g másla
- 10 g mouky
- 2 větší rajčata

Připravíme světlou jíšku, přidáme vývar, nakrájená rajčata a povaříme 20 minut. Propasírujeme a přidáme nakrájené hovězí maso. Podáváme s těstovinami či rýží.

Masová kaše s bramborem

- 50 g drůbežího nebo králíčího masa
- 50 ml masového vývaru
- 100 g brambor
- 1 žloutek

Uvařené maso semeleme, dáme do kastrolu, zalijeme masovým vývarem a vidličkou zašleháme jeden žloutek. Za stálého míchání vaříme, až je vejce dostatečně uvařené. Uvařené brambory rozmačkáme a přidáme jako přílohu. Podobně můžeme namísto brambor přidat rýži nebo těstoviny.

Kuřecí prsíčka s brokolicovou omáčkou

- 100 g kuřecích prsíček
- 100 g brambor
- 5 růžiček brokolice

- 50 ml kojeneckého mléka
- 1 lžička rostlinného oleje

Nakrájíme a uvaříme kuřecí maso. Uvaříme brambory. Očistíme, nakrájíme a uvaříme doměčka brokolici, kterou sceďíme a rozmixujeme s mlékem. Kousky kuřecího masa přelijeme brokolicovou omáčkou. Uvařené brambory rozmačkáme a přidáme jako přílohu. Přílohou může být i bramborová kaše.

Zelenina se žlutkem

- 100 g brambor
- 1/2 kedlubny
- 1 žloutek
- 100 ml kojeneckého mléka
- 2 lžičky rostlinného oleje

V páře doměčka uvaříme nakrájenou a omytou zeleninu, přidáme natvrdo uvařený žloutek, rozmačkáme a zamícháme s kojeneckým mlékem.

Zeleninová kaše se žlutkem a vločkami

- 100 g mrkve
- 20 g rýžových vloček
- 1 menší jablko
- 1 žloutek
- 2 lžíce hruškové nebo jablečné šťávy
- 1 lžička rostlinného oleje

Mrkev oloupeme, pokrájíme a povaříme čtvrt hodiny ve 150 ml kojenecké vody. Přidáme rýžové vločky a žloutek, zamícháme a krátce povaříme. Nakrájíme jablko zbavené jádřince, přidáme lžičku oleje, rozmixujeme a můžeme podávat.

Hrášková dobrota se žlutkem

- čerstvý nebo mražený hrášek
- 100 g brambor
- 1 žloutek
- rýžová kaše mléčná
- bazalka

Povaříme hrášek, asi 10 minut, pak přidáme nakrájené brambory a bazalku. Přelijeme mléčnou kaší a žlutkem, necháme přejít varem a odstavíme.

OVOCE A OVOCNÉ KAŠE, KOMPOTY, SALÁTY

Ovocné dobroty se budou výborně hodit jako svačinka nebo přesnídávka, ať už dopoledne, odpoledne nebo navečer, a doplní velká jídla a kojení.

Jablečné pyré

Jablko omyjeme, oloupeme a nastrouháme na jemném struhadle.

Jablečná mléčná přesnídávka

Omyjeme, oloupeme a rozmixujeme dvě menší jablka s trochou umělého mléka.

Ovocný koktejl

Koktejl připravíme jednoduše tak, že mléčnou rýžovou kaši (například instantní bezmléčnou, doplněnou umělým mlékem) smícháme s ovocnou kojeneckou přesnídávkou.

Jablečná kaše

- *1 jablko*
- *rýžová bezmléčná kaše*
- *1 lžička cukru*
- *citronová šťáva*
- *špetka skořice*

Oloupané jablko nastrouháme nebo nakrájíme nadrobno a podusíme v malém množství vody doměčka. K rozvařenému jablku přidáme špetku skořice a pár kapek citronové šťávy. Můžeme přidat ještě lžičku cukru nebo 1/2 lžičky fruktózy. U sladších plodů to není nutné. Vmícháme do rýžové kaše.

Hruškové pyré

Připravíme z vyzrálé bělomasé hrušky obdobně jako jablečné pyré. Hrušku můžeme krátce podusit s 2–4 lžícemi vody doměčka.

Banánová kaše (mléčná, jogurtová, rýžová)

Oloupaný banán rozmačkáme vidličkou na jemnou kaši. Můžeme přidat 2–4 lžíce kojeneckého mléka nebo banán rozmačkat do bílého jogurtu nebo do rýžové kaše s mlékem.

Banán s jablkem a jogurtem

Promícháme 1/2 oloupaného pokrájeného banánu, namačkaného vidličkou, nastrouhané jablko a 1–2 lžičky bílého jogurtu. Můžeme přidat 4–6 nadrobených piškotů.

Banán s jablečným kompotem a vločkami

- 1 banán
- 1 lžíce ovesných vloček
- jablečný kompot

Vločky vsypeme do horkého kompotu. Necháme asi 5 minut bobtnat, pak promícháme a rozmačkáme nebo rozmixujeme s banánem. Můžeme mírně osladit.

Jablko s jáhlami a jogurtem

- 1 jablko
- 1–2 lžíce vařených jáhel
- 1/2 kelímku bílého jogurtu

Nastrouhané jablko zamícháme s vařenými jáhlami a jogurtem. Případně mírně osladíme.

Jablko s mrkví

- 1 jablko
- 1 středně velká mrkev

Omyté a oloupané jablko, zbavené jádřince, nastrouháme na jemném struhadle. Mrkev uvaříme s malým množstvím vody doměkka a poté rozetřeme vidličkou na kaši. Přidáme nastrouhané jablko.

Ovocná kaše s rýží a jogurtem

- 1 banán nebo jablko (nebo ovocná přesnídávka)
- 1/2 kelímku bílého jogurtu
- rýžová kaše mléčná

Porci rýžové kaše smícháme s 1/2 kelímku jogurtu. Přidáme rozmačkaný banán nebo jemně nastrohané jablko nebo ovocnou přesnídávku. Podáváme teplé. (Pokud neužijeme instantní kaši, připravíme rýžovou kaši tak, že rýži rozvaříme v mléce – 25 dkg rýže v 1 litru mléka.)

Banánová kaše s ovocnou šťávou

Rozmixujeme banán, přidáme 5 nadrobených piškotů a promícháme s ovocnou šťávou.

Ovocná přesnídávka s třešněmi a jablkem

- 1 jablko
- 3–4 třešně
- 1/2 kelímku bílého jogurtu
- 1 lžíce rozvařeného drceného pohanky

Omyté jablko a vypeckované třešně nastroháme do jogurtu, přidáme rozvařenou drcenou pohanku a zamícháme. Můžeme maličko osladit.

Ovocná šťáva s piškoty a jogurtem

Pět až deset dětských piškotů pokapeme ovocnou šťávou a smícháme je s polovinou bílého jogurtu.

Mrkvový salát

- 1 mrkev
- 2 lžičky cukru
- 2 lžíce vody

Nastroháme očištěnou mrkev, přidáme vodu a mírně přisladíme a podle chuti přidáme i pár kapek citronové šťávy.

Jablkový kompot

- 1 jablko
- 250 ml vody

Oloupané jablko nakrájíme na kostičky, podlijeme vodou a dusíme. Do kompotu můžeme dát povařit k dochucení kousek celé skořice. Kompot můžeme mírně podle chuti přisladit fruktózou a přidat pár kapek citronové šťávy.

Vločková kaše s jablky

- *vrchovatá lžíce vloček*
- *kojenecké mléko dle potřeby*
- *1 jablko*
- *rozinky*
- *špetka skořice*

Ve vodě uvaříme vločky, scedíme a přidáme trochu mléka, uvaříme kaši, ve které pak podusíme nastrohané jablko. Můžeme přidat nasekané rozinky, skořici.

OVOCNÉ ČAJE

Ovocných čajů stačí jen velmi, velmi málo. Je-li dítě stále kojeno, pak nemusí poznat jinou tekutinu než mateřské mléko.

Čaj z černého rybízu

- *1 lžíce rybízu*
- *250 ml vody*

Omytý rybíz vsypeme do vody, necháme dojít k varu, odstavíme a asi po pěti minutách scedíme a mírně osladíme.

(Stejně můžeme připravit čaj z červeného rybízu. Také lze podobně uvařit třešňový, malinový nebo borůvkový čaj. Omyté ovoce můžeme přidat až poté, co voda prošla varem a odstavili jsme ji. Třešňový, malinový a borůvkový čaj necháme stát o něco déle než rybízový, asi deset minut, než ho scedíme.) Další recepty, výživová doporučení a odborné informace naleznete v knihách – *Kuchařka pro rodiče malých dětí, 2., aktualizované vydání* (Grada, 2014), *Těhotenství a mateřství* (Grada, 2017) a *Čekáme dítětko, 2., aktualizované vydání* (Grada, 2013).

Zvláštnosti podávání nemléčných příkrmů u dětí ohrožených alergiemi

Děti, jejichž rodiče nebo sourozenci trpí alergickým onemocněním (astma, senná rýma, atopický ekzém), mohou na nové potraviny zaváděné do stravy reagovat nežádoucí alergickou reakcí. Riziko takové reakce je u nich mnohem větší než u jiných dětí.

Nejlepší prevencí je dlouhodobé kojení. Dítě dostává nejpřirozenější stravu.

Pro nekojené dítě je volbou hypoantigenní (hypoalergenní) mléko. Příkrmy podáváme mezi 17. a 26. týdnem. Postupně zvyšujeme dávku. Vynechání nebo oddálení zavedení potenciálních alergenů (vejce, ryby) nesníží riziko alergie, jak se původně předpokládalo.

- Abychom zjistili, který druh zeleniny dítě nesnáší, podáváme jednotlivé příkrmy postupně, každý třetí den až týden jednu novou složku.
- Totéž platí pro ovoce.
- Vaječný bílek není vhodný do dvou let. (Toto doporučení, které se u nás traduje, je dnes z hlediska prevence vzniku alergií zpochybňováno.)
- Kravské mléko a mléčné výrobky patří rovněž mezi potraviny, které mohou vyvolat alergii. Mimo to zatěžují organismus každého kojence vysokým obsahem bílkovin. K přípravě pokrmů je možné použít hypoalergenní mléko (označené na obalu HA). Na trhu existují také speciální hypoalergenní instantní kaše.



Praktický návod třístupňového zavádění nemléčného příkrmu

Princip: každý třetí až sedmý den zavedeme jednu novou potravinu.

1.

Mrkvové pyré

Před poledním kojením nebo porcí HA mléka podáme několik lžiček mrkve. Zvyšujeme postupně dávku mrkve na úkor mléka, až může být celá polední porce mléka nahrazena příkrmem. Ale není to nutnost. Můžeme samozřejmě začít i jinou zeleninou – brambor, brokolice aj. (*viz receptář v předchozí kapitole*).

2.

Dvousložková zeleninová polévka

K vyzkoušené zelenině přidáme další druh, například brambor k mrkvi (*viz receptář v předchozí kapitole*).

3.

Masozeleninová polévka

K zeleninovému pokrmu přidáme maso, například králičí maso k mrkvi s bramborem (*viz receptář v předchozí kapitole*).

Po zavedení příkrmu v šestém měsíci tedy vypadá výživa následovně:

- Ráno kojení nebo hypoalergenní mléko.
- Dopoledne kojení nebo hypoalergenní mléko.
- V poledne masozeleninová polévka.
- Odpoledne kojení nebo hypoalergenní mléko.
- Večer kojení nebo hypoalergenní mléko.

Zároveň začínáme nahrazovat večerní mléčnou porci dalším nemléčným příkrmem, nejčastěji rýžovou kaší s ovocem nebo krupičnou kaší. Poté nahradíme

i dopolední porci mléka kaší nebo ovocnou přesnídávkou. Zároveň obměňujeme druhy zeleniny, masa a obilovin.

POTRAVINY, KTERÉ OBVYKLE NEVYVOLÁVAJÍ ALERGICKÉ REAKCE

■ Zelenina (má být vařená)

Mrkev, brambor, brokolice, květák, kapusta, cuketa, patison, špenát, dýně, černý kořen, kořen petržele, kedluben, všechny zelené saláty, mangold, červená řepa, pórek, zelí, zelené luštěniny, zelený hrášek.

■ Ovoce (lépe, když se tepelně zpracuje)

Hrušky, jablka, banán, třešně, švestky, mirabelky, meruňky, hrozny, meloun, avokádo, borůvky.

■ Maso

Drůbeží, jehněčí, králíčí.

■ Obiloviny

Rýže, kukuřice, pohanka, jáhly, proso, ječmen, oves.

■ Sladidla

Čistý hroznový cukr, zahuštěná jablečná nebo hroznová šťáva.

■ Pojící prostředky

Rýžový, kukuřičný a bramborový škrob.

■ Oleje a tuky

Rostlinné oleje (olivový, slunečnicový, kukuřičný), margaríny bez mléčné bílkoviny, ghí (přepuštěné máslo).

■ Čaje

Lipový, šípkový, šalvěj, sléz, fenykl, černý bez.

■ Šťávy

Jablečná, hrušková, rybízová, hroznová.

POTRAVINY, KTERÉ BÝVAJÍ POTENCIÁLNÍMI ALERGENY

■ Zelenina

Rajčata (i tepelně upravená), syrový celer, syrová petržel, okurky, paprika, ředkvičky, křen, sušené luštěniny (sušené fazole, hrách, čočka, sója), sójové maso, kyselé zelí, řeřicha, bazalka, česnek.

■ Ovoce

Citrusové plody (pár kapek citronu k ochucení pokrmu je poměrně bezpečných), kiwi, ananas, mango, broskve, fíky, datle, rybíz, angrešt (šťáva z rybízu a angreštu je bezpečná), sušené víno (hrozinky), oSTRUŽINY, maliny, jahody.

■ Maso

Ryby včetně sladkovodních, měkkýši, hovězí maso, vepřové maso.

■ Obiloviny

Celozrnné potraviny.

■ Mléko

Kravské, sójové, kozí, ovčí, mléčné výrobky.

■ Exotické koření

Vanilka, kari, skořice, muškátový oříšek apod.

■ Ořechy

Vlašské, mandle, pistácie, kešu, lískové, burské.

■ Oleje

Sójový, arašídový, lněný olej, nevhodné jsou i tuky živočišné (sádlo).

■ Další potraviny

Vejce, houby, med, kakao, čokoláda, uzeniny, silné černé čaje.

Recepty pro děti ohrožené alergiemi

Do jídelníčku hypoalergenní výživy patří samozřejmě všechny zmíněné kaše, přesnídávky, pyré, nákypy, polévky a vůbec všechna jídla, která neobsahují kravské mléko nebo je k jejich přípravě použito speciálně upravené tzv. hypoalergenní mléko (HA) a neobsahují potraviny, které mohou způsobovat alergické reakce.

Rýžová kaše s hypoalergenním mlékem

- 70 g rýže
- 70 ml vody
- 200 ml hypoalergenního mléka (označeného HA), připraveného dle návodu na obalu
- 1 kávová lžička rostlinného oleje
- 1/2 kávové lžičky hroznového cukru

Rýži vsypeme do horké vody a vaříme asi 5 minut. Pak přilijeme horké HA mléko a dovaříme na kaši. Kaši můžeme přisladit hroznovým cukrem, dobře promícháme a po ochlazení vmícháme lžičku oleje.

K přípravě rýžové kaše můžeme použít také instantní rýžovou kaši bezmléčnou. Kaši můžeme zkombinovat například s brokolicí nebo mrkví, jak je uvedeno v předchozích receptech. Jen mléko musí být hypoalergenní.

Krupičná kaše s hypoalergenním mlékem

- 20 g dětské krupičky
- 200 ml hypoalergenního mléka (označeného HA), připraveného dle návodu na obalu
- 1 kávová lžička rostlinného oleje
- 1/2 kávové lžičky hroznového cukru

Do vařicího mléka přisypáváme za stálého míchání krupici. Přivedeme k varu a krátce povaříme. Ochladíme a vmícháme lžičku oleje. Kaši můžeme případně přisladit 1/2 kávové lžičky hroznového cukru.

Obilná bezmléčná kaše

- 20 g *prosných vloček nebo jemných ovesných vloček*
- 150 ml *vody*
- 1 kávová lžička *rostlinného oleje*
- případně 1/2 lžičky *hroznového cukru*

Ohřejeme vodu, vmícháme obilné vločky, přivedeme k varu za stálého míchání, uvaříme na kaši a po ochlazení vmícháme lžičku oleje. Případně doslazujeme hroznovým cukrem.

Rýžová kaše s mrkví

- 8 polévkových lžic *nemléčné rýžové kaše*
- 140 ml *kojenecké vody*
- 5 odměrek *HA mléka*
- 2 středně velké *mrkve*

Do převařené vody vmícháme mléko a rýžovou kaši. Uvařenou mrkev rozmačkáme vidličkou a důkladně vmícháme do kaše.

Rýžová kaše s ovocem

- 100 g *rýžové kaše s hypoalergenním mlékem (označené na obalu HA)*
- 20 g *hruškového, jablečného nebo banánového pyré*

Uvařenou rýžovou kaši smícháme s ovocným pyré.

Starším kojencům od devíti měsíců můžeme přidat do kaše kousky ovoce, aby si procvičili žvýkání. Kaši můžeme postupně kombinovat s více druhy ovoce, ale vždy tak, že jednotlivé druhy ovoce zavádíme postupně, abychom rozpoznali případnou alergii.

Krupičná kaše s ovocem

- 100 g *krupičné kaše připravené z hypoalergenního mléka (označení HA)*
- 40 g *ovocného pyré (hruškového, jablečného, banánového, meruňkového)*

Uvařenou krupičnou kaši smícháme s ovocným pyré, případně ovocnými kousky, jako u rýžové kaše s ovocem. Můžeme přidat lžičku rostlinného oleje.

Obilná bezmléčná kaše s ovocem

- 100 g *obilné kaše bezmléčné*
- 40 g *ovocného pyré (hruškového, jablečného, banánového, meruňkového)*

Uvařenou kaši smícháme s ovocem jako u rýžové kaše. Kaše můžeme místo ovocem ochutit ovocnou šťávou (hroznovou, jablečnou, hruškovou).

HYPOALERGENNÍ INSTANTNÍ KAŠE

V dnešní době trpí atopickým onemocněním (ekzém, astma, senná rýma) více než čtvrtina populace. Na vznik alergií mají vliv kromě genetické dispozice a nejrůznějších vlivů prostředí také alergenů v potravě. Právě potravinové alergie, nesnášenlivosti potravin a jejich složek mohou být prvním problémem malého atopika, alergika. Projevem může být otok úst, vyrážka, bolesti břicha, dušnost. Zavádění nemléčných příkrmů do výživy dítěte ve druhém půlroce věku je tedy z tohoto pohledu období kritické. Přitom oddálit jejich podání se ukázalo z hlediska snížení rizika alergické reakce jako neefektivní řešení. Navíc to většinou není možné ani pro narůstající energetické a výživové nároky dítěte. Jedním z řešení je výživa, která není na bázi bílkovin kravského mléka, má kvalitní bílkovinu, která nezvyšuje riziko alergie a umožňuje kojenci dostatečný přísun energie a všech nezbytných živin.

Příkladem takové potravin je instantní kaše Sinlac. Jejími hlavními složkami jsou rýžová mouka a mouka ze svatojánského chleba, rostlinné oleje, minerální látky, stopové prvky a vitaminy.

Výživa dítěte s prokázanou alergií na kravské mléko

Pokud je dítě s prokázanou alergií na kravské mléko kojeno, má maminka vyhráno a má po starostech. První nemléčný příkrm se zavádí kolem šestého měsíce při současném kojení a jiné mléko a mléčné výrobky se dítěti nepodávají, a to nejen do roku věku, ale ani později. Doba, dokdy může být dítě kojeno, není nijak věkově ohraničena a dá se říci, že kojení přináší dítěti výhody i v batolecím věku. Skutečnost je taková, že batole mezi druhým a třetím rokem věku již kojí jen přibližně 1 % žen.

Jak již bylo zmíněno v kapitole *Mléka pro děti s alergií na kravské mléko*, bílkovina syrovátky kravského mléka, které kojící matka pije, přechází v malém, ale nezanedbatelném množství do mléka mateřského a může vést k rozvoji alergické reakce u dítěte. Proto by měla v takovém případě matka dodržovat bezmléčnou dietu. Někdy i stopy mléčné bílkoviny vedou u kojeného dítěte k těžkým alergickým projevům. Pak nezbyvá než přestat kojít a podávat dítěti směs aminokyselin. Doporučení, aby matka ze svého jídelníčku rovnou vyřadila i další časté alergen, se ukázalo v prevenci alergií neefektivní.

Při zavádění nemléčných příkrmů postupujeme zvlášť obezřetně, protože u dítěte, které má alergii na bílkovinu kravského mléka, lze předpokládat, že může alergicky reagovat i na některé nemléčné potraviny. Způsob a postup zavádění nemléčných příkrmů je stejný jako u dětí s rizikem alergie, tedy třístupňový způsob zavádění příkrmů, kdy začínáme jednoduchovou zeleninou a další druh přidáváme zhruba po třech až pěti dnech (výjimečně až po sedmi dnech). Totéž platí u ovoce, které zavádíme do stravy přibližně o měsíc později než zeleninu. Pozdější zavedení mouky (po sedmém měsíci) před celiakií nebo alergií na lepek neochrání. Spíše může zvýšit riziko. Stejně neefektivní se ukázalo preventivní oddalování dalších častých alergenů.

Nekojené dítě je živeno umělým mlékem s vysokým stupněm štěpení bílkoviny. Znovu je třeba upozornit, že se jedná o speciální mléka, která nelze zaměňovat za tzv. HA (hypoalergenní) mléka, sloužící k preventivnímu podávání u dítěte, které alergii nemá, ale je zatíženo výskytem alergií u nejbližších členů rodiny (matka, otec, sourozenci). Mezi 17. a 26. týdnem věku, stejně jako u ostatních kojených nebo nekojených dětí, se začíná se zaváděním nemléčných příkrmů podle výše popsaných zásad.

Potraviny, které u malých dětí obvykle nevyvolávají alergické reakce, a potraviny, které jsou z pohledu alergií rizikové, jsou uvedeny v jedné z předchozích kapitol.

JAK DOPLNIT MLÉČNÉMU ALERGIKOVÍ VÁPŇÍK VE STRAVĚ?

Jak již bylo zmíněno v kapitole *Mléka pro děti s alergií na kravské mléko*, náhradním zdrojem vápníku pro mléčného alergika jsou mořské a sladkovodní ryby,

některé druhy zeleniny (především zelená listová zelenina, bílé zelí, kapusta, brokolice), ale i ovoce, především citrusové ovoce, sezamová semena (především neloupaná), mandle, sezamové „mléko“ a mandlové „mléko“. Určitý problém je, že mnohé ze jmenovaných potravin patří k těm, které častěji vyvolávají alergie.

Ryby by alergické dítě do dvou až tří let konzumovat nemělo. Záleží však mimo jiné také na způsobu zpracování potravin.

Vařená zelenina má relativně nízkou alergenicitu. I ovoce, vyjma banánu, je vhodné tepelně zpracovat, podusit. Podává se bez slupky, jader a pecek.

Ovocné šťávy z citrusových plodů a z aromatického ovoce vůbec vyvolávají daleko častěji nežádoucí reakce nealergické, nepodmíněné imunologicky, ale farmakologicky. Riziko takové reakce se výrazně sníží naředěním šťávy 1 : 1 s vodou a omezením nadměrného příjmu ovocných šťáv. Kojenci stačí maximálně 100–150 mililitrů ovocné šťávy denně.

Podávání vápníku v tabletové formě by rodiče vždy měli prodiskutovat s lékařem.



Jaké tedy volit konkrétní pokrmy?

V kojeneckém a batolecím věku zůstává důležitým zdrojem vápníku mateřské mléko nebo již zmíněné speciální mléko s vysokým stupněm štěpení mléčné bílkoviny. Dále jsou to postupně zaváděné příkrmy, jako např. zeleninové polévky (zelná, kapustová, špenátová, bramborová), kaše, pyré, rizota (rýže, hrášek, brambor, květák) a masozeleninové pokrmy (kombinace vhodné zeleniny a drůbežího masa).

Později, koncem batolecího věku, je pak s určitou opatrností možné zařadit do jídelníčku vařenou rybu nebo rybí filé, dršťkovou polévku apod.

DENNÍ POTŘEBA VÁPŇÍKU PRO KOJENCE A BATOLATA

Kojenci do 6 měsíců	210–700 mg (tj. až 600 ml kravského mléka nebo neomezené, výlučné kojení)
Kojenci 7–12 měsíců	500–900 mg (tj. až 750 ml kravského mléka nebo neomezené kojení)
Batolata a předškolní děti	500–900 mg (tj. až 750 ml kravského mléka)

OBSAH VÁPŇÍKU V NĚKTERÝCH POTRAVINÁCH

Kravské mléko (100 ml)	117–119 mg
Rajčatová šťáva (200 ml)	107 mg
Vařená kapusta nebo čínské zelí (1/2 hrnečku)	90 mg
Špenát (1/2 hrnečku)	140 mg
Rebarbora (1/2 hrnečku)	170 mg
Kuře (100 g)	150 mg
Dršťky (100 g)	127 mg
Sardinky (100 g)	až 390 mg
Mořské ryby (1 fileta)	kolem 150 mg
Sladkovodní ryby (1 porce nebo 1 fileta)	kolem 120 mg
Mandle (100 g)	265 mg
Sezamová semena neloupaná (100 g)	980 mg
Sezamová semena loupaná (100 g)	131 mg
Tofu (sójový sýr, 100 g)	128 mg

TIP: Mandlové mléko

(Podle Vegetariánské kuchařky I. B. Sundqvistové)

1 dl mandlí spaříme, oloupeme a osušíme. Za stálého mixování přidáváme po troškách 3 dl vody, až je nápoj správné konzistence. Scedíme a eventuálně nápoj přisladíme medem nebo javorovým sirupem.

Místo mandlí můžeme použít i jiná semena, např. slunečnici nebo sezam (neloupaná sezamová semena mají nejvyšší obsah vápníku, ale mají poněkud trpkou chuť).

Kolik má kojenec vypít jiných tekutin než mléka? Potřebuje je vůbec?

V prvních měsících života nejsou jiné tekutiny než mléko pro dítě žádoucí. I u staršího kojence, který již okusil první nemléčné příkrmy, zůstává mléko stále hlavní tekutinou, která mu poskytuje vše, co ke svému růstu a vývoji potřebuje, včetně dodávky vitamínu C.

S přibývajícím poměrem nemléčných jídel opatrně přidáváme kromě mléka i další tekutiny. Nejvhodnější se jeví pitná voda, označená jako voda kojenecká nebo vhodná pro kojence. Kolem desátého měsíce může doplněk tekutin dosáhnout přibližně 200 mililitrů za den. Každé dítě je ale jiné a není to žádné nařízení ani podmínka. Část z nemléčných tekutin může také tvořit ovocná šťáva. Mějme však na paměti, že podávání ovocných šťáv a čajů ve větším množství není vhodné. Čaj tmavý, ale i zelený a heřmánkový může omezit vstřebávání železa a minerálů. Sladký čaj a ovocná šťáva navíc snižují chuť k jídlu a dítě pak může odmítat hodnotnější stravu.

Ovocné šťávy je také možné kombinovat s rýžovou kaší, ať už mléčnou nebo bezmléčnou, a to v poměru 1 : 2 (50 ml ovocné šťávy : 100 ml rýžové kaše).

Uchovávání jídel

Ideální je spotřebovat jídlo ihned po otevření nebo uvaření a neskladovat ho. Protože ale dítě sní zpočátku jen několik lžic, lze zbytek neohřáté výživy ve skle dobře uzavřít a do dvou dnů uchovat v lednici. Dlouhodoběji je možné uchovávat připravenou kaši zmrazením v čistých uzavřených nádobkách. Vydrží tak jeden až dva týdny. Hluboké zmrazení, které trvá jeden měsíc, zachová v potravinách více vitaminů než skladování v lednici jeden den.



Kupovat hotovou výživu ve skleničce, nebo připravovat doma?

Na našem trhu existuje velké množství hotových nemléčných příkrmů ve formě přesnídávek, polévek nebo instantních kaší od renomovaných firem, jejichž kvalita je neustále přísně kontrolována, stejně jako kvalita surovin, ze kterých byly vyrobeny. Jejich výhodou je snadná příprava. Ušetří mnoho času, který můžete věnovat hrám se svým dítětem. Nevýhodou bývá jejich cena, která odráží nákladnou výrobu, kontrolu a starostlivý výběr ekologicky čistých surovin.

4. Děti od jednoho roku věku

Důležité poznámky k výživě malých dětí

Dítě od roku věku postupně začíná ochutnávat stravu dospělých. Protože rodič jde dítěti příkladem, měla by se celá rodina stravovat racionálním způsobem. Co to znamená? Zařadit do jídelníčku dostatek zeleniny, ovoce, nahradit větší část živočišných tuků rostlinnými a co nejvíce se vyvarovat uzenin, produktů rychlého stravování (fast food), slaných a smažených jídel. Jídla pro batolata by měla být lehce stravitelná, nekořeněná, jen lehce solená, nenáročná na kousání. Je sice dobré, když dítě procvičuje žvýkání, ale tužší sousta prostě rozkousat ještě nedokáže, a pokud je polyká nerozkousaná, zhoršuje to činnost střev.

Pro dítě od roku věku do dvou let není vhodné zásadním způsobem omezovat konzumaci tuků. Jejich příjem by se neměl snižovat pod 35–30 % celkového denního energetického příjmu s tím, že by se měly postupně omezovat živočišné tuky a upřednostňovat tuky rostlinného původu (rostlinné oleje a produkty z nich vyrobené, např. kvalitní margaríny, dále semínka, ořechy). Ty obsahují vysoký podíl omega-3 vícenenasycených mastných kyselin, které působí příznivě na zdraví srdce a cév. Některé z těchto mastných kyselin jsou pro organismus nezbytné (proto se nazývají esenciální), a protože si je tělo neumí vytvářet samo, musí je získávat pravidelně ze stravy. Pro výživu dětí je proto vhodné zařazení i kvalitních margarínů, které byly dříve spojovány s vysokým obsahem nebezpečných transmastných kyselin. Nyní se však při jejich výrobě používá moderní technologie, tzv. interesterifikace (již se nepoužívá zastaralý postup ztužování – hydrogenace), díky níž jsou transmastné kyseliny ve výrobcích obsaženy pouze v nutričně nevýznamném množství, tzn. do 1 %. Od čtyř let by tuku ve stravě dítěte nemělo být více než 30–35 % z celkového denního příjmu energie.

Zelenina a cereálie by měly tvořit základ jídel jako u dospělého. Zajistí příjem minerálů a vitaminů a vláknina v nich obsažená příznivě ovlivňuje hladinu cholesterolu. Od osmnácti měsíců můžeme postupně přidávat malé množství luštěnin (začínáme s lépe stravitelnými druhy, jako je červená loupaná čočka nebo vigna mungo, vždy uvařené v neslané vodě doměkka, pět až šest minut vaříme prudce bez poklice, potom dle druhu na mírném plameni s poklicí do změknutí).

Z živočišných bílkovin podáváme dítěti libové maso, drůbež, mléko, mléčné výrobky a vejce. Množství vypitého mléka takto starého dítěte by nemělo být menší než 300–500 mililitrů za den. Část porce mléka mohou nahradit mléčné výrobky. Mléko a mléčné výrobky jsou přirozeným zdrojem vápníku. Denní dávka vápníku by měla být u předškolních dětí asi 800 miligramů. Jeden litr mléka obsahuje asi 1 200 miligramů vápníku. Z mléčných výrobků jsou zvláště vhodné zakysané produkty jako bílý jogurt, smetanový zákys, kefir apod. Mléko v této formě je lépe stravitelné. Slazené jogurty a tvarohy zatěžují dětský organismus velkým obsahem řepného cukru. Pokud uchováváme jogurt v ledničce, před podáním ho necháme chvíli odstát při pokojové teplotě, aby nebyl příliš studený. Maso drůbeží, hovězí, králičí, jehněčí a rybí je jeden z nejdůležitějších zdrojů železa pro rostoucí organismus. Mezi prvním a druhým rokem věku se jeho denní množství zvyšuje ze dvou na tři lžíce. Červené maso má více železa než bílé a játra a vnitřnosti ještě více než červené maso.

Zavádění nových druhů potravin může být v každém věku spojené s rizikem alergické reakce, proto je dobré, stejně jako u kojence, zavádět nové druhy ovoce, zeleniny a jiné potraviny postupně s odstupem dvou až tří dnů, abychom rozpoznali případnou nesnášenlivost některé z nich. Dítě by mělo jíst čtyřikrát až pětkrát denně. Jeho strava by měla být pestrá. Dítě by na jídlo mělo mít dostatek času.

U batolat a dětí do čtyř let je největší riziko dušení při jídle. Mezi potraviny, které může dítě vdechnout, patří především potraviny tvrdé, kulaté a nesnadno rozpustné, jako burské oříšky, popcorn, kandované ovoce nebo kousky syrové zeleniny. Proto je důležité, aby dítě jedlo v klidu, neběhalo při jídle. Oříšky, mandle a jiné podobné potraviny by batole nemělo jíst vůbec.



Kojení zůstává i v průběhu druhého roku důležitou součástí výživy!

Jídelníček batolete

Dítě se od roku věku zapojuje do stolování celé rodiny a obvykle žádostivě ochutnává jídla dospělých. Ne vždy je to však možné, protože ne každé jídlo, které připravujeme pro sebe, může malé dítě bez výhrad konzumovat. Zde je tedy několik nápadů, jak vytvořit pestrý a výživově hodnotný jídelníček batolete. S laskavým svolením firmy Nestlé uvádím několik receptů z jejich *Jídelníčku pro nejmenší*.

UKÁZKA SNÍDANĚ

Pečivo namazané kvalitním margarínem, obložené plátkovým sýrem, šunkou nebo se zavařeninou, mléko, jogurt...

DOPOLEDNÍ SVAČINA

Obdobná jako snídaně. Svačinu stejně jako snídani vhodně doplníme kouskem ovoce, sýra, tvarohu nebo jogurtu tak, aby byla strava pestrá a obsahovala nejen obiloviny, ale i ovoce a mléčné výrobky.

Ke svačině můžeme připravit **ovocný koktejl**: mléko smícháme s čerstvým ovocem (jablko, hruška, banán apod.) a umixujeme.

Rýžová kaše s jablky a tvarohem

Rýži rozvaříme v mléce nebo připravíme jednu porci instantní rýžové kaše. Do ní vmícháme 1/2 netučného tvarohu. Omyté a oloupané jablko nakrájíme na malé kousky, podusíme v malém množství vody a mírně osladíme. Jablečné pyré vmícháme do připravené rýžové kaše. Když připravujeme rýžovou kaši tak, že 25 dkg rýže rozvaříme v jednom litru mléka, můžeme zároveň s rýží rozvařit i jablko.

OBĚD

Oběd by měl obsahovat maso (drůbeží, králíčí, ne červené maso). U dětí do osmnácti měsíců dvě polévkové lžice, u dětí do tří let tři polévkové lžice. Maso můžeme nahradit vajíčkem, polovinou pro děti do osmnácti měsíců, jedním vejcem pro děti starší. Základní složkou obědů, ale i večeří jsou přílohy: rýže, zelenina, těstoviny, brambory.

Bramborová polévka

- 1 středně velký brambor
- kousek mrkve (asi 2 cm velký)
- kousek celeru, petržele
- 1 malá růžička kvěťáku nebo kousek kedlubny
- 1/2 vejce
- 200 ml vody
- vývar z kmínu (50 ml)

Očištěnou, omytou a oloupanou zeleninu nakrájíme na kostičky. Přidáme kvěťák a zeleninu povaříme ve vodě doměčka. Ochutíme vývarem z kmínu. Polovinu měkké zeleniny propasírujeme na kaši, kterou zahustíme polévku, a nakonec vmícháme 1/2 vejce a povaříme. Hotovou polévku ozdobíme jemně sekanou petrželkou.

Kvěťáková krémová polévka

- 1/4 malého očištěného kvěťáku
- 1/2 žloutku
- 250 ml vody
- kousek petržele

Kvěťák uvaříme doměčka, rozmačkáme vidličkou na kaši, vrátíme do vývaru, zašleháme 1/2 žloutku a povaříme. Hotovou polévku ozdobíme nadrobno nasekanou petrželkou.

Brambory s masem a zeleninou

- 80 g brambor
- 60 g očištěné zeleniny (mrkev, čínské zelí, černý kořen, brokolice apod.)

- 50 g vařeného masa (drůbeží, hovězí, králíčí apod.)
- 1 kávová lžička rostlinného oleje (slunečnicový, kukuřičný, olivový)

Nakrájené brambory a zeleninu spolu s pěti lžícemi vody dusíme doměkka. Uvařené brambory se zeleninou rozmačkáme vidličkou a přimícháme lžičku oleje. Přidáme rozkrájené maso a můžeme podávat.

Zapečené těstoviny s kuřetem a brokolicí

- 100 g uvařených těstovin
- 50 g dušeného masa (drůbeží, králíčí)
- 1 hlavička brokolice
- 1 dl mléka
- 1 kávová lžička olivového oleje

Těstoviny dáme do zapékací misky vymazané olivovým olejem. Na ně položíme nadrobno nakrájené dušené maso. Na maso položíme nasekanou uvařenou brokolici. V mléce rozmícháme vejce, zalijeme do těstovin a zapečeme.

Pečené rybí filé s mrkví

- 50 g rybího filé
- kousek mrkve
- 2–3 lžičky rostlinného oleje

Rybí filé umyjeme, pokapeme rostlinným olejem, mírně pokmínujeme a pečeme asi 20 minut v troubě. Upečené filé rozmačkáme na malé kousky, zbavíme případných kostiček a podáváme s mrkví uvařenou v páře a rozmačkanou na malé kousky.

ODPOLEDNÍ SVAČINA

K odpolední svačině postačí kousek ovoce, ovocný dezert, mléčný výrobek. Pro zpestření můžete svému miláčkovvi připravit **zeleninovou kašičku**: připravíme jednu porci instantní bezmléčné rýžové kaše, uvaříme a rozmixujeme zeleninu (mrkev, brambor, květák, brokolici) a zamícháme ji do připravené kaše. Přidáme 1/2 lžičky rostlinného oleje a promícháme.

VEČEŘE

Večeři tvoří především kombinace příloh (rýže, zelenina, těstoviny, brambory) nebo různé druhy kaší. Večer by nemělo chybět mléko nebo mléčný výrobek.

Pitný režim

POTŘEBA TEKUTIN	
Starší kojenec od 6 měsíců do 1 roku	kolem 900–1200 ml za 24 hodin
Batole 1–2leté	1200–1500 ml za 24 hodin
Dítě 3–4leté	1500–1800 ml za 24 hodin
Dítě 6leté	1800–2000 ml za 24 hodin
Dítě starší 8 let	minimálně 2 l tekutin denně jako dospělý

Malé dítě si o pití většinou samo neřekne a je dobré mu ho nabízet. Nikoli ale formou plastové kojenecké lahve, kterou má dítě během dne stále v puse a ve které má sladký nápoj. To je totiž ideální prostředek k tvorbě zubního kazu.

Žízeň dobře zažene minerální voda, neslazený bylinkový či ovocný čaj. Důležitou část z celkového objemu tekutin stále tvoří u zdravého dítěte mléko. Ovocné šťávy a 100% džusy obsahují velké množství cukru. Podávejte je ředěné vodou, minerálkou nebo slabým čajem, minimálně v poměru 1 : 1. Velmi vhodné jsou zeleninové šťávy nebo kombinace zeleninové a ovocné šťávy s minerálkou. Všeho ale s mírou! Spotřeba ovocných šťáv v poslední době velmi narůstá. Děti někdy vypijí více než půl litru sladkého džusu denně. To může zhoršit prospívání batolat, a může to dokonce vést k dlouhodobým průjmům, ztrátě chuti k jídlu, nebo naopak k rozvoji obezity. Batolatům se doporučuje podávat maximálně 150–250 mililitrů džusu a sladkých šťáv.

Mléko a mléčné výrobky

Mléko a mléčné výrobky jsou pro batole nejdůležitějším zdrojem vápníku. Denně by batole mělo vypít alespoň 300–500 mililitrů mléka nebo sníst odpovídající množství mléčných výrobků. Pokud má prokázanou alergii na kravské mléko a není již kojeno, pak je pro ně východiskem hydrolyzované mléko s vysokým štěpením mléčné bílkoviny. V batolecím věku se alergie na bílkovinu kravského mléka u značného procenta dětí ztrácí. Může ale přejít v jiné formy (pylová alergie, ekzém, astma). Batole může již pít pasterované kravské mléko, obsahující 2–3 % tuku.

Z hlediska potřeb dítěte je optimální pokračovat i v batolecím věku v podávání speciálního upraveného umělého mléka, které je svým složením přesně uzpůsobeno pro tuto věkovou kategorii dětí. Takových mlék je na trhu celá řada a označují se jako mléka batolecí nebo bývají na obalu označena číslicí 3, 4 – podle věku, pro který jsou určena. Mimo jiné jsou obohacena o vitaminy, železo, minerály, stopové prvky a jiné látky vhodné pro zdravý růst dítěte.

U některých starších dětí se může vytvořit snížená aktivita střevního enzymu, který štěpí mléčný cukr (tzv. deficit laktázy). Tyto děti nesnášejí mléko, hovoříme o intoleranci mléka. Řešením je nabízet výrobky, ve kterých je méně mléčného cukru, jako jsou některé zakysané mléčné výrobky, sýry, jogurty nebo i tvaroh. Existují i speciální sušená mléka, ze kterých je mléčný cukr zcela odstraněn.

KYSANÉ MLÉČNÉ VÝROBKY

Kysané mléčné výrobky, jako je jogurt, kefir nebo acidofilní mléko, jsou přirozeným zdrojem bifidogenních bakterií, které pomáhají udržovat správnou rovnováhu bakterií na střevní sliznici. Tím, že jsou ve střevě obsaženy v dostatečném množství, brání usídlení jiných bakterií, například původců průjmů.

TAVENÉ A PLÁTKOVÉ SÝRY

Dětem často chutnají a trh je jimi zavalen. Výrobci je navíc prosazují účinnou reklamou. Pro malé děti jsou ale méně vhodné. Některými odborníky na dětskou výživu nejsou doporučovány dětem až do šesti let. Kvůli způsobu svého

zpracování obsahují fosfátové soli, a aby byly dobře roztíratelné, mají vysoký obsah tuku.

Množství tuku v sýru poznáme podle označení „t. v suš.“ na obalu. Jde o číslo, které udává v procentech obsah tuku v sušině. Jedná se o množství tuku, které zůstane v sýru, když odebereme veškerou vodu. Absolutní množství tuku je ale vždy nižší, poloviční až dvoutřetinové. Pro děti upřednostňujeme sýry, které obsahují maximálně 45 % tuku v sušině nebo 20 % absolutního množství tuku.

Sýry označované jako tzv. tvrdé jsou hůře stravitelné než sýry termizované (tvarohy, žervé), a proto nejsou vhodné pro malá batolata a bývají doporučovány až od tří let věku. Stejně jako tavené sýry obsahují mnoho solí a fosforu a velké množství bílkovin.

Ani **plísňové a zrající sýry**, delikatesa pro dospělé, nejsou pro děti žádným přínosem. Většinou jim ani nechutnají, protože jejich vůně i chuť jsou pro ně příliš intenzivní. To platí i pro příliš slané sýry (Jadel apod.).

ORIENTAČNÍ DENNÍ MNOŽSTVÍ MLÉKA A MLÉČNÝCH VÝROBKŮ	
Roční dítě	300–500 ml
Dítě 2–3leté	300–500 ml
Starší batole a předškolní dítě	300–700 ml

Obiloviny

Obiloviny, těstoviny a chléb tvoří spolu se zeleninou základ na talíři. Obiloviny zařazujeme formou **obilninových kaší** (je možno kombinovat i více druhů obilovin – špalda, kukuřice, oves, jáhly, pohanka apod., případně přidávat pšeničné či žitné klíčky). Tím, že obilninovou kaši sami připravíme, máme přehled o množství soli, cukru a jiných přídatných látek, které jinak obsahují průmyslově zpracovávané potraviny.

Pro kojence a batolata neupřednostňujeme celozrnné pečivo, protože kousky zrn, které výrobky obsahují nebo kterými jsou posypány, mohou nejmenší děti vdechnout. Navíc děti v prvním a druhém roce života obvykle čerstvé celozrnné výrobky špatně snášejí, protože je nadýmají.

Pšenice a výrobky z pšenice: dnešní pšenice je vyšlechtěný druh, což může být příčinou alergií právě na pšenici a pšeničné výrobky. Jednou z alergií je alergie na lepek, který pšeničná mouka obsahuje. Bílá pšeničná mouka má nejvhodnější vlastnosti pro pečení, ale je chudá na živiny. V domácí kuchyni se snažíme alespoň část bílé mouky nahradit na živiny hodnotnějšími výrobky, jako je celozrnná mouka, obilné klíčky (vyrábí se broušením vrchní části zrna, tvarem připomínají vločky), pšeničné vločky apod.

Některé celozrnné chleby obsahují množství přísad, různá semínka a koření, díky moderní technologii zpracování také celou řadu přídatných látek (aditiv), které obecně zlepšují užité vlastnosti potraviny. Některé jsou pro zdraví prospěšné, ostatní mohou být u dětí problematické. Patří sem emulgátory, okyselující látky, antioxidanty, barviva, konzervační látky. Na některé z nich ale může vzniknout u dítěte alergická reakce, a proto je pro dítě potravina tím lepší, čím jednodušší je její složení. Běžný chléb ze žitno-pšeničné mouky je pro batole rozhodně lepší než chléb sedmizrnný nebo vícezrnný. Nehledě na to, že batole může větší kusy semen, zrn nebo ořechů, které také tvoří součást některých speciálních chlebů, vdechnout. Jinak ale platí, že čím je dítě starší, tím více použitých obilovin by mělo být celozrnných, a to minimálně polovina (celozrnné nudle, chléb, müsli atp.).

Žito a žitné produkty se používají do müsli, chlebového těsta a kaší.

Ječmen je velmi bohatý na živiny, především na křemík. Používá se do müsli, chlebového těsta a kaší. Ječné krupky jsou rozdrcená celá zrna, vaříme je jako rýži.

Rýže je jedna z nejčastěji používaných potravin na celém světě. Zásady racionální výživy splňuje rýže „natural“, která je po uvaření sladší, nemá takový hezký tvar a také jinak chutná, ale je nutričně mnohem bohatší. Rýže je považována za ideální potravinu. Relativně nízký obsah bílkovin ji činí dobře stravitelnou. Přitom bílkoviny v ní obsažené jsou velmi hodnotné. Má nízký obsah tuku a škrob jako zdroj energie je dobře stravitelný. **Bílá rýže** pro kuchyňské použití se upravuje mletím a leštěním, čímž získá na atraktivnosti, ale ztratí živiny, minerály, vlákninu i vitaminy. K další ztrátě živin dochází při vaření, tak jako je tomu u jiných potravin. Rýže neobsahuje lepek. Bílá rýže se podává jako vhodná potravina ve formě kaší už u malých kojenců. Je také vhodnou zavářkou do polévek. Rýže je i součástí některých sladkostí (müsli tyčinek a čokolád).

Oves – ovesné vločky jsou především součástí různých druhů müsli. Oves obsahuje nejvíce bílkovin, tuků a minerálních látek ze všech u nás pěstovaných obilnin.

Kukuřice je kromě rýže nejrozšířenější obilovinou ve světě, je bohatá především na beta-karoten, neobsahuje lepek. Má nízký obsah bílkovin a samostatně není vhodná na pečení. Kukuřičná mouka se přidává do koláčového těsta, k zahušťování pokrmů a do omáček. Maizena je čistý kukuřičný škrob, používá se k zahušťování omáček a krémů.

Jáhly jsou v podstatě loupané proso, které pochází z Číny, ale pěstuje se i u nás. Obsahují vitaminy řady B, křemík, železo, hořčík, draslík, fluor, jsou lehce stravitelné, a protože neobsahují lepek, hodí se pro bezlepkovou dietu. Před přípravou je bohatě propláchneme střídavě horkou a studenou vodou, aby se vyplavily hořké látky v nich obsažené. Jahelné vločky se přidávají do müsli, do polévek, do pečiva a na zahušťování omáček.

Pohanka je bohatá na vápník, železo, draslík, hořčík, křemík a fluor, je lehce stravitelná, neobsahuje lepek. Před vařením ji propláchneme horkou a studenou vodou. Pohanková lámanka, vločky a mouka se používají do kaší, chleba, polévek, tuto mouku lze použít místo pšeničné mouky např. do karbanátků a omáček.

Pšenice špalda, amarant, kamut a quinoa jsou obiloviny, které se pěstují v nezměněné podobě, proto se nazývají původní obiloviny, používáme je jako dietetické potraviny.

Chléb, ovesné vločky, rýže, teplé obilné přílohy a brambory dodávají tělu především energii, protože obsahují škrob. V průběhu dne je nutno je rozdělit na tři hlavní jídla a svačinu, aby dítě nemělo pocit hladu v důsledku nepravidelného přísunu energie.

Chléb k snídani můžeme zaměnit například za 25 gramů ovesných vloček nebo corn flakes (asi tři lžíce) u ročního dítěte, u 2–3letého za 40 gramů vloček nebo corn flakes (čtyři lžíce), u 5letého pak za 50 gramů téhož.

Corn flakes a další cereálie přelité mlékem nebo podávané v jogurtu jsou další možnou vhodnou snídaní pro malé děti. Sice obsahují povětšinou málo vlákniny a jsou hojně přislažované, ale dětem chutnají a často díky nim vypijí mléko, kterým byly přelity a které odmítaly pít samotné. Vhodnější jsou samozřejmě méně slazené druhy těchto výrobků.

Je možné corn flakes také různě míchat s rýží, ovocem, knäckebrotem atp.

Ovesné vločky se musejí před podáním minimálně na jednu hodinu namočit ve vodě, mléce nebo jogurtu. Také je možné přelít je horkou vodou nebo mlékem a pak změkknou podstatně rychleji. V ledniče mohou být namočený celou noc.

Musí být samozřejmě v uzavřené nádobě. V batolecím věku podáváme ovesné vločky výhradně povařené.

ORIENTAČNÍ DENNÍ MNOŽSTVÍ CHLEBA (NEBO OVESNÝCH VLOČEK)	
Roční dítě	asi 60–80 g (jeden až dva krajíce)
Dítě 2–3leté	asi 120 g (jeden až dva krajíce)
Starší batole a předškolní dítě	asi 170 g (dva až tři krajíce)
(Krajíc chleba podle tloušťky = 35–60 g.)	

ORIENTAČNÍ DENNÍ MNOŽSTVÍ PŘÍLOH (NUDLE, RÝŽE) PODLE VĚKU	
Roční dítě	asi 80 g
Dítě 2–3leté	asi 100 g
Starší batole a předškolní dítě	asi 120 g

Luštěniny

Luštěniny provázejí lidstvo od pradávna, v kombinaci s obilovinami zajišťují pro organismus dostatečný přísun plnohodnotných bílkovin. Historicky je známá obliba čočky a rýže v Indii, fazolí a kukuřice v Jižní Americe a tofu a výrobků ze sóji v Japonsku a Číně.

Luštěniny mají velmi příznivý vliv na hladinu cholesterolu v krvi, obsahují mnoho prospěšných vitaminů a minerálů, potřebných pro plnohodnotný vývoj dítěte. Na našem trhu je už k dostání velké množství různých druhů luštěnin. Jídelníček můžeme obohatit několika druhy čočky (červená je vynikající na polévky a pomazánky, žlutá – mung dál – je dovážena z Indie a je považována za nejlehčí potravu pro člověka), ve vyšším věku dítěte pak také fazolemi (také mungo), hrachem, cizrnou apod.

Luštěniny zařazujeme do jídelníčku postupně po malých dávkách, nejprve loupané a mixované, aby si na ně zažívací trakt zvykal. Ideální je začít se žlutou půlenou a loupanou čočkou, která nenadýmá a má velmi jemnou chuť.

Praktické rady k přípravě luštěnin

Sušené luštěniny musíme před vařením podle druhu na několik hodin namočit a potom vařit v nové vodě – bez soli! Pro snížení jejich nadýmavého působení přidáváme při vaření cibuli, bobkový list, několik hřebíčků a případně řasu kombu. Zpočátku je vaříme prudce 5–6 minut odkryté, potom dle druhu na mírném plameni zakryté do změknutí.

! Pozor na syrové a nedovařené fazole, které jsou jedovaté. Pro dítě do dvou let není vhodný ani syrový hrášek ze zahrádky – hrozí nebezpečí vdechnutí.

TIP: Podzimní polévka

Na podzim můžeme uvařit vynikající **zeleninovou polévku s červenou čočkou**: mrkev, celer, petržel, loupaná čerstvá rajčata, hodinu namočenou propláchnutou červenou čočku, bobkový list a cibuli dáme vařit do změknutí, vyjmeme bobkový list a rozmixujeme, přidáme celý česnek, sůl, koření dle věku a chuti a po pěti minutách je hotovo. Podáváme s pečivem, kysanou smetanou nebo pro změnu s kokosovým mlékem.

ORIENTAČNÍ DENNÍ MNOŽSTVÍ LUŠTĚNIN

Dítě 2–3leté	1/2–3/4 hrnku vařených luštěnin
Starší batole a předškolní dítě	1/2–1 hrnek vařených luštěnin

OBILOVINY A LUŠTĚNINY NAKLÍČENÉ, ZELENÉ VÝHONKY

(Nezaměňovat s obilnými klíčky vyráběnými průmyslově broušením zrna.)

V Evropě se klíčky začaly pěstovat v 16.–17. století, jsou zdrojem cenných vitaminů a minerálů zvláště v zimním období, kdy je nedostatek čerstvé zeleniny našeho teplotního pásma.

Dbáme však ve zvýšené míře na jejich čerstvost, mají sklon rychle plesnivět. Výhodné je připravit si potřebné množství doma. Používáme je syrové na posypání chleba, posypání polévky, do salátů nebo jako oblohu k hlavnímu jídlu.

** TIP: Zpestření polévek**

Jednu čajovou lžičku naklíčené vojtěšky alfa alfa těsně před podáváním rozmixujeme do zeleninové polévky, větším dětem polévku posypeme.

Zelenina

Zelenina by měla spolu s obilovinami tvořit základ jídel. Pro kojence a batolata je třeba většinu druhů zeleniny tepelně zpracovat vařením nebo dušením, aby byla dobře stravitelná a nenadýmala.

ORIENTAČNÍ DENNÍ MNOŽSTVÍ ZELENINY PODLE VĚKU

Roční dítě	asi 100 g syrové zeleniny (ve 2–3 porcích)
Dítě 2–3leté	100–180 g syrové zeleniny (ve 2–3 porcích)
Starší batole a předškolní dítě	180–270 g (ve 3 porcích)

Zelenina obsahuje hojně vody. Bílkovin, tuků a cukrů má nepatrné množství, je tedy chudá na kalorie, ale oproti tomu má mnoho nerostných látek, jako je vápník, draslík, železo, a také hojnost vitaminů, zejména vitamin C a beta-karoten (provitamin A). V některých druzích zeleniny jsou obsaženy i vitaminy skupiny B. Z minerálních látek stojí za zmínku draslík, vápník a železo. Draslík pomáhá udržovat minerální rovnováhu organismu. Vápník, stavební kámen kostí, je hlavně v mléce a některých živočišných potravinách, ze kterých se dobře vstřebává, ale i v některých druzích zeleniny. Významnější množství vápníku mají pažitka, jarní cibule, špenát, kapusta, hlávkový salát, fazolky. Železa má hodně špenát a pažitka, má je i polníček a hrášek.

Vláknina v zelenině působí blahodárně na střevní činnost a pomáhá udržovat určitou rovnováhu střevního prostředí. Omezuje vstřebávání některých látek, zvyšuje plynatost, ale brání zácpě.

Vitamin C je hojně obsažen v kapustě, pažitce, petrželce, paprikách, špenátu, ředkvičkách, hrášku, kopru, křenu a rajčatech. Zdrojem beta-karotenu (provitaminu A) je mrkev, špenát, pažitka, ale i kapusta, rajčata a hlávkový salát. Vitaminy skupiny B jsou nejvíce obsaženy v luštěninách, ve fazolích a hrášku.

Některé druhy zeleniny (česnek, cibule, ředkvičky) obsahují fytocidy – látky, které jsou schopny ničit bakterie. Mimo to zelenina na talíři působí i esteticky, zpestřuje stravu, barevné kombinace lahodí oku a podporují chuť k jídlu.

Vitaminy, zejména vitamin C, jsou velmi choulostivé a při tepelném zpracování zeleniny se jich velká část bohužel ničí. Proto vaříme zeleninu jen nejnutnější dobu a po uvaření nenecháváme stát dlouho na plotně. Vhodná tepelná úprava zeleniny je dušení.

Postupně v malém množství přidáváme dítěti od batolecího věku i **syrovou zeleninu**, která je nutričně nejvhodnější.

TIP: Rychlý mrkvový salátek

Syrovou mrkev nastroháme na struhadle na křen na jemnou kaši a zakápneme rostlinným olejem (kvalitní bio mrkev je přirozeně sladká, nepřidáváme žádný cukr!). Ihned podáváme, některé vitaminy jsou citlivé na přístup kyslíku.

V zimě, kdy na našem trhu není dostatek syrové čerstvé zeleniny, můžeme užít zeleninu **hluboce zmrazenou**. Technologie jejího zpracování zajišťuje zachování velkého množství vitaminů a minerálů. Pro dítě může být zdravější, nutričně bohatší než dovážená zelenina, která se před dlouhým transportem sklízí nezralá. Po rozmrazení se musí hluboce zmrazená zelenina ihned zpracovat. Nelze ji z hygienických důvodů znovu zchlazovat nebo znovu mrazit.

Skleníková zelenina je nebezpečná především vyšším obsahem dusičnanů. Mívá i méně vitaminů, protože při jejím zrání chybí účinek slunce.

Špenát má nejen vysoký obsah železa a vitaminů, ale i dusičnanů. Proto by se měl připravovat čerstvý a pro děti by se neměl opakovaně ohřívat. Výjimku tvoří blanšírované špenátové listy bez stonků, pokud jsou okamžitě zmrazené. I ty se však mají pro dítě ohřívat jen jednou.

Opakovaně se nemá ohřívat ani cuketa, červené zelí, květák, mrkev, kedlubna a většina další zeleniny. Do konce druhého roku života je lepší dávat dítěti pouze špenát z dětských výživ ve skle, kde je obsah dusíku bedlivě sledován výrobcem a má nízkou hladinu. Domácí špenát a mangold před kuchyňským použitím krátce spaříme v mírně slané vodě, kterou dále na vaření nepoužíváme.

Brambory patří u nás sice k základním potravinám, ale jejich význam se spíše přeceňoval. Rozhodně nebude na škodu, když je odsuneme až za rýži a cereálie. Nevhodná úprava smažením z nich vytváří mastnou škrobovou kouli. Vhodná příprava je klasické vaření nebo ještě lépe pečení ve slupce na plechu.

Brambory nesmí být naklíčené, nahnilé, nazelenalé. Zelené skvrny obsahují jedovatou látku solanin, která sice z velké části přechází při vaření do vody, ale množství, která nejsou pro dospělé nebezpečná, mohou způsobit potíže dětem. Zelená místa se proto musejí odkrojit. Pro neutralizaci solaninu přidáváme do vody při vaření kmín (pokud nemáme rádi kmín na talíři, při vaření použijeme nerezové uzavřené sítko na čaj a v něm kmín do vody při vaření ponoříme).

Praktické rady k přípravě zeleniny

Zelenina má být připravena těsně před jídlem. Čím déle se udržuje teplá, tím více ztrácí vitaminy. Krájíme, strouháme a čistíme ji zásadně nástroji z nerezů nebo plastu, a to rovněž z důvodů uchování cenných látek. Při tepelném zpracování má být zelenina vložena až do vařící mírně osolené vody, aby se varem rychle zničil enzym oxydáza, který se uvolňuje z rostlinných tkání a štěpí vitamín C. Vařit by se měla jen v malém množství vody, kterou pak nevytléváme (s výjimkou špenátu a mangoldu), ale spotřebujeme ji na polévku nebo omáčku, protože se do ní uvolnily minerály a vitaminy. Hned po uvaření zeleninu přelijeme zálivkou s olejem, případně s octem, nebo omáčkou. Tím se opět sníží ztráty vitaminů způsobené oxidací.

Ovoce

Ovoce obsahuje méně výživných látek než zelenina. Má povětšinou méně i vitamínu C a beta-karotenu, ale je v něm vláknina, minerální a jiné cenné látky, např. pektiny, které podporují dobré zažívání a trávení. Významný je také obsah vody v syrovém ovoci. Surové čerstvé ovoce by dítě mělo dostat pokud možno každý den, zpočátku oloupané a nastrohané, následně pak co nejméně kuchyňsky upravené, nejlépe v biokvalitě.

ORIENTAČNÍ DENNÍ MNOŽSTVÍ OVOCE PODLE VĚKU

Roční dítě	asi 100 g (jedna porce je 50 g)
Dítě 2–3leté	100–120 g (jedna porce je 50–60 g)
Starší batole a předškolní dítě	120–180 g (jedna porce je 60–90 g)

Dětem většinou ovoce chutná, protože je sladké. Tím, že se většinou zařazuje do stravy v syrovém stavu, zůstávají živiny, které obsahuje, a především vitamin C, neporušené, a tak i když je relativní obsah nižší než v zelenině, ve skutečnosti ho ovoce může dodat tělu více.

Porovnáme-li doporučené zastoupení zeleniny a ovoce ve stravě, pak zelenina vede na plné čáře. Pro dítě, které zeleninu občas odmítá, je ale hojnost ovoce vynikající náhražkou zeleniny.

Ovocný a hroznový cukr, energetický zdroj, který pro dospělého člověka bývá zátěží, není problémem pro malé dítě. Dítě by mělo denně sníst minimálně jeden velký kus ovoce. Ovoce se hodí ke svačině nebo jako moučník po hlavním jídle. Přednost má samozřejmě ovoce čerstvé a v syrovém stavu, přestože oblíbené ovocné knedlíky a jiné ovocem plněné moučníky nebo lívance zdobené ovocnými pomazánkami jsou chutným zpestřením jídelníčku dítěte i dospělého. Kompoty a ovocné šťávy si sice zachovávají vlákninu a některé minerály, ale vitaminy se až na výjimky vysokou teplotou při konzervaci zničí; obsahují také hodně řepného cukru. Podávání kompotů kojencům jako první nemléčný příkrm není správný začátek zásadní výživové změny. Přednost má zelenina, ovoce přijde na řadu později a raději v syrovém stavu. Nejvíce vitaminů, minerálních látek a vlákniny je obsaženo ve slupkách ovoce. Zároveň je slupka vystavena vlivům prostředí, kde ovoce roste, průmyslovým zplodinám, těžkým kovům z výfukových plynů, postřikům proti škůdcům, ale i škůdcům samotným, může obsahovat plísňe apod. Původci bakteriálních průjmů, které přenášejí ptáci a hmyz, mohou ulpívat na slupce ovoce.

Důkladné omytí pod proudem vody před podáním dítěti je podmínkou. Nahnilé nebo plesnivé ovoce se nemá jíst vůbec. Nepomůže vykrájení nahnilých částí. Celý plod již obsahuje jedovaté produkty plísní nebo hnilobné bakterie. Především pro dětskou výživu bychom měli dát přednost ovoci z biologického hospodářství. Při jeho pěstování se nepoužívají chemické postřiky ani hnojiva. Problém u nás zatím představuje dostupnost takového ovoce. Pro kojence a batolata z těchto důvodů nelze než doporučit dětské výživy ve skleničce od

renomovaných firem, které jsou sice drahé, ale jejich cena je vyvážena jistotou použití nezávadných surovin a kvalitním zpracováním.

„Bio“ ovoce se pěstuje ve vybraných lokalitách daleko od průmyslových měst a rušných silnic. Ovoce se kontroluje od květu až po sklizeň, nechává se růst přirozeně, bez použití chemikálií. Likvidace škůdců probíhá podle předpisů o organicko-biologickém pěstitelství, tedy výhradně přírodní cestou, posílením přirozených nepřátel škůdců – ptáků, slunéček sedmitečných apod. S plísněmi se bojuje pomocí bylinných výtažků.

Jak již bylo řečeno, dítě by mělo sníst denně alespoň jeden kus ovoce, a sní-li ho více, je to jen k jeho prospěchu. Opatrní v množství konzumace ovoce bychom měli být u obézních dětí, které nemají dostatek pohybu, protože obsah přírodního cukru je v ovoci poměrně vysoký. Nicméně omezování množství snědeného ovoce by přicházelo v úvahu jen při opravdovém nadbytku ve stravě, se kterým se v našich podmínkách a při našem způsobu stravování ani nesetkáme. I v tom případě by se jednalo o poslední krok v celém léčebném plánu obezity.

Exotické ovoce a citrusové plody jsou jedním, nikoli však jediným ani největším zdrojem vitamínu C. Jsou ošetřovány konzervačními látkami k ochraně proti plísním a také k zajištění trvanlivosti, protože se transportují z velké dálky. Slupku je třeba vyhodit. Z banánu odstraňujeme i špičku v délce kolem jednoho centimetru, protože může být napadena parazity. Velkou nevýhodou exotického ovoce pro nás je, že ho nejíme čerstvé. Na některé jeho druhy (kiwi, mandarinky) reagují děti alergií. Pro kojence a batolata není většina exotického ovoce žádným přínosem. Potřebné množství vitamínu C získají z ovoce a zeleniny, která se u nás pěstuje a která je našemu tělu bližší, i když alergické reakce běžně vznikají u vnímavého jedince i na tyto druhy ovoce a zeleniny.

Zajímavějším a často i v různých dietách užívaným ovocem u kojenců, batolat a malých dětí je **banán**. Je to měkké ovoce, poměrně hodnotné co do obsahu živin. Obsahuje dostatek vitamínu C, vitaminy skupiny A, beta-karoten, vitaminy D a E, minerály a stopové prvky, malé množství bílkoviny, cukry a vlákninu. Malé děti banán dobře snášejí, nevznikají po něm alergické reakce. Je dobrým zdrojem energie, protože obsahuje až 20 % přírodních cukrů. Je vhodnou součástí různých diet při průjemových onemocněních kojenců a batolat.

Banán nemá být nikdy nahnílý nebo naopak nedozrálý. Nahnílý banán nese riziko plísní a toxinů, které mohou plísně vytvářet, nezralý banán je špatně stravitelný. Jako součást diet při průjmech se nejlépe hodí banán ne zcela dozrálý,

nikoli však zelený, jak bývá někdy prodáván. Takový musíme nechat dozrát při pokojové teplotě.

Černý rybíz je ovoce, které roste na našich zahrádkách a je velmi bohaté na vitaminy, zejména vitamin C. Vyniká také vysokým obsahem vápníku, železa, draslíku a hořčíku. Pro malé děti je vhodnější šťáva z tohoto ovoce (kombinovaná s cukrem, eventuálně i mlékem) než samotné plody, které pro vysoký obsah kyselin dětem nechutnají.

SUŠENÉ OVOCE

U sušeného ovoce je to s vitaminy stejně jako u kompotů a marmelády. Zachována zůstává pouze vláknina a obsah cukrů je stejný jako v čerstvém ovoci. Sušené ovoce většinou dětem chutná a může být vhodnou součástí svačiny nebo zpestří a dosladí moučníky, müsli snídaní a podobně. Sušené ovoce pomáhá také při zácpě právě díky vysokému obsahu vlákniny – např. v sušených hruškách, švestkách, jablkách nebo meruňkách.

Sušené ovoce běžně prodávané na našem trhu, např. rozinky, se ošetřuje sírou. Děti na ně mohou reagovat příznaky podobnými alergií. **Je třeba ho před použitím omýt horkou vodou!**

Sušené ovoce nelze zaměňovat za kandované neboli proslazované, které obsahuje více cukru a často další látky, jako jsou barviva a podobně. Kandované ovoce není pro dítě vhodné.

! **Ovocné „nektary“ (ale i limonády), které jsou slazené umělými sladidly, jako je aspartam, sacharin nebo cyklamát, nejsou pro děti vhodné, a to ani pro děti obézní nebo s nadváhou. Obézní dítě by mělo především zvýšit svou fyzickou aktivitu a snížit podíl živočišných tuků a sladkých potravin v jídelníčku. Je tedy lépe, když sladké chuti programově odvyká. Umělá sladidla nejsou řešením ani pro dětské diabetiky!**

Ryby

Ryby byly častou a důležitou potravou našich předků. Ryba byla zkrátka vážená a možností, jak ji upravit, bylo a je nepřeberně, i když na některé se časem zapomnělo. V dnešní době dochází k částečnému návratu k opomíjeným rybím jídlům. Vyzdvihují se však především mořské ryby jako zdroj jódu a přitom se (pokud zrovna není Štědrý den) zapomíná na sladkovodní ryby, na které jsme byli celé generace zvyklí a na které také v menší míře reagují vnímaví jedinci alergickou reakcí. A je to rozhodně škoda. Výživová hodnota rybiho masa se vyrovná jiným druhům masa. Obsahuje dostatek bílkovin a s výjimkou tučných ryb je to maso dietní a lehce stravitelné.

Rybí maso má i další pro tělo potřebné látky, jako jsou vitaminy skupiny B a A, minerály. Mořské ryby mají navíc zmíněný jód a tučné druhy i vitamin D. To, co činí z rybích specialit okrajovou část našeho obvyklého jídelníčku, je poměrně rychlá kazivost rybiho masa, daná vysokým obsahem vody, dále pak přítomnost drobných kůstek v masě a charakteristický rybí pach a chuť. Správnou a vhodnou přípravou se všechny tyto nevýhodné vlastnosti rybiho masa dají minimalizovat. Umně a s láskou připravené ryby jsou výtečným a zdravým pokrmem pro celou rodinu.

S narůstající oblibou konzumace mořských ryb, korýšů a měkkýšů se u nás a v celém světě zvyšuje počet alergiků na vodní živočichy. V zemích s větší konzumací potravin z ryb a dalších vodních živočichů činí jejich počet až 2 % populace.

Donedávna zastávaný názor, že těhotné a kojící ženy alergičky by preventivně neměly jíst mořské ryby ani mořské měkkýše a stejně tak by se měly vyhnout dalším častým potravinovým alergenům, se ukázal v prevenci alergií dítěte neefektivní. Těhotná žena by měla jíst zdravě, vše, co jí chutná a co sama dobře snáší.



Jak starým dětem můžeme ryby podávat?

Oddálení zavedení ryb do stravy dětí případné riziko alergie nesníží. Mořské i sladkovodní ryby můžeme s určitou opatrností podávat i kojencům s alergickou rodinnou zátěží. Vybereme takové druhy ryb, jejichž kosti lze velmi dobře odstranit. Přesto je třeba zvýšené opatrnosti, aby ochutnávání ryby neskončilo na ambulanci krčního lékaře nebo na pohotovosti kvůli alergické reakci. Na jídlo nechte sobě i dítěti dostatek času. Maso sladkovodních ryb většinou podáváme dříve než ryby mořské.



Týká se alergie na mořské živočichy také mořských řas?

Mořské řasy a výtažky z nich, jako je agar, nemají nic společného s alergií na vodní živočichy. Alergik je může konzumovat.



Jak je to s rybími prsty?

Dětem chutnají, a většinou chutnají i těm z nich, které ryby odmítají. Nevýhodou je množství tuku dané smažením. Vhodnější je tedy neobalené, klasické rybí filé. Připravujete-li doma předsmažené rybí prsty, můžete je připravit místo na pánvi v troubě. Na plech položíme papír na pečení. Vyhneme se tak přidávání dalšího tuku na smažení, ale musíme počítat s dlouhou dobou přípravy: dvacet až třicet minut.

ORIENTAČNÍ DENNÍ MNOŽSTVÍ RYBÍHO MASA

Dítě 1–3leté	40–80 g (jedna porce je 40 g)
Starší batole a předškolní dítě	50–140 g (jedna porce je 50–70 g)

Vejsce

Vejsce jsou cenným zdrojem mnoha látek důležitých zvláště pro rostoucí organismus. Cholesterol ve vejcích obsažený je potřebný pro stavbu buněk a buněčných stěn.

Vejsce obsahují kvalitní bílkoviny nejen v bílku, ale i ve žloutku. Mohou nahradit maso. Problém u dětí může způsobit alergie na vaječný bílek, která není vzácná. Kojencům do roku věku se vaječný bílek nedoporučuje. Alergikům nebo dětem zatíženým rodinným výskytem alergií se bílek nedoporučuje do dvou let. Toto zažité pravidlo se nyní zpochybňuje, protože z hlediska prevence alergií křídlený efekt nepřináší.

Žloutek má v sobě mnoho tuku a v něm rozpuštěný vitamin A a vitamin D. Vejsce obsahují také vápník, i když ne ve velkém množství, a mohou být jedním z jeho náhradních zdrojů, pokud dítě nesnáší kravské mléko. Navíc je žloutek zdrojem železa. Jediné, co vejcům opravdu schází, je vitamin C, a proto doporučujeme kombinaci vajec se zeleninou bohatou na tento vitamin. Mimo

to zelenina díky obsahu vlákniny sníží vstřebání cholesterolu z vajec, což je významnější spíše u větších dětí a dospělých, u nichž je potřeba cholesterolu významně nižší.

U dětí s atopickým ekzémem bývá alergie na vajíčko zjišťována až v 50 % případů, zde je vhodné vyřadit vejce z jídelníčku až do tří let věku. Je dobré vědět, že alergie na vejce do tří let věku vyhasíná, a to až u 80 % dětí, podobně jako alergie na bílkovinu kravského mléka.

! Čím nahradit vejce při přípravě pokrmů u dětí s alergií na vaječný bílek?

Vejce lze při vaření nahradit práškem do pečiva (1 sáček = 1–2 vajíčka), droždím (1 sáček = 1–2 vajíčka), želatinou, bramborovým škrobem (1/2 lžice Solamylu = 1–2 vajíčka), pudinkovým práškem. Například obsah sáčku prášku do pečiva smícháme se lžící vody a lžící octa, nebo s 1/2 lžice oleje a 1/2 lžice vody. Konečně kynutá těsta lze připravit i bez vaječné náhrady přidáním větší dávky tuku či mléka, které těsto beztak obsahuje.

(Velmi pěkně tuto problematiku zpracovává ve své knize *Alergie číhá v jídle a pití* MUDr. Martin Fuchs.)

KOLIK VAJEC MŮŽE DÍTĚ SNÍST?	
Kojenec do 1 roku	1 žloutek týdně, po roce až 2 žloutky týdně
Po 1. roce, není-li dítě alergické	může jíst i vaječný bílek
Alergické dítě do 2–3 let	nemělo by jíst vajíčka vůbec
Batole	doporučují se až 2 vejce týdně
Předškolní dítě	doporučují se až 2 vejce týdně

! **Vejce jsou obsažena v moučnicích, sušenkách, nákypech, knedlicích, vaječných těstovinách, majonéze, omáčkách. Proto jedno vejce k snídani nebo jeden vaječný pokrm týdně většinou stačí k dostatečnému zastoupení vajec v jídelníčku.**

VEJCE A NÁKAZA SALMONELOU

Stejně jako drůbež jsou i vejce syrová nebo špatně tepelně zpracovaná možným a častým zdrojem salmonelové nákazy, která se v lepším případě projeví u dítěte jen průjmem.

Dbejte proto následujících doporučení:

- Pokrmy obsahující vejce, jako jsou nákypy, pizzy apod., musí být dostatečně tepelně zpracovány při teplotě minimálně 70 °C. To je teplota, při které se salmonela zničí.
- Při přípravě „volského oka“ opékáme vejce vždy z obou stran, aby žloutek nezůstal tekutý.
- Vajíčko „naměkko“ musíme vařit minimálně čtyři minuty, aby byl celý bílek tuhý a žloutek měkký.
- Krémy a majonézy obsahující syrová vejce se pro dítě z pochopitelných důvodů nehodí.
- Při přípravě krémů a omáček šlehaných v páře není teplota při zpracování dostatečná a salmonela může být v pokrmu přítomná.
- Není na škodu, když utěrky používané při práci s drůbeží nebo vejci vyvaříme nebo vypereme v teplotě vyšší než 70 °C.
- Prkénko použité k přípravě jídla (nebo které přišlo do styku se syrovým kuřecím masem) důkladně omyjeme horkou vodou, případně dáme podle možnosti ještě do myčky nádobí.
- Není dobré, když vejce delší dobu leží v lednici. Lépe je kupovat je čerstvá a brzo je zpracovat.

Sladkosti

Čím později se děti naučí jíst a pít sladké potraviny a nápoje, tím lépe. Trvale se jim ale nevyhne. Nakonec ani není důvod striktními zákazy ochuzovat dítě o nové chutě. Spíše je umění naučit ho konzumovat sladkosti v přiměřeně malém množství jako rychlou náhradu energie, kterou dítě vydalo, a vysvětlit

mu, že sladkosti jsou dobré, ale nejsou zdravé, kazí se po nich zoubky a bolí-vá bříško. (Vynecháme-li to, že většina aromatických a barvených cukrovinek způsobuje batolatům a předškolním dětem, i těm, které netrpí alergií, vyrážku kolem pusy a těm, kdo jsou alergici, i závažnější projevy potravinové alergie.) Bohužel výrobci sladkostí a sušenek jsou velmi rafinovaní a vědí, jak zaútočit na dětskou duši, a tak zkrátka nelze odolat. Dnes je jasné, že dokonce i dětem, které onemocněly cukrovkou a musí si denně aplikovat inzulin, je lepší občas nějakou sladkost dopřát, s patřičnou úpravou stravy co do její skladby i množství sledovaných cukrů, než přísně zakazovat, protože dítě zakázané ovoce více láká a potají, bez kontroly ho pak sní daleko více, než když je výchova vedena cestou rozumného kompromisu. Místo sladkostí dětem ke svačině nabídneme čerstvé ovoce.

Tuky

Tuky jsou důležitým zdrojem energie. Přednost ve výživě mají mít tuky rostlinné, rostlinné oleje, ale také tuk z ořechů a semen, které obsahují látky potřebné pro stavbu tělesných buněk a pro správné fungování látkové výměny. Pro rostoucí organismus mají velký význam. Jsou zdrojem nenasycených mastných kyselin, pro tělo nezbytných nejen v době růstu. V tucích živočišného původu je jich jen velmi málo. I pro dospělého jsou rostlinné oleje (olivový, sójový, kukuřičný, slunečnicový, řepkový) významnou složkou výživy. Doporučuje se přidávat je často do jídel. Přepuštěné máslo zvané ghí obsahuje vitamíny a minerály, neobsahuje mléčnou bílkovinu, je snášeno i alergiky. V nové výživové pyramidě se rostlinné tuky dostávají na stejné významné místo jako celozrnné obiloviny. Ztužené rostlinné tuky (např. v náplních nebo polevách na levných pamlscích) obsahují transmastné kyseliny, které nejsou pro výživu malých dětí ani dospělých vhodné. Mezi ztužené tuky nepatří margaríny, které jsou v naprosté většině vyráběny moderními technologiemi, tzv. interesterifikací (bez využití ztužování), při níž škodlivé transmastné kyseliny prakticky nevznikají (obsahují pouze stopová množství, tzn. do 1 % transmastných kyselin). Z hlediska prevence nemocí srdce a cév odborníci kvalitní margaríny a rostlinné oleje do jídelníčku dětí i dospělých doporučují. Před koupí takového výrobku je dobré zkontrolovat jeho složení

na obale (mělo by být uvedeno „méně než 1 %“ nebo „stopové množství“ transmastných kyselin). Pro dítě od roku věku do dvou let není vhodné zásadním způsobem omezovat konzumaci tuků. Tuk jako zásadní zdroj energie je pro kojence a malé batole nezbytný. Příjem tuků by se neměl snižovat pod 35–30 % celkového denního energetického příjmu s tím, že by se měly postupně omezovat živočišné tuky a upřednostňovat rostlinné, které obsahují pro organismus nezbytné nenasycené mastné kyseliny.

ORIENTAČNÍ DENNÍ POTŘEBA TUKU PRO DÍTĚ PODLE VĚKU	
Kojenec	asi 10 g na den (tj. 1 lžice)
Batole	kolem 15 g na den (1–2 lžice)
Předškolní dítě	20 g na den (2 lžice)

Současně s tukem se vstřebávají některé vitaminy (A, D, E, K), které jsou v tucích rozpustné a o které by se organismus bez přítomnosti tuku v potravě ochuzoval. Jsou to vitaminy důležité pro stavbu kostí, kůže, správnou srážlivost krve. Dnes, kdy se díky reklamě zvýšila konzumace nízkotučných výrobků, dostává se problém nedostatečného zásobení vitaminy rozpustnými v tucích znovu do popředí. Pro dítě, jak již bylo řečeno, nejsou takové výrobky vhodné: nejen že mají nízký obsah vitaminů, ale malý příjem energie dítě vyrovná zvýšenou konzumací náhradních zdrojů, většinou cukrů.

Fritované a smažené pokrmy nejsou pro dítě příliš vhodné a děti by je měly dostávat maximálně jedenkrát týdně. Množství tuku, které potraviny při smažení nebo fritování nasáknou, záleží na velikosti povrchu těchto potravin. Malé kousky přijmou více tuku než větší. Rybí prsty, řízky, květák a jiné potraviny obalované ve strouhance nasáknou také značné množství tuku, které lze částečně snížit alespoň tím, že pokrm necháme po vytažení z fritézy řádně odkapat na mřížce nebo savém papíře k tomu určeném. Při fritování je pro kvalitu potravin neméně důležité, jaký tuk ke smažení užíváme a jak dlouho ho ve fritéze necháváme.



Jaký tuk je vhodný na smažení?

Pro smažení a fritování se nejlépe hodí rostlinné oleje na tuto úpravu určené nebo tekuté margaríny s obsahem tuku 82 %. Informaci o vhodnosti použití naleznete na obalech výrobku.

Bramborové lupínky jsou nejen značně slané, ale také obsahují asi 40 % tuku. Jsou pro děti naprosto nevhodné, byť jim stejně jako dospělým velmi chutnají. Vařené nebo pečené brambory jsou prakticky bez tuku.

Hranolky – častá, i když nevhodná příloha tzv. dětských jídel v restauracích – dětem opravdu chutnají. Obsahují asi 15 % tuku, a to ještě jen tehdy, jsou-li připraveny tak, že se vloží do rozpáleného tuku, aby ho do sebe příliš nenasákly. Jaký tuk a jaké kvality v konkrétní restauraci kuchař užívá, nevíme.

Ořechy a semena

Ořechy a semena obsahují hodnotné vitaminy a minerální látky (jako je železo, hořčík) a v tuku rozpuštěné esenciální mastné kyseliny. Jsou výborným doplňkem stravy, jako chuťovka i jako náhražka sladkostí. Používáme je na posypání polévek (sezam), zeleninových jídel a salátů místo sýra. Můžeme je rozmixovat s vodou (vegetariánské, na vápník bohaté mléko), přidat do koláčů a moučníků. Obsahují až 50 % tuků, proto je třeba skladovat je v ledničce. Nikdy nepoužívejte ořechy žluklé a plesnivé.

Dalším úskalím jejich použití je, že je batole může vdechnout a přivodit si tak těžký zánět plic. Také mohou vyvolávat alergie, nejsou tedy pro děti do tří let vhodné. Problém s alergiemi se týká zejména lískových ořechů a buráků. Na celé zemi je minimálně 1 % obyvatel alergických na tyto ořechy. Ve Spojených státech amerických je kolem dvou milionů alergiků na buráky a ročně jich několik desítek zemře na těžké alergické reakce po jejich požití. Některé sladkosti, moučníky a čokolády, ale i zmrzliny, omáčky a dresinky, dále některé pekárenské výrobky a obilné snídaně obsahují určité množství ořechů. Proto je třeba dbát u alergických dětí zvýšené opatrnosti při konzumaci takových potravin. Mimochodem, jsou to obvykle výrobky s větším množstvím tuku, a pokud se tučná jídla v dětském jídelníčku vyskytují častěji, mohou vést k nadváze až obezitě.

Koření, bylinky a sůl

Většina bylinek a koření je bohatá na antioxidanty, podporují trávení a některé mají léčebné účinky. Použitím některých druhů koření neutralizujeme nepříznivé účinky potravin (kmín při vaření brambor, hřebíček při vaření rýže, bobkový list a zázvor při vaření luštěnin). Použitím čerstvých zelených bylin (např. pažitka, petrželka, bazalka) na posypání vařeného pokrmu zlepšíme jeho stravitelnost a dodáme vitaminy, minerály a enzymy, které jinak vařené jídlo neobsahuje. Obecně by se mělo kořenit dětem málo. Dráždivé tropické koření (pepř, chilli a směsi koření, které je obsahují) by se nemělo do dětských jídel přidávat vůbec. Platí to také o použití syrového česneku a cibule, které také odložíme do vyššího věku dítěte. Mnohá koření jsou mimo jiné také významnými alergeny. Stejně jako s kořením by se mělo šetřit se solí. Vařené jídlo solíme na začátku přípravy (kromě luštěnin, ty vaříme ve vodě bez soli), k pozdějšímu dosolování na talíři je potřeba mnohem větší dávka. Přesolování jídel je starým nešvarem, který zatěžuje ledviny a celý organismus. Solit jídlo dětem tedy nemůžeme podle naší chuti, ale méně. Když se nám zdá mdlé a neslané, je to jen dobře. Soli se stejně nevyhneme, protože je skryta v mnoha potravinách, nejen v salámech a uzeninách, bramborových lupíncích a sušenkách. Poměrně hodně soli je v polévkách, omáčkách a dalších pokrmech, které nám slané nepřipadají, ale bez soli jako by neměly žádnou chuť. Někdy může pomoci nastavit slané omáčky jogurtem, aby se zjemnily. Vlastní obsah soli to ale samozřejmě nezmění.

Cukr a sladidla

Bílý cukr se vyrábí z cukrové řepy nebo z cukrové třtiny, je to cukrový koncentrát zbavený všech minerálů, vitaminů a vlákniny. Při trávení odebírá tělu vitaminy řady B, jeho vysoká spotřeba může způsobit poruchy trávení a snižovat obranyschopnost organismu. Cukr způsobuje závislost na sladké chuti, pokud tato nastane, je třeba odvykat postupně. Buďme proto velmi opatrní při požívání cukru ve všech koncentrovaných formách, a to i medu a javorového sirupu.

Vitaminy a minerály

JÓD A JEHO VÝZNAM PRO ORGANISMUS

Jód, stopový prvek obsažený zejména v mořské vodě, je jedním ze základních kamenů pro správnou funkci štítné žlázy, a tím i pro vývoj mozku a správný růst dítěte. Naše země patří k oblastem s nízkým obsahem jódu v půdě. Jeho důležitým zdrojem tak je jodem obohacená jedlá sůl. Ta však sama o sobě potřebu jódu plně krýt nestačí, to platí hlavně pro děti, těhotné a kojící ženy. Do jídelníčku dětí je proto vhodné zařadit potraviny, které jód ve větší míře obsahují – mořské ryby a další mořské produkty.

Funkce jódu v organismu

Jód přijímáme potravou a vodou. Dobře se vstřebává ze zažívacího systému a krevním oběhem se ve formě jodidu dostává do štítné žlázy, kde probíhají složité děje. Jejich výsledkem je tvorba hormonů tetrajodtyroninu (tyroxinu) a trijodtyroninu a jejich uvolnění do oběhu. Bez přítomnosti jódu není štítná žláza schopna tyto hormony vytvořit.

Hormony štítné žlázy, ve kterých je jód zabudován, jsou přitom pro vývoj organismu od časných nitroděložních stadií naprosto nezbytné. Vyvíjející se zárodek je získává z tkáně dělohy a přibližně od 12. týdne je vytváří sám z jódu, který se do jeho oběhu dostává přes placentu. Při těžkém nedostatku jódu je vývoj plodu narušen. Nejzávažnější poruchou je nedokonalý vývoj mozku.

Hormony štítné žlázy

- Mají vliv na látkovou výměnu na mnoha stupních.
- Ovlivňují vstřebávání a využití cukrů, tuků, bílkovin i vitaminů.
- Činnost štítné žlázy má zásadní vliv také na zažívací systém, na srdeční činnost, na správnou funkci svalstva a na krevotvorbu.
- Činnost štítné žlázy ovlivňuje také krevní tlak, kvalitu kůže, vlasů a v neposlední řadě růst kostí u dětí, zrání centrálního nervového systému a zrání sexuálních funkcí.
- Při nedostatečné funkci štítné žlázy stoupá mimo jiné riziko cévních chorob.

Denní potřeba jódu

Průměrná denní potřeba jódu je 120–150 mikrogramů. Během života však potřeba jódu kolísá. Závisí na celé řadě faktorů zevního prostředí, především na skladbě potravy. Například některé druhy zeleniny, jako je zelí a další rostliny ze skupiny Brassica, totiž vstřebávání jódu zabraňují. Záleží také na míře znečištění životního prostředí. Vysoký příjem nitrátů a jiných průmyslových zplodin do organismu funkci štítné žlázy nepříznivě ovlivňuje a potřebu jódu zvyšuje.

Přidáváním jódu do potravin a nápojů, jódováním soli v průmyslovém potravinářství, jódovou prevencí ve veterinární péči a obohacením kojenecké výživy přesně definovaným množstvím jódu je tato potřeba u většiny dětí i dospělých (s výjimkou těhotných a kojících žen) zajištěna.

Hlad štítné žlázy po jódu vzniká v době rychlého růstu, v pubertě a v těhotenství. Pro vyšší spotřebu jódu v období těhotenství a kojení, která se pohybuje kolem 200 mikrogramů denně, se proto ženě doporučuje pravidelně konzumovat mořské ryby (1–2× týdně), případně i mořské řasy, nebo po poradě s lékařem volit jód v podobě tablet, pokud již žena neužívá některý z kombinovaných vitamino-minerálních preparátů obsahujících jód (Materna a další).

Při stabilní dodávce jódu si organismus vytváří ve štítné žláze jeho zásobu, a tak i v přechodných obdobích, jako je například rychlý růst v pubertě, je schopen zajistit jeho vyšší poptávku. I zde je však v některých případech nutné přechodně jód ve formě tablet dodat.

Nevyužitý jód je vylučován z organismu převážně močí.

VITAMINY

Vitaminy jsou důležitou součástí výživy. Jsou to látky, které si tělo neumí samo vytvořit, přestože je potřebuje. Zejména organismus rostoucího dítěte je na nedostatek vitaminů citlivý. Vitaminy jsou mimo jiné důležité i pro správný rozvoj a funkci obranyschopnosti (imunity). Některé jsou rozpustné v tucích (vitamin A, D, E, K), jiné ve vodě (vitamin B, C). Pestrá smíšená strava je pro nás i pro naše děti dostatečným přirozeným zdrojem základního množství všech vitaminů.

Vitamin A je přítomen v živočišných tucích (játra, rybí olej, žloutek, mléko, neodtučněné mléčné výrobky, obohacené margaríny) a v podobě tzv. provitaminu v zelenině a ovoci. Má význam především pro správný rozvoj zraku a funkci kůže.

Vitaminy D a K: vitamin D je důležitým faktorem pro správnou stavbu a růst kostí. Je obsažen v obohacených druzích mléka a margarínech, rybím oleji, tvoří se také působením slunce na kůži. Nedostatek tohoto vitaminu může vést ke vzniku onemocnění zvaného krivice.

DOPORUČENÁ DENNÍ DÁVKA VITAMINU A

Dítě 1–3leté	31 µg na kg/den
--------------	-----------------

DOPORUČENÁ DENNÍ DÁVKA VITAMINŮ D, K

(Pro dítě ve věku 1–3 roky)

Vitamin D	0,77 µg na kg/den
Vitamin K	1,15 µg na kg/den

DOPORUČENÁ DENNÍ DÁVKA VITAMINŮ SKUPINY B

(Pro dítě ve věku 1–3 roky)

Vitamin B6	0,08 µg na kg/den
Vitamin B12	0,05 µg na kg/den
Kyselina listová	3,85 µg na kg/den
Riboflavin	0,06 mg na kg/den
Thiamin	0,05 mg na kg/den

DOPORUČENÁ DENNÍ DÁVKA VITAMINU C

Dítě 1–3leté	3,08 mg na kg/den
--------------	-------------------

Vitamin D dítěti podáváme od 14 dnů jeho věku v dávce jedna kapka denně, a to do konce prvního roku jeho života, u dětí narozených v podzimních měsících lze podávat déle, a to do jednoho a půl roku věku. Pravidelné podávání vitaminu D dítěti i v pozdějším věku není z hlediska medicíny založené na důkazech potřebné. Nárazově bývá někdy doporučováno při opakovaném stonání.

Umělá výživa je obohacena vitaminem D v dostatečném množství, ale přesto se doporučuje přidávat vitamin formou kapek zejména v prvních měsících života.

Vitamin K se podává jako prevence krvácivé nemoci novorozence. Je několik možností, jak dítěti podávat vitamin K. Po porodu se většinou aplikuje

jednorázovou injekcí do zadečku. Pro zdravého novorozence je možná také forma kapek, v jejichž podávání se pokračuje podle schématu: jednu kapku každý týden do tří měsíců věku. Platí to pro děti kojené. Umělá výživa je vitaminem K obohacena. Zdánlivě malé množství léku dokáže zabránit závažnému krvácení novorozence.

Vitaminy skupiny B jsou obsaženy především v živočišných bílkovinách (maso, vejce, mléko), v celozrnných obilninách, málo v zelenině a ovoci. Mají význam pro správnou funkci kůže a sliznic, podílejí se na tvorbě a zrání červených krvinek, ale i na funkci nervového systému.

Vitamin C: vážný nedostatek vitaminu C, který způsoboval krvácením provázené onemocnění zvané kurděje, je dávno minulostí. Vitamin C má však spolu s ostatními vitaminy velký význam pro vývoj obranyschopnosti organismu. Napomáhá v těle také zpracování železa. Čerstvá zelenina a ovoce jsou nejlepším přirozeným zdrojem tohoto vitaminu. Vařením se vitamin C znehodnocuje.

Houby

Každé léto a začátek podzimu se v některých z nás probouzí houbařská vášeň. Děti rády sbírají houby a rády se pochlubí kapitálními úlovky. Nicméně houby nejsou základní složkou potravy člověka, do dětských jídel prakticky nepatří a jídelníček dospělých jen zpestřují. Jednoduše se bez nich obejdeme bez újmy, a navíc se tím vyvarujeme potíží, které při sběru, přípravě a konzumaci hub často nastávají.

! Houby nejsou pro dítě žádným přínosem.

CO HOUBY OBSAHUJÍ?

Největší podíl má voda, pak špatně stravitelné bílkoviny, vitaminy a minerální látky, kterých je ale zanedbatelné množství. Obsahují také cukry a tuky. Velmi důležitá je přítomnost pro tělo nepostradatelných tzv. esenciálních aminokyselin, důležitých pro správné fungování látkové výměny. Jejich základním zdrojem ve

výživě dětí jsou však rostlinné oleje, a tak podávání hub z tohoto důvodu není opodstatněné.

Z nerostných látek jsou zastoupeny draslík, vápník, hořčík, ve stopách železo, měď, fosfor, fluor a bohužel i těžké kovy – jedovatá rtuť, olovo, kadmium, radicesium.

Plodnice dále obsahují různá barviva a aromatické látky, jež se v jiných složkách potravy nevyskytují.



Proč se houby dětem nedoporučují?

1. Jsou špatně stravitelné.
2. To, co obsahují a co dítě potřebuje, získá z jiných, bezpečnějších potravin.
3. Mají schopnost vyvolávat alergie.
4. Hrozí velké riziko otravy houbami, která u dětí probíhá vždy komplikovaněji než u dospělých.

(Nemusí jít o jedovatou houbu. Zažívací potíže může způsobit i nesprávně připravený pokrm z jedlých hub.)



Jediné houby, které bychom mohli dát malým dětem ochutnat, jsou řádně tepelně zpracované žampiony, a to jen uměle pěstované. Látky v nich obsažené mají dokonce protialergické účinky. Spoléhat na ně bychom ale rozhodně neměli.

Pozor na houby rostoucí v parcích blízko dětských hřišť. Lákaají k ochutnání a mohou způsobit těžkou otravu.

Jedlé houby se vzhledem ke své struktuře a vysokému obsahu vody rychle kazí a mohou se v nich tvořit jedovaté látky. Pokrmy z hub proto musí být vždy čerstvé.

Maso

Poslední ze zde uvedených potravin, ale ve výživě rozhodně ne nejposlednější, je maso. O jeho významu, množství a kvalitě se často diskutuje. Maso pokrývá více než čtvrtinu naší celkové spotřeby bílkovin a víc než polovinu bílkovin živočišných. Navíc bezesporu patří k nejlepším dodavatelům železa pro nás

organismus. Dále je zdrojem vitaminů, především skupiny B. Racionální strava má být pestrá a rozmanitá. Maso do ní patří. To samozřejmě neznamená, že musí být každý den na talíři. Zatímco v kojeneckém věku se doporučuje podávat denně malou porci masa, batoleti a malému dítěti stačí jen několikrát týdně. S určitou opatrností lze maso ve výživě dítěte nahradit. O vegetariánství a o zásadách, které musí být při bezmasé výživě dodrženy, pojednává tato kapitola ve svém závěru. Následující recepty bezmasých jídel jsou pak praktickým návodem pro všechny, kteří mají chuť ozvláštnit jídelníček celé rodiny.

ORIENTAČNÍ DENNÍ MNOŽSTVÍ MASA PODLE VĚKU DÍTĚTE	
Roční dítě	asi 40 g
Dítě 2–3leté	40–80 g (jedna porce je 40 g)
Starší batole a předškolní dítě	50–140 g (jedna porce je 50–70 g)

Upřednostňujeme maso čerstvé, tedy nekonzervované, nepříliš tučné (drůbeží a králíčí), které prostrídáme s libovým vepřovým a hovězím masem. Ryby sladkovodní a mořské by neměly na stole chybět. Přípravky z mletého masa – salámy a uzeniny – nejsou vhodné. Dítěti je třeba vždy maso dostatečně tepelně upravit. Nesmí dostat maso polosyrové, které by mohlo být zdrojem infekce. Ta se nejčastěji projeví průjmem, ale nedostatečně tepelně zpracované maso může být i zdrojem nákazy tasemnicí. Maso můžeme dusit, vařit, opékat, grilovat, smažit. Nejvhodnější úprava pro dítě je dušení a vaření. Obalované, smažené maso, řízky, ať už vepřové nebo rybí, obsahují velké množství tuku, a zejména jsou-li připraveny v restauracích a veřejných jídelnách, kvalita tuku, na kterém se smaží, není vždy ideální. Proto by se mělo obalované maso zařazovat do jídelníčku maximálně jedenkrát týdně, i když dětem většinou chutná. Velice záleží na úpravě masa. Ta má být pokud možno jednoduchá. Kořeněné omáčky, omáčky se zapraženou cibulkou apod. nejsou vhodné pro dráždivé působení na žaludek i na chuť. Děti si na dráždivou chuť zvyknou a jídlo bez výrazné chuti odmítají. Často pak nechťejí mléko a mléčné výrobky.

Uzeniny jsou kapitola sama pro sebe. Nejsou vhodné ani pro dospělého, natož pro dítě. Pro svou výraznou chuť a pocit sytosti, daný velkým obsahem živočišného tuku, jsou však velmi vyhledávané. Znovu platí, co již bylo mnohokrát řečeno a napsáno: děti chtějí ochutnat to, co chutná nám a co často jíme. Jíme-li

denně uzeniny, nemůžeme se zlobit na naše děti, že si z nás berou příklad. Kvalita uzenin je kolísavá. To je dáno už samotným způsobem jejich přípravy. Vyrábějí se z mletého masa s celou řadou přísad, podíl masa se různí, značné je procento tuků v uzeninách obsažené. Nejsou spolehlivé i vzhledem k možnosti infekční nákazy, i když po řádné tepelné úpravě tento problém odpadá. Jsou slané a pro dítě zcela nevhodně kořeněné. Mezi méně tučné a pro děti přijatelnější druhy uzenin patří šunka, šunkový, drůbeží a krutý salám. Při výběru vždy dbáme na složení výrobku, kupujeme jen uzeniny kvalitní, vyrobené tradičními postupy bez přidání dusičnanů, dusitanů a dalších rizikových aditiv. Dítě má několikrát nižší hmotnost než dospělý člověk a jeho trávicí systém se teprve rozvíjí, a proto mu i malé množství nevhodných látek může způsobit problémy.

DRŮBEŽÍ MASO

Maso drůbeží se svým složením výrazně neliší od masa ostatních zvířat. Pokud má drůbež bílé maso, má toto maso volnější vazbu, a tudíž méně vaziva a tuku. Proto je snáze stravitelné než maso tmavé. Obtížně stravitelné je maso tučné drůbeže, hus a kachen, které má i menší obsah živočišných bílkovin. Drůbeží maso totiž není jen kuře, ale i zmíněná vodní drůbež, husy, kachny, dále slepice, kohouti, krůty, krocani a perličky. Nejlepší libové maso mají kuřata a krůty. Ty se také nejlépe hodí pro přípravu dětských jídel a dětem většinou chutnají. Drůbeží maso, jako každé jiné, musí být dobře tepelně upravené. Zde to platí dvojnásob, protože drůbeží maso bývá zdrojem bakterií způsobujících průjem a další onemocnění. Je-li maso u kosti ještě polosyrové, je nevhodné, zvláště pro děti, protože nebezpečí nákazy především salmonelózou je veliké. Kuchyňské nádobí, včetně dřevěného prkénka, které přišlo do kontaktu se syrovým masem, důkladně omyjeme horkou vodou. Použité nádobí ani voda z rozmrazeného kuřete nesmějí přijít do styku se syrovými nebo vařenými potravinami.

Pozor, aby při tání ze zmrazeného kuřete v lednici nevytekla krev a voda na jiné potraviny, zvláště ty, které se konzumují syrové. Stejně tak i při nákupu dávejte pozor, aby voda z kuřete nekapala na ostatní potraviny.

U mikrovlnných trub, které nemají program na přípravu drůbežího masa, musíme dávat bedlivý pozor, zda se maso rovnoměrně propeklo. Může se snadno stát, že zůstane při kosti polosyrové a že se dítě nakazí salmonelózou.

CO DĚLAT, KDYŽ DÍTĚ MASO ODMÍTÁ?

Příčiny, proč dětem maso nechutná, mohou být různé. Maso může být příliš suché, může mít příliš hrubá vlákna. Někdy dětem nechutná maso připravené na určitý způsob, je příliš tuhé nebo tučné nebo moc kořeněné. Některé děti mají rády maso, které je „převlečené za jiné jídlo“, jako jsou karbanátky, mleté řízky nebo řízky jako takové. Mleté maso můžeme přidat i do zeleninových nebo obilných karbanátků, připravit masové knedlíky apod. Dítě tak maso sní, aniž o tom ví. Mleté maso lze využít i v nákypech a omáčkách na těstoviny.

Když dítě nejí maso krátkou dobu, rozhodně nestrádá. Pokud nejí maso vůbec, je vhodné látky v mase obsažené nahradit jinými potravinami. Bílkoviny potřebné pro stavbu svaloviny rostoucího organismu jsou obsaženy také ve vejcích, rybách, mléčných výrobcích nebo luštěninách. Rostlinná strava obvykle obsahuje dostatečné množství železa, např. celozrnné produkty, luštěniny a tmavozelené listy, problémem je to, že existuje několik faktorů, které jeho vstřebávání zhoršují (kyselina fytinová a šťavelová, vejce, čaj, káva, vápník, mléko a mléčné výrobky).



Jak tedy zlepšit vstřebávání železa?

I malé množství masa v pokrmech (například malé množství masa v zeleninovo-obilných karbanátkách) zlepší vstřebání železa obsaženého v zelenině či obilí. Další možností, jak zlepšit vstřebávání železa z rostlinné potravy, je současné podávání vitamínu C. Mezi zeleninu a ovoce bohaté na železo patří špenát, paprika, brokolice, květák, zelí, kedlubna, fenykl, pomeranče, kiwi, rybíz a další druhy.

Bezmasá výživa musí být založena na celozrnných obilovinách. Z obilí jsou nejlepšími dodavateli železa proso-jáhly, oves a žito. Pokud dítě nejí maso, ať už z důvodů, že mu nechutná, nebo proto, že ho nejí ani rodiče, neměl by v jeho jídelníčku chybět žitný chléb, müsli, jemně mleté celozrnné obilí a dostatek luštěnin. Ty ale mohou dítě nadýmat. Namočením luštěnin do studené vody přes noc před přípravou a přidáním některých druhů koření – bobkový list, saturejka, zázvor – do vody, ve které luštěniny vaříme, zlepšíme jejich stravitelnost a částečně odstraníme problém s nadýmáním. Vodu nesolíme! Snášenlivost luštěnin je individuální, a proto jich ze začátku nikdy nepodáváme větší množství. Některé

druhy – např. žlutá púlená a loupaná čočka mung dál nebo červená loupaná čočka – jsou lépe stravitelné a obecně tolik nenadýmají.

Obilné klíčky jsou zdrojem vitaminů, minerálních látek a rostlinných olejů. Znovu připomínám to, co již bylo napsáno: Ovesné vločky se musí před podáním minimálně na jednu hodinu namočit ve vodě, mléce nebo jogurtu. Také je možné přelít je horkou vodou nebo mlékem, pak změknou podstatně rychleji. V lednici mohou být namočený celou noc. Musí být samozřejmě v uzavřené nádobě. V batolecím věku podáváme ovesné vločky výhradně povařené.

Dítěti, které nejí maso, dodávají železo také mletá olejová semena sezamová, slunečnicová apod. Důležitý je i pravidelný přísun vitamínu C, nejlépe v přírodní podobě, z čerstvého ovoce nebo zeleniny.

Není dítě, které by trvale odmítalo maso v jakékoli podobě a úpravě, aniž by k tomu bylo vedeno. Rozhodneme-li se žít ho vegetariánskou stravou, mějme na paměti, že výživa musí být vyvážená přísunem látek, které maso obsahuje, z náhradních zdrojů, aby dítě netrpělo zejména nedostatkem železa, vitamínu B12, vitamínu B6 (pyridoxinu), B2, vitamínu A, ale i vápníku a některých dalších minerálů, mastných kyselin a jiných látek. Nelze tedy jen maso z jídelníčku vyškrtnout. Musí být nahrazeno.

Formy vegetariánství, které nepřipouštějí ve stravě ani ryby, vejce a mléko, tzv. veganství, jsou pro dítě zcela nevhodné, protože železo, vápník a některé bílkoviny tak nelze dostatečně kompenzovat. Rodiče takovým přístupem vědomě dítě poškozuji. Poškozuji jeho růst, obranyschopnost, vývoj mozku. Neuvědomují si, že sami vyrostli díky pestré stravě bohaté na ty látky, které svému dítěti upírají. Problematika veganské stravy je složitá i u dospělého.

Postrádá-li strava dítěte dostatek vápníku, organismus se s tím sice dovede částečně vyrovnat, mohou však vznikat i křeče nebo se dlouhodobě projeví nedostatek vápníku snížením pevnosti kostí. Osteoporóza dospělých může mít základ v nedostatku vápníku v dětském věku.

Železo je stavebním kamenem mnohých enzymů. Jeho nedostatek může vést k anémii, nechutenství, častým infekcím apod.

Při nedostatku vitamínu B12 vzniká tzv. perniciózní anémie, chudokrevnost, dítě je dráždivé a často nemocné.

Děti z veganských rodin bývají většinou dobře živené. Jejich energetický příjem je dobrý, někdy i nadměrný díky vysokému přívodu cukrů (med, ovoce aj.) i tuků (oříšky, olej), ale hůře rostou kvůli nedostatku stavebních látek, především

živočišných bílkovin. Kosti těchto dětí mohou být prořídlé nedostatkem vápníku. Tělo se jeho nedostatek snaží vyrovnat tak, že ho neukládá do zásob a naopak ho odčerpává z kostí. Větší fyzická zátěž nebo závažnější onemocnění rychle zlikviduje bílkovinné rezervy takového dítěte. Dítě je náchylnější k nemocem a s běžnými virózy a infekty horních dýchacích cest si nedokáže poradit jako ostatní děti. Je nemocné častěji a komplikovaněji než ostatní děti.

Rozumné vegetariánství však může přinášet i pozitivní vliv na zdraví. Maso lze s určitou šikovností, vynalézavostí, ale i opatrností ve výživě dítěte nahradit, aniž by to bránilo jeho normálnímu vývoji. V našem jídelníčku bohužel obvykle převládá živočišná strava a s její větší konzumací jsou spojeny i mnohé tzv. civilizační choroby, plynoucí ze zvýšeného příjmu živočišných tuků a bílkovin. Patří sem vysoký tlak, cévní onemocnění, obezita doprovázená vysokou hladinou cholesterolu a stařeckou cukrovkou. Vegetariánství tato rizika snižuje. Z mnoha hledisek se tedy jako zlatá střední cesta jeví pestrá racionální strava bohatá na zeleninu, ovoce, vitamíny a minerální látky.

Několik rad a doporučení k bezmasé stravě

- Kombinace obilovin a luštěnin, obilovin a pohanky, obilovin a mléčných výrobků nebo brambor a vajec poskytuje i bez masa kvalitní bílkovinu. Důležitá je tedy vhodná kombinace potravin. Například pohanka je zdrojem mnoha minerálních látek včetně železa a vápníku.
- Při vyloučení masa z jídelníčku je nezbytné nahradit železo jinými potravinami, které jsou na něj bohaté. Organismus ve snaze získat železo zvýší jeho vstřebávání z potravy.
- Jaké potraviny jsou tedy na železo bohaté? Z obilovin jsou to žito, jáhly, oves, pšeničné klíčky, zelené zrno žitovce. Ze zeleniny brokolice, zelí, černý kořen, fenykl, vůbec druhy se zelenými listy. Z luštěnin hrách, sója. Například mák obsahuje mnohonásobně více železa než maso a více vápníku než mléko. Pro správné vstřebávání železa je nutný dostatek vitamínu C, jehož nejlepším zdrojem je čerstvé ovoce a samozřejmě i zelenina. Malé množství rybiho masa

nebo vitamínu C přidané k jídlu několikanásobně zlepší vstřebávání železa z rostlinné potravy. Je vhodné k vařenému jídlu podávat syrovou zeleninu, například ve formě zeleninového salátu nebo jako přílohu.

- Existuje několik faktorů výrazně snižujících vstřebávání železa. Patří sem kyselina fytinová (dokáže na sebe vázat i látky, které jsou pro organismus škodlivé), kyselina šťavelová (rebarbora, špenát, mangold, šťovík – při spařování zeleniny bohaté na kyselinu šťavelovou kyselina přejde do vývaru, který dále pro vaření nepoužíváme), želatina z mořských řas, která se přidává do některých pudinků a jogurtů, tvarohových dezertů a zmrzliny. Káva a čaj (i ledový čaj) také omezují schopnost vstřebávání železa, zejména když se pije k jídlu nebo těsně po jídle. Mléčná a zeleninová jídla by měla být podávána odděleně, protože vápník brání vstřebání železa. Zvýšený příjem bílkovin zase ztěžuje využití vápníku.
- Potraviny mají různý vliv na dětský organismus, vždy záleží na množství a způsobu přípravy. Správným řešením je nejen rozmanitá strava během dne, ale také její přizpůsobení rozmanitosti nabídky v průběhu celého roku. Organismus si sám z rozmanité stravy doplní potřebné enzymy, minerály i vitamíny.
- Velké množství vlákniny může batoleti vadit. Batolecí a kojenecký žaludek má omezenou kapacitu a velká nálož vlákniny může vést k bolestem břicha a k průjmům.
- Vegetariánská dieta neomezuje zdravý vývoj dítěte, pokud obsahuje určité množství živočišné bílkoviny. Přísné odmítání živočišné bílkoviny (veganství) je zvláště u rodičů, kteří nejsou dostatečně vzděláni v problematice výživy, pro růst a vývoj dítěte nebezpečné.

Při plánování bezmasé stravy je vhodné její rozdělení do pěti skupin, které by měly být denně v jídelníčku dítěte zastoupeny.

Skupina č. 1: Živočišné bílkoviny

Co představuje jednu porci v této skupině?

- hrnek nízkotučného mléka
- 1 jogurt
- hrnek smetany

-
- 1 vejce
 - 30 g sýra
 - 1/2 hrnku kondenzovaného mléka
 - 1/4 hrnku sýra typu Cottage

Pro dítě od jednoho roku do tří let se doporučují 2–3 porce denně.

Pro dítě předškolní se doporučují 2–3 porce denně.

Pro školní dítě 3–4 porce denně.

Pro všechny věkové skupiny se doporučuje jen 1 vejce denně.

Skupina č. 2: Rostlinná bílkovina

Co představuje jednu porci v této skupině?

- hrnek luštěnin
- 4 lžíce arašidového másla
- 120 g tofu (sójový sýr)
- hrnek sójového mléka
- 4 lžíce sušeného sójového mléka
- 1,5 lžíce ořechů nebo olejových semen
- 20–30 g texturované rostlinné bílkoviny
- 30–60 g analogu masa (sójový koncentrát)
- 1,5 lžíce ořechů nebo olejových semen

Pro dítě od jednoho roku do tří let se doporučuje 1/4 porce denně.

Pro dítě předškolní se doporučuje 1/2 porce denně.

Pro školní dítě 1/2 porce luštěnin a masových analog a 3/4 porce ořechů nebo semen.

Skupina č. 3: Ovoce a zelenina

Co představuje jednu porci v této skupině?

- hrnek syrové zeleniny nebo ovoce
- 1/2 hrnku vařené zeleniny nebo ovoce
- 1/2 hrnku 100% džusu

Pro dítě od jednoho roku do tří let se doporučují 2–3 porce denně.

Pro dítě předškolní se doporučují 3–4 porce denně.

Pro školní dítě 4–5 porcí denně.

Skupina č. 4: Cereálie

Co představuje jednu porci v této skupině?

- krajíc celozrnného chleba
- 1/2–3/4 hrnku vařených obilovin
- 3/4–1 hrnek obilovin
- 1/2–3/4 hrnku naturální rýže, špaget, nudlí, makaronů
- 1/2 žemle nebo housky
- 2 grahamové sušenky
- 8 cereálních tyčinek

Pro dítě od jednoho roku do tří let se doporučují 2–3 porce denně.

Pro dítě předškolní se doporučují 3–4 porce denně.

Pro školní dítě 4–5 porcí denně.

Skupina č. 5: Tuky

Co představuje jednu porci v této skupině?

- 1 lžíce oleje
- 1 lžíce ghí (máselný tuk, přepuštěné máslo)

Pro dítě od jednoho roku do tří let se doporučuje 1–3 lžíce tuku denně.

Pro dítě předškolní i školní se doporučují 2–3 lžíce tuku denně.

Při gastroenterologických ambulancích ve větších dětských nemocnicích a klinikách bývají specializované poradny pro výživu, kde mohou rodiče, kteří se rozhodli pro alternativní výživu svých dětí, získat cenné rady, jak postupovat při tvorbě jídelníčku. Uvážlivě aplikovaná vegetariánská strava brání rozvoji obezity a nemocem, které jsou s ní spojeny.

Konzervační látky

Konzervační látky přidávané do potravin patří do skupiny tzv. aditiv a bývají označovány písmenem E ve složení výrobku uvedeném na obalu. Aditiva se dělí na konzervanty, antioxidanty, barviva, regulátory kyselosti, trávící soli, kypřidla, náhradní sladidla, aromata, zahušťovadla, stabilizátory, emulgátory atp.

Konzervanty jsou látky antimikrobiálního působení. U nás se nesmí v dětské výživě používat. Jen kyselina propionová se může užít i v potravinách pro batolata (E280–283). Pro dospělé jsou povoleny benzoáty (E210–224), dále sorbáty (E200–203), parabely, fungicidní fenoly (E230–235), hydrogensířičitany (E220–228) a dusitany (E249–250).

Mezi antioxidanty patří přírodní látky, které jsou vhodné i pro malé děti: kyselina askorbová (E300), tokoferoly (E307–309). Dále mezi antioxidanty patří i syntetické látky, které jsou pro děti nevhodné: galláty (E310–312) a fenolové antioxidanty (E320–321).

Hojně užívaným aditivem například v instantních polévkách či ve směsích koření je glutamát sodný (E621). Nepatří do výživy dětí minimálně do tří let. Z dalších aditiv se do dětské výživy mohou přidávat přírodní barviva (E100–101, 120, 140–141, 150, 160, 161–163), stabilizátor tuků a kyselina citronová (E 330).

V potravinách pro dítě se užívá také lecitin (E322).

Náhradní sladidla nejsou pro nejmenší děti vhodná a nemají se přidávat do dětské výživy. (Přehledně je tato problematika zpracována v knize V. Syrového *Tajemství výrobců potravin.*)

Co by dítě určitě jíst nemělo

- Tučná a smažená jídla s vysokým obsahem živočišných tuků.
- Fast food (pizza, hamburger, smažená kuřecí stehýnka, hot dog atd.).
- Uzeniny, na jejichž výraznou chuť si děti snadno zvyknou a pak je vyhledávají. Uzeniny mají vysoký obsah živočišného tuku, solí, konzervačních a dalších látek.
- Velmi sladká jídla a tekutiny, přislažovaná mléka, polévky, neředěné 100% džusy, Coca-Cola, Fanta, Sprite apod.

5. Vegetariánské stravování pro děti od jednoho roku věku

(A několik rad pro rodiče, kteří společně s dětmi nechtějí jíst jenom maso)

Ing. arch. Dana Zákostelecká

Vegetariánská strava je úplně jiná než strava s masem a není nám historicky nijak cizí. Naši předkové nekonzumovali maso a průmyslově zpracovávané výrobky v takové míře jako my dnes. Příprava bezmasé stravy rozhodně není delší a zdaleka nevyžaduje použití většího počtu kuchyňského vybavení než příprava stravy masité. Při její přípravě je třeba brát ohled na to, aby se jídla příliš neopakovala a strava tak nebyla jednotvárná.

Jídelníček plnohodnotné vegetariánské stravy má tři pilíře: zeleninu ve všech podobách (zejména kořenovou), potraviny hodnotné na bílkoviny (luštěniny, výrobky ze sóji a mléka) a vařené obiloviny, brambory nebo těstoviny. Nesmí v něm chybět kromě základních potravin také syrové ovoce, ořechy, sušená ani zelená přírodní koření a za studena lisované rostlinné oleje. Exotické ovoce a zelenina obohatí náš vegetariánský jídelníček, ale základem by měly zůstat sezonní potraviny našeho teplotního pásma.

Cesta potravin do naší vegetariánské kuchyně by měla být časově co nejkratší a z hlediska chemických úprav co nejpřímější. Dlouhá cesta přírodního produktu do podoby polotovaru v krásném obalu v supermarketu často způsobí jeho úplně znehodnocení. Proto bychom měli dávat přednost výrobkům, které jsou bližší přírodě a neobsahují mnoho různých chemických přísad pro zlepšení chuti, barvy a trvanlivosti. Takové produkty můžeme najít v prodejnách biopotravin, kde lze často získat i mnoho zajímavých informací o jejich využití a způsobu zpracování při přípravě pokrmů.

Při přechodu na vegetariánskou stravu není na škodu zpočátku maličko experimentovat a zařadit do jídelníčku postupně „nové“ potraviny a recepty třeba tak, že část mouky v koláči nahradíme moukou celozrnnou, obilnými klíčky nebo moukou kukuřičnou, že omezíme množství cukru a vajec a podobně. Nejedná-li se o jídlo pro nejmenší děti, nemusíme se obávat koření: vhodně zvolené a v rozumném množství dodá jídlu osobitou chuť a podporuje trávení.

Následující recepty jsou ukázkou toho, co doma vařím svým třem dětem a manželovi, který se rád stravuje s námi, i když není úplný vegetarián.

Recepty vegetariánských jídel

VÝŽIVNÉ POLÉVKY

Bude-li celá rodina konzumovat různorodější a zelenější stravu, bude to přínos pro všechny její členy.

Krémová pohanková polévka (přirozeně bezlepková)

- 3 polévkové lžíce slunečnicového oleje
- menší pórek
- 2 mrkve
- 6 polévkových lžic pohankové lámanky
- 1/2 čajové lžičky koření Mahá (mletá směs kmínu, hořčičného semínka a koriandru)
- sůl

Pórek nakrájíme na kolečka a dáme do rozpáleného oleje. Za stálého míchání přidáme koření Mahá a hrubě nastrouhanou mrkev. Až směs začne vonět, přidáme sůl a vařící vodou propláchnutou pohankovou lámanku. Vše zalijeme vařící vodou. Po změknutí zeleniny můžeme rozmixovat ručním mixérem. Krémovou polévku na talíři ozdobíme pažitkou, kysanou smetanou nebo na kostičky nakrájeným tvrdým sýrem.

Jemná polévka z cukety či dýně Hokaido (přírozeně bezlepková)

- *menší mladá cuketa (cca 15 cm dlouhá) nebo ¼ dýně Hokaido i se slupkou*
- *1 cibule*
- *slunečnicový olej*
- *kurkuma*
- *koření Mahá*
- *2 polévkové lžíce jahelných vloček*
- *stroužek česneku*
- *sůl*
- *kysaná smetana nebo sójová smetana*

Na oleji osmažíme cibuli, pak přidáme kurkumu, koření Mahá a jahelné vločky. Ještě chvíli mícháme, nakonec přidáme cuketu, dýni i se slupkou nakrájenou na kostky, osolíme a zalijeme vařící vodou. (Máme-li cuketu ze zahrádky, použijeme ji i se slupkou, polévka tím získá zelenou barvu.) Na talíři ozdobíme pažitkou, kysanou nebo sójovou smetanou a strouhaným sýrem.

Hrášková polévka s mrkví (přírozeně bezlepková)

- *5 polévkových lžic slunečnicového oleje*
- *4 mrkve*
- *1/2 čajové lžičky kurkumy*
- *1 čajová lžička sladké mleté papriky*
- *2 čajové lžičky koření Mahá*
- *1 čajová lžička majoránky*
- *1 bobkový list*
- *10 polévkových lžic směsi Hraška (mletá směs hrachu, obilovin a koření, neobsahuje lepek)*
- *250 ml kysané smetany*
- *2 stroužky česneku*
- *sůl*

Do rozpáleného oleje za stálého míchání nasypeme kurkumu, papriku, koření Mahá, nahrubo nastrouhanou mrkev a nakonec hrášku a bobkový list. Ještě chvíli mícháme, osolíme a pak zalijeme vařící vodou. Když mrkev změkne, přidáme majoránku, nastrouhaný česnek, kysanou smetanu, vyjmeme bobkový list a vše rozmixujeme. Na talíři ozdobíme pažitkou.

Bramborová polévka se smetanou pro celou rodinu (přírodně bezlepková)

- *slunečnicový olej*
- *5 brambor*
- *2 mrkve*
- *1 petržel*
- *1/4 menšího celeru*
- *1 čajová lžička koření Mahá*
- *1/2 čajové lžičky mleté sladké papriky*
- *bobkový list*
- *3 ks nového koření*
- *špetka majoránky*
- *sůl*
- *1 polévková lžíce jahelných vloček*
- *1 polévková lžíce kukuřičné krupice*
- *1 polévková lžíce pohankové krupice*
- *kysaná smetana*
- *sýr Cottage, naklíčená vojtěška alfa alfa, nakrájená pažitka*

Do rozpáleného oleje za stálého míchání postupně přidáváme pórek, koření Mahá a papriku, nastrohanou mrkev, celer a petržel vcelku. Nakonec přidáme jahelné vločky, kukuřičnou a pohankovou krupici a ještě chvíli mícháme. Zalijeme vařící vodou a přidáme brambory nakrájené na kostičky, bobkový list, majoránku a nové koření. Když brambory změknou, přidáme kysanou smetanu a za občasného míchání vaříme ještě asi 15 minut. Na talíři ozdobíme sýrem Cottage, pažitkou a naklíčenou vojtěškou alfa alfa.

Zeleninová polévka s droždovými knedlíčky

- *slunečnicový olej*
- *1 brambor*
- *1 mrkev*
- *1 petržel*
- *1/4 menšího celeru*
- *1 čajová lžička koření Mahá*
- *sůl*

Knedlíčky:

- *slunečnicový olej*
- *střední cibule*
- *kostka čerstvého droždí*
- *2 polévkové lžíce hladké (celozrnné) mouky*
- *4 polévkové lžíce sójového granulátu*
- *1 polévková lžíce sójové omáčky Tamari (pro menší děti vynecháme)*
- *strouhanka asi z jednoho rohlíku*
- *česnek, koření Mahá, sůl*

V misce zalijeme sójový granulát vroucí vodou a lžící kvalitní sójové omáčky a necháme odležet.

Do rozpáleného oleje za stálého míchání postupně přidáváme koření Mahá, nastrohanou mrkev, celer a petržel. Zalijeme vařící vodou, přidáme brambory nakrájené na kostičky a sůl a necháme vařit.

Na pánvi osmažíme jemně nakrájenou cibuli, přidáme koření Mahá a sůl a na mírném ohni rozpustíme droždí, krátce povaříme, zaprášíme hladkou moukou, až se hmota spojí. Odstavíme a vmícháme sójový granulát, trochu česneku a dle potřeby takové množství strouhanky, abychom mohli vytvarovat malé knedlíčky, které vaříme v zeleninovém základu asi 10–15 minut.

HLAVNÍ JÍDLA

Naučme děti jíst u stolu v příjemné atmosféře. Snažme se dodržovat pravidelný čas hlavních jídel a svačin. Pokud dítě celé dopoledne zobe bonbony a sušenky, nečekejme, že bude obědvat podle našich představ.

Ke každému jídlu podáváme syrovou zeleninu. Zde je jeden příklad salátu, který můžou jíst děti každý den:

Jemný mrkvový salát

- *2 středně velké mrkve*
- *1 čajová lžička slunečnicového oleje*

Dvě mrkve očistíme škrabkou a krouživými pohyby nastroháme na struhadle na křen. Vznikne velmi jemná kaše, do které kápneme trochu slunečnicového

oleje, zamícháme a hned podáváme. Tento syrový salát můžeme podávat i velmi malým dětem, které se teprve učí kousat. (Mrkev obsahuje například provitamin A, vitamin K, řadu minerálních látek – fosfor, hořčík a vápník, draslík, sodík, železo.)

Rizoto s kořeněnými kostičkami z tofu (přirozeně bezlepkové)

- *rýže (uvaříme zvlášť)*
- *menší pór*
- *2 střední mrkve*
- *1 balíček tofu*
- *1 polévková lžíce kukuřičného škrobu*
- *1 čajová lžička mleté sladké papriky*
- *1/2 čajové lžičky kurkumy*
- *1 čajová lžička koření Mahá*
- *sůl*
- *slunečnicový olej*

Nakrájíme tofu na malé kostičky (asi půlcentimetrové) a obalíme je ve směsi kukuřičného škrobu, koření (paprika, Mahá, kurkuma) a soli. Obalené tofu osmažíme v rozpáleném oleji (opatrně obracíme, aby se na tofu utvořila zlatavá kůrčička). Vyndáme z oleje a dáme na stranu do misky. Na zbylém oleji s kořením osmahneme pór nakrájený na kolečka a za stálého míchání přidáme hrubě strouhanou mrkev. Osolíme, zalijeme vařící vodou a chvíli podusíme, až se voda odpaří. Do hotové zeleniny jemně zamícháme vařenou rýži a hned podáváme. Na talíři posypeme kostičkami tofu. Pro větší děti bez alergie na ořechy můžeme rizoto posypat nesolenými burskými nebo kešu ořechy. Ozdobíme kousky syrové zeleniny.

 **Při smažení můžeme použít stoprocentní rýžový olej, který se nepřepaluje tak brzy jako jiné oleje.**

Čočka s rýží a jáhlami

- *150 g rýže*
- *50 g jáhel*
- *2 ks hřebíčku*
- *250 g čočky*

- 2 cibule
- 5 polévkových lžic slunečnicového oleje
- 1/4 čajové lžičky mletého zázvoru
- bobkový list
- 1 čajová lžička koření Mahá
- 1 polévková lžíce octa

Jáhly spaříme vařící vodou, přidáme do rýže a propláchneme. Vaříme je společně v dostatečném množství slané vody se dvěma kousky hřebíčku. Po cca pěti minutách přebytečné množství vody slijeme a jáhly s rýží necháme alespoň hodinu dojít.

Čočku přes noc namočíme. Uvaříme ve vodě s bobkovým listem téměř doměkka a slijeme. Na oleji osmažíme nakrájenou cibuli. Když začne lehce růžovět, zamícháme do ní Mahá a mletý zázvor. Potom přidáme čočku, osolíme, dle potřeby podlijeme vodou a dusíme doměkka. Na zahuštění použijeme kukuřičný škrob nebo jahelné vločky. Nakonec přidáme ocet a ještě krátce povaříme. Podáváme se zeleninovým salátem nebo kyselou okurkou.

! Brambory vaříme ve slané vodě s kmínem, kmín můžeme uzavřít do nerezového sítka na čaj. Vyhýbáme se bramborám naklíčeným, zeleným a nahnilým!

Kedlubnové zelí s Klasem a bramborovými noky

Kedlubnové zelí:

- 2 větší nedřevnaté kedlubny
- 2 větší cibule
- 1 čajová lžička koření Mahá
- 2 polévkové lžíce kukuřičného škrobu
- 4 polévkové lžíce slunečnicového (rýžového) oleje
- sůl
- 1 balení Klaso klobásy (varianta uzený tempeh)

Noky:

- 10 vařených brambor
- 10 polévkových lžic dětské krupičky
- 9 polévkových lžic obilné směsi (pšeničné klíčky, kukuřičná mouka hladká, špaldová celozrnná krupice)

V rozpáleném slunečnicovém oleji osmažíme nakrájenou cibuli, až zesklivatí. Za stálého míchání přidáme Mahá koření a na hrubém struhadle nastrouhaný kedluben. Poprášíme kukuřičným škrobem a osolíme. Podle potřeby podlijeme vodou a dušíme doměkka.

Klaso klobásu nakrájíme na kolečka asi 0,5 cm silná a opečeme je na pečicím papíře v troubě asi pět minut po každé straně.

Uzený tempeh nakrájíme na plátky a orestujeme krátce na oleji.

Vařené brambory oloupeme a nastrouháme na jemném struhadle. Přidáme krupičku a obilnou směs a vypracujeme těsto. Vytvarujeme noky a vložíme do vroucí vody. Vaříme cca 5 minut, jakmile vyplavou, hned je vyndáme.

(Množství mouky upravíme podle druhu brambor, když bude těsto příliš suché, knedlíky budou tvrdé.)

Fazole v zeleninové omáčce s kysanou smetanou

- 100 g fazolí (TIP: vigna čínská – bílé fazolky s černou skvrnou na jedné straně)
- (cibule, bobkový list, hřebíčky na vyvaření)
- 5 polévkových lžic slunečnicového oleje
- 2 cibule
- 2 čajové lžičky koření Mahá
- 1 menší celer
- 3 petržele
- 5 mrkví
- 3 polévkové lžíce jahelných vloček na zahuštění
- 2 bobkové listy
- 1 čajová lžička majoránky
- 300 g kysané smetany (1,5 kelímku)
- 150 g rýže basmati
- 3 ks hřebíčku (vaříme s rýží)
- sůl

Přes noc namočíme fazole. Vyměníme vodu a prvních 5–6 minut prudce vaříme bez poklice. Potom je vaříme 1–1,5 hodiny mírně pod poklicí, až jsou měkké. (TIP: K fazolím přidáme vařit cibuli se zapichnutým bobkovým listem a několika hřebíčky, které po uvaření vyhodíme.)

Na slunečnicovém oleji osmažíme cibuli, za stálého míchání přidáme koření Mahá, petržel a mrkev nakrájené na kolečka, celer nakrájený na plátky a bobkový list. Nakonec zasypeme jahelnými vločkami, osolíme a podlijeme horkou vodou. Vaříme půl hodiny až hodinu do změknutí zeleniny. Potom bobkový list a plátky celeru vyjmeme, přidáme kysanou smetanu, majoránku a rozmixujeme. Do hotové omáčky vložíme slité fazole. Podáváme s vařenou rýží a zeleninovým salátem.

Červená čočka s rýží a naklíčeným mungem

- 10 polévkových lžic červené čočky
- 250 g rajského protlaku nebo loupáných rajčat
- 5 tenkých koleček čerstvého zázvoru
- 2 polévkové lžíce ghí nebo olivového, případně slunečnicového oleje
- 1/2 čajové lžičky mleté kurkumy
- 1/2 čajové lžičky koření Mahá
- tobolek kardamomu
- sůl
- rýže basmati
- naklíčené mungo nebo zeleninový salát

Propláchneme červenou čočku pod tekoucí vodou a na deset minut ji namočíme. Na tuku necháme zavonět Mahá a plátky zázvoru, hned zalijeme protlakem nebo loupánými rajčaty, přisolíme a necháme vařit. Červenou čočku uvaříme zvlášť ve vodě bez soli, s kurkumou a kardamomem. Když je asi po deseti minutách čočka měkká, slijeme přebytečnou vodu a přidáme do rajčat. Vyjmeme kardamom a zázvor a rozmixujeme. Podáváme s rýží basmati a naklíčeným mungem nebo zeleninovým salátem.

TIP: Blesková polévka

Směs čočky a rajčat zředíme vodou a podáváme jako výživnou polévku s kokosovým mlékem a petrželkou.

Mangold s těstovinami

- bezvaječné (celozrnné) těstoviny (uvaříme zvlášť)
- vrchovatá mísa mangoldu (možno použít mražený špenátový protlak)
- 2 cibule

- 1 polévková lžíce kukuřičného škrobu
- 1 čajová lžička koření Mahá
- 300 g tvrdého sýra
- 300 ml kysané smetany
- sůl
- 1 okurka
- 1 stroužek česneku (v sezoně můžeme přidat i drobně pokrájený kopr)
- špetka kurkumy

Opraný mangold zbavíme řapíků a nakrájíme na kusy. Spaříme ho ve slané vodě. Na rozpáleném oleji osmahneme nakrájenou cibuli, až zesklivať. Za stálého míchání přidáme Mahá koření a mangold. Osolíme a mícháme, podle potřeby podlijeme vodou a dusíme, až zelenina změkne. Potom přidáme kysanou smetanu a vše rozmixujeme ručním mixérem. Podáváme se zeleninovou oblohou.

Varianta: Do vymaštěné zapékací misky pokládáme postupně vařené špagety, mixovaný mangold a strouhaný sýr v několika vrstvách. Nahoře skončíme mangoldem posypaným strouhaným sýrem. Dáme na asi 30 minut zapéct do trouby na 180 °C, až sýr na povrchu zezlátne.

Okurku oloupeme a nastroháme na jemném struhadle. Osolíme a chvíli necháme stát, aby pustila vodu. Vodu přes sítko vymačkáme, přidáme zakysanou smetanu, kurkumu a rozmačkaný česnek. Podle potřeby přisolíme.

! Luštěniny před vařením namočíme přes noc (velké fazole i déle) do vody a vaříme minimálně deset minut v otevřené nádobě, následně můžeme uzavřít a vaříme do úplného změknutí.

🍲 Střílecká zeleninová směs s fazolemi (přirozeně bezlepková)

- vařená rýže
- naklíčené mungo
- 2 cibule
- 4 rajčata
- 2 papriky (různé barvy)
- 1/4 čajové lžičky mletého kmínu
- 1 čajová lžička mleté sladké papriky
- 4 polévkové lžíce slunečnicového oleje

- 3 stroužky česneku
- 1/4 čajové lžičky majoránky
- špetka pepře
- 1 polévková lžice kečupu
- vařené fazole (nebo sójový granulát přes noc namočený do slané vody)
- jahelná mouka nebo vločky na zahustění
- Zvlášť uvaříme rýži a připravíme naklíčené mungo.

Na oleji osmažíme cibuli, přidáme mletý kmín a mletou papriku, nakrájenou papriku, osolíme, podle potřeby podlijeme vodou a dusíme na mírném plameni. Po chvíli přidáme oloupaná rajčata a vařené fazole (místo fazolí můžeme pro změnu do směsi přidat sójový granulát nebo kostky) a dle potřeby zahustíme jahelnou moukou. Pět minut před dovařením dochutíme trochou kečupu, nastrohaným česnekem, majoránkou, špetkou pepře. Podáváme s rýží a naklíčeným mungem.

Cuketa s tymiánem

- 3 cibule
- 3 středně velké cukety (cca 20 cm dlouhé)
- 18 rajčat
- 1 čajová lžička tymiánu (nejlepší je čerstvý)
- 4 polévkové lžice slunečnicového oleje
- sůl
- 4 porce vařených těstovin
- strouhaný sýr na posypání

Na oleji osmahneme nakrájenou cibuli. Přidáme oloupané, na drobné kostičky nakrájené cukety a zamícháme. Potom přidáme oloupaná rajčata, tymián, osolíme a dusíme ve vlastní šťávě do změknutí zeleniny. Podáváme s těstovinami, posypané strouhaným sýrem.

Zeleninové sabdží

- 4 polévkové lžice ghí nebo rýžového oleje
- 3 brambory
- 1/2 dýně Hokaido (čerstvou nemusíme loupat)
- 2 červené papriky
- 1/2 brokolice

- 1/2 smetanového bílého jogurtu
- 1 polévková lžíce mleté kurkumy
- 1 čajová lžička mletého zázvoru
- 1/2 čajové lžičky koření Mahá
- 1/2 čajové lžičky mleté skořice
- sůl

Do rozehrátého hrnce dáme rozpustit a rozehrát tuk, teplotu udržujeme na středním stupni. Do teplého tuku nasypeme koření a krátce za stálého míchání rozehrějeme, až začne koření vonět (cca 1 minutu). Do této směsi nasypeme zeleninu nakrájenou na kostky a mícháme, až se zelenina také lehce orestuje a je obalena kořením. Přidáme sůl a bílý jogurt, mícháme a mírně podlijeme horkou vodou. Snížíme teplotu, přikryjeme pokličkou a dusíme za občasného míchání a podlévání horkou vodou, až se na povrchu začne oddělovat tuk a zelenina je měkká. V zimě nebo při vaření ve větším množství je možné **dusit sabdží pomalu i několik hodin**, pak je omáčka pod zeleninou velmi lahodná.

! Můžeme měnit složení zeleniny (používáme cuketu, mrkev, květák, rajčata, zelené fazolky...). Jako příloha je vhodná rýže, chléb. Pro větší děti můžeme přidat špetku chilli nebo použít koupenu směs koření na sabdží, která obsahuje další druhy koření. Kurkuma (má antiseptické účinky, podporuje růst a pevnost kostí, je protizánětlivá), zázvor (zlepšuje trávení, podporuje imunitní systém) a skořice (zlepšuje trávení, podporuje imunitní systém, zahřívá organismus, léčí průjem).

VEČERNÍ POKRMY

Jídlo má být vždy čerstvé. Skladováním a ohříváním se ničí výživová hodnota jídla. Místo průmyslových sušenek dejme dítěti na kousání syrovou zeleninu a ovoce, např. mrkev, jablko nebo okurku. Děti často dávají přednost jednomu druhu zeleniny před míchaným salátem.

Pečená zelenina – dýně a brambor

- 1 střední dýně Hokaido
- 1 brambor na osobu

- 1/2 čajové lžičky kurkumy
- 1/2 čajové lžičky koření Mahá
- sůl
- olej na podmazání plechu a potřetí zeleniny

Dýni rozkrojíme a očistíme vnitřní část od semen, nakrájíme na tenké plátky, oloupeme brambory a také nakrájíme na tenké plátky. Pro větší děti můžeme přidat i jiné druhy zeleniny, cibuli a na plátky na nakrájený česnek a posypat sýrem. Ve velké míse nebo rovnou na plechu promícháme s olejem solí a kořením, až jsou všechny plochy zeleniny pokryty.

Rozprostřeme souměrně na plech, ne příliš vysokou vrstvu, a vložíme do předehřáté trouby. Pečeme 7 minut na 230 °C, potom teplotu snížíme na 160 °C a dopečeme zvolna doměkka.

Podáváme s okurkovým salátem (nejmno nastrouhanou okurku necháme přes sítko vykat, přidáme sůl a zakysanou smetanu, pro větší děti můžeme přidat trochu česneku).

Domácí bazalkové pesto a salsa z rajčat

Pesto:

- 500ml miska bazalkových listů
- 5 polévkových lžic piniových oříšků
- 100 ml panenského olivového oleje
- 80 g parmazánu
- špetka soli
- 4 stroužky česneku (pro větší děti)

Bazalkové listy vložíme do mixéru, přidáme pinové oříšky, parmazán, (česnek) a postupně doléváme olivový olej.

Salsa:

- 5 větších rajčat
- 2 střední cibule
- rýžový olej
- špetka soli

Najemno nakrájenou cibuli osmažíme dozlatova, přidáme sůl, oloupaná rajčata (rajčata v míse zalijeme horkou vodou, aby byla celá ponořená, po několika minutách vyměníme vodu za studenou a sloupneme slupku, vykrojíme tuhou část od stopky). Dusíme na mírném plameni, až se většina vody vyvaří.

Khičí – kaše z loupáného mung dálu s rýží

- 3/4 šálku loupáného mung dálu
- 2 šálky rýže basmati
- 1/2 čajové lžičky kurkumy
- 1/2 čajové lžičky mletého kumínu (římský kmín)
- špetka soli
- 4 polévkové lžíce ghí (přepuštěného másla)

Rýži a mung dál na několik hodin namočíme, nejlépe přes noc, potom propláchneme a smícháme s kořením. Zalijeme trojnásobným množstvím vody a necháme vařit do rozvaření na kaši (minimálně 30 minut). V původním receptu z knihy *Jóga v denním životě* Paramhans svámí Mahéšvaránandy není nutné při vaření míchat, ale to se mi nikdy bez připálení nepodařilo. Doporučuji stav kaše kontrolovat a raději zamíchat než připálit. Ke konci vaření vmícháme ghí a osolíme.

! **Fazole mung dál jsou malé zelené fazolky, po vyloupání žluté. Obsahují velké množství vitaminů, vlákniny a bílkovin. Jsou velmi dobře stravitelné, nenadýmají, jsou velmi výživné. Toto jídlo je možné zařadit jako první jídlo při střevních potížích, je velmi dobře snášeno i menšími dětmi.**

Jarní nádivka s divokými bylinami

- 100 g jarních listků divokých bylin (kopřiva, bršlice, popenec, řebříček, pameliška)
- svazek pažitky
- svazek zelené cibulové natě
- 1 čajová lžička kurkumy
- sůl (vhodná je černá sůl)
- 100 g másla na vymazání formy a politi
- 10 rohlíků
- 0,5 l acidofilního mléka nebo zákysu
- balíček uzeného tofu
- 1 střední mrkev
- 1 střední stroužek česneku, špetka soli

Česneková smetana na polití (pro větší děti):

- 250 g *kysané smetany*
- 1 *střední stroužek česneku, špetka soli*

Rohlíky nakrájíme na kostičky, kopřivy krátce povaříme v osolené vodě a nasekáme najemno, byliny, cibulku a pažitku nasekáme, mrkev a uzené tofu nastrouháme najemno. Vše i se solí a kořením smícháme ve větší míse. Zalijeme acidofilním mlékem a jemně promícháme, aby se všechny rohlíky navlhčily. Formu vymažeme máslem a směs do ní rozprostřeme, nakonec zalijeme rozpuštěným máslem. Pečeme v troubě na 180 °C přibližně 30 minut. Podáváme s hlávkovým salátem, na jaře přidáme pár květů sedmikrásky, lístky pampelišky a bršlice.

 Brokolicové karbanátky

- 500 g *brokolice*
- 1/2 *čajové lžičky soli*
- 1 *čajová lžička majoránky*
- 1 *čajová lžička koření Mahá*
- 2 *čajové lžičky mleté papriky sladké*
- 3 *stroužky česneku*
- *několik lžic dětské krupičky na zahuštění*
- 1 *polévková lžice slunečnicového oleje*
- *strouhanka na obalení*

Uvaříme brokolici ve slané vodě (asi 10 minut). Slijeme vodu a horkou brokolici rozmačkáme se solí, kořením, krupicí, strouhaným česnekem a trochou oleje. Zakryté necháme asi půl hodiny odpočívat. Lžící vykrajujeme karbanátky a obalené ve strouhance je osmažíme na oleji dozlatova. Podáváme s bramborem a zeleninovým salátem nebo v housce se syrovou zeleninou a hořčicí.

 Dušená mrkev s česnekem (přirozeně bezlepková)

- *rostlinný olej*
- 1/2 *čajové lžičky mleté papriky*
- 1/2 *čajové lžičky koření Mahá*
- 1/4 *čajové lžičky mletého zázvoru*
- *nastrouhaná mrkev (3 ks střední velikosti)*

- 1 čajová lžička kukuřičného škrobu
- 2 stroužky česneku
- sýr Cottage
- pažitka, popřípadě hlávkový salát

Do rozehrátého oleje zamícháme koření (mletou sladkou papriku – pozor, při spálení zhořkne!, koření Mahá, mletý zázvor apod. dle momentální chuti). Přidáme nahrubo nastrouhanou mrkev, poprášíme kukuřičným škrobem a ještě chvíli mícháme. Osolíme a zalijeme trochou vařící vody. Když je mrkev měkká, přidáme nastrouhaný česnek a ještě 5 minut dusíme. Podáváme s bramborem. Na talíři můžeme ozdobit sýrem Cottage, pažitkou a hlávkovým salátem.

Špenátový závin z listového těsta

- 2 balíčky listového těsta
- 450 g špenátového protlaku
- 250 g eidamu
- 1 polévková lžíce kukuřičného škrobu
- sůl
- pepř
- 1/2 čajové lžičky majoránky
- 4 stroužky česneku
- 1/4 čajové lžičky kurkumy

Náplň: špenátový protlak, pokud možno bez vody, nahrubo nastrouhaný sýr, sůl, pepř, majoránku, jemně nastrouhaný česnek, kurkumu a kukuřičný škrob smícháme dohromady.

Listové těsto rozdělíme na čtyři části. Vyválíme obdélníkovou placku a střední třetinu pokryjeme náplní. Krajní části přeložíme přes náplň tak, aby se překrývaly. Konce přeložíme také nahoru, aby nám náplň nevytekla. Potřeme vodou nebo mlékem a pečeme na 180 °C dozlatova. (Špenát je zdrojem vitamínu C, E, K a vitamínů skupiny B, obsahuje také kyselinu listovou, fosfor, draslík, železo, jód a měď.)

Placky z vařených brambor

- 600 g vařených brambor (vaříme s kmínem, který můžeme uzavřít do nerezového čajového sítka)

- 150 g mouky (podle chuti použijeme mouku polohrubou nebo dětskou krupičku nebo směs pšeničných klíčků, kukuřičné, špaldové, pohankové či jahelné mouky nebo krupice)

Ze strouhaných brambor a mouky vypracujeme těsto. Rozdělíme si ho na stejné části a vyválíme tenké placky velikosti pánve, na které je budeme nasucho smažit. Těsto při válení podsypáváme hladkou moukou, aby se na suché pánvi nechytilo. Pokud chceme mít pěkný tvar placek, můžeme je vykrajovat menším kastrollem nebo hrnečkem. Podáváme se strouhaným sýrem a syrovou zeleninou nebo se zavařeninou a sladkým tvarohem.

Bramborové šišky s mákem

Ze stejného těsta jako na bramborové placky vytvarujeme šišky cca 2×6 cm. Dáme je vařit do slané vody. Když vyplavou, jsou hotové a hned je vyndáme. Podáváme sypané mletým mákem s čerstvým ovocem nebo jako přílohu k zeleninové směsi.

Tvarohové noky s jahodovou omáčkou (4 porce)

Noky:

- 500 g polotučného tvarohu
- 10 polévkových lžic špaldové krupice
- 20 polévkových lžic dětské krupičky

Omáčka:

- 500 g rozmixovaných jahod (s cukrem dle chuti)
- 1 dl vody
- 1 polévková lžíce kukuřičného škrobu
- šlehačka nebo kysaná smetana na ozdobení

Smícháme tvaroh s krupicí a vypracujeme rukama hladké těsto, které necháme v chladu chvíli odležet. Mokřýma rukama vytvarujeme podlouhlé noky cca 2×6 cm, které zavaříme do vroucí vody. Když vyplavou, jsou hotové a hned je vyndáme.

Ve vodě uvaříme kukuřičný škrob, přidáme oslazené rozmixované jahody, necháme přejít varem a hned odstavíme. Delším vařením by jahody ztratily vůni i barvu.

Na talíři noky přelijeme omáčkou a ozdobíme kysanou smetanou nebo šlehačkou dle chuti. (Jahody obsahují vitamin A, vitaminy skupiny B, vitamin C,

hodně draslíku, vápníku, hořčíku, železa a manganu, trochu mědi, síry a jiných prvků.)

Lívanečky s ovesnými vločkami

- mléko
- asi hrnek polohrubé mouky
- 4 polévkové lžíce ovesných vloček
- 1 polévková lžíce pšeničných klíčků
- 1 polévková lžíce kukuřičné mouky
- 1 čajová lžička sody bikarbony
- špetka mleté skořice,
- špetka soli
- 1 čajová lžička u cukru
- slunečnicový nebo rýžový olej na smažení
- tvaroh s cukrem a jahody na ozdobení

Všechny sypké součásti rozmícháme s mlékem na řidší tekuté těsto. Necháme asi hodinu odstát a smažíme na rozehřáté pánvi po obou stranách. Ozdobíme tvarohem s jahodami.

Žemlovka s ořechy

- 6 rohlíků
- 1/2 l smetanového zákysu
- 1 polévková lžíce rozinek
- 1 polévková lžíce slunečnicových semínek
- 1 polévková lžíce vlašských ořechů
- 3 kyselejší jablka
- 1 polévková lžíce pšeničných klíčků
- špetka mleté skořice
- 3 polévkové lžíce polotučného tvarohu
- 1 polévková lžíce sezamových semínek
- 100 g másla
- cukr dle vlastního uvážení, není nutný

Rohlíky nakrájíme na kolečka a v míse zalijeme smetanovým zákysu (acidofilním mlékem apod.). Zamícháme, aby byly rovnoměrně promáčené. Máslem vymažeme pečicí formu a na dno rozložíme souvislou vrstvu z poloviny

množství namočených rohlíků. Jablka oloupeme, nastrouháme na hrubém struhadle a rozložíme na rohlíky. Propláchneme rozinky vařící vodou a spolu se skořicí, slunečnicovými semínky, vlašskými ořechy a pšeničnými klíčky posypeme jablečnou vrstvu. Polotučný tvaroh rozředíme trochou zákysu a nalijeme na vrstvy. Vše souvisle pokryjeme zbylým množstvím namočených rohlíků. Povrch posypeme sezamovým semínkem a kousky másla. (Ořechy jsou zdrojem kyselin pro zdárný rozvoj mozku. Díky obsahu minerálních látek a vitaminů patří k jednomu z nejvýznamnějších zdrojů.)

Vícezrná mléčná kaše

- *mléko*
- *směs obilovin (dětská krupička, špaldová krupice, jahelné vločky, ovesné vločky, pšeničné klíčky, kukuřičná mouka, vařená rýže)*
- *strouhané mandle*
- *javorový sirup*

Na 250 ml mléka počítáme zhruba dvě polévkové lžíce obilovin. Do mléka zavaříme nejdřív obiloviny, které budeme déle vařit, jako je vařená rýže, špaldová krupice, jahelné vločky a propláchnuté ovesné vločky. Nakonec přidáme kukuřičnou mouku, pšeničné klíčky a dětskou krupičku. Na talíři ozdobíme strouhanými mandlemi a javorovým sirupem.

Obalovaná cuketa a šalvějový list plněný sýrem

- *Hraška na obalování (jemná pro menší děti, pikantní pro větší)*
- *špetka soli*
- *voda*
- *mladá cuketa na plátky (cca 1/2 cm)*
- *větší šalvějové listy, sýr čedar*
- *případně sýr na posypání na závěr před servírováním*

Do hrašky přiléváme pomalu vodu, až je těsto jemné, ale ne tekuté, přidáme špetku soli. Plátky cukety obalíme a smažíme z obou stran dozlatova, ještě teplé je můžeme posypat parmazánem. Mezi dva šalvějové listy vložíme do středu plátek čedaru, jemně přitlačíme listy k sobě, aby se sýrem slepily, obalíme v těstíčku z hrašky a osmažíme dozlatova z obou stran. Jako přílohu podáváme bramborovou kaši, smetanový okurkový salát.

Pohankové palačinky se špenátovým dipem

- 350 g pohankové mouky
- špetka soli
- voda

Špenátový dip:

- 350 g listů mangoldu bez řapíků
- 1 čajová lžička koření Mahá
- 1 čajová lžička kurkumy
- špetka zázvoru
- olej nebo ghí na rozehrátí koření
- sůl do vody na vaření mangoldu

Do mouky přiléváme pomalu vodu, až má správnou konzistenci, necháme chvíli odstát. Rozehřejeme pánev na středním stupni a potřeme olejem nebo ghí (přepuštěným máslem). Naběračkou rozprostřeme těsto rovnoměrně po pánvi a necháme smažit. Když je spodní strana dozlatova, otočíme na druhou stranu a popечeme dokřupa.

Na rozehrátém tuku lehce orestujeme koření, až začne vonět, cca 1 minutu. Ve slané vodě povaříme bez pokličky listy mangoldu. Zatížíme sítkem nebo talířkem, aby byly listy potopené a zůstaly světle zelené.

Slijeme, přidáme tuk s rozehrátým kořením, rozmixujeme a naplníme palačinky.

svačiny a sladkosti

Na stole může být stále mísa s čerstvým ovocem, ze které si dítě bere podle chuti. Svačina z čerstvého ovoce je mnohem hodnotnější než čokoládová sušenka. Kakao ve všech receptech lze nahradit karobem.

Domácí mandlové sušenky

- 50 g neloupaných mletých mandlí
- 50 g přírodního cukru
- 180 g mouky (směs hladké, celozrnné, pohankové, kukuřičné a klíčků)
- 100 g másla
- 1/2 čajové lžičky soli
- 1–2 polévkové lžíce mléka

Připravíme si namleté mandle (nameleme v elektrickém mlýnku na kávu), všechny suroviny rozmixujeme v mixéru, jako poslední přidáme postupně mléko, aby se těsto nesypano, ale nebylo mazlavé.

Uválíme malé kuličky (nebo vtačujeme do vymazaných a moukou vysypaných formiček na košíčky). Pečeme dozlatova na 175 °C cca 10 minut.

Domácí karamel

- 1 kg cukru krupice
- asi 0,7 l vařící vody

Do nerezového většího hrnce se silným dnem nasypeme cukr. Za stálého míchání zahříváme, až se cukr rozpustí a zezlátne. Cukr se rozpouští postupně, nejprve je bílý a tvoří se hrudky, pak se začne spojovat, zlátnout a hnědnout. V tomto okamžiku při nalití vařící vody chráníme pokožku před popálením náhodným kontaktem s bublajícím obsahem. Karamel po kontaktu s vodou ztuhne a vše začne bouřlivě bublat. Po chvíli zatuhlý karamel ve vodě za mírného varu a stálého míchání rozpustíme. Pro kontrolu hustoty kápneme trochu na talířek a necháme vychladnout. Když je tekutý příliš, ještě vyvaříme trochu vody, když ztuhne, naopak vodou naředíme.

Bezvaječný tvarohový koláč

- 250 g hladké mouky
- 125 g másla
- 125 ml smetany ke šlehání 31–33%
- špetka soli
- 250 g měkkého tvarohu
- 7 polévkových lžic cukru
- 1 polévková lžice kukuřičného škrobu

Mouku, máslo a sůl mixujeme chvíli v robotu, až se máslo zapracuje do mouky. Potom pomalu přiléváme smetanu, až se tvoří hrudky. Když se hrudky začnou spojovat do koule, další smetanu už nepřiléváme, těsto by bylo mazlavé. Vyjmeme z mixéru a dáme do fólie minimálně na dvě hodiny odpočinout do lednice (ideálně do druhého dne). Větší polovinu odpočinutého těsta rozválíme na placku a vložíme na plech nebo do kulaté formy, vytáhneme jej až k okraji po celém obvodu. Nalijeme tvaroh rozmíchaný s cukrem a škrobem a zakryjeme mřížkou z menší poloviny těsta.

Na velký plech do trouby použijeme dvojité množství surovin, těsto mixujeme nadvakrát, do nádoby domácího běžného mixéru by se nevešlo.

Bezvaječný moučník s karobem

- 150 g polohrubé mouky
- 130 g směsi různých druhů mouky, které máme zrovna po ruce – pšeničné klíčky, hladká kukuřičná mouka, celozrnná špaldová mouka, jahelná mouka
- 20 g hladké sójové mouky
- 100 g přírodního cukru
- 4 polévkové lžíce slunečnicového oleje
- 400 g zákysu
- 1 polévková lžíce karobu (kakaá)
- 1 čajová lžička sody bikarbony
- špetka soli
- kokos na vysypání plechu
- máslo na vymaštění plechu
- sezamové semínko na posypání

Všechny sypké hmoty dobře v míse promícháme (sodu a karob přesejeme přes sítko). Přidáme olej a zákys a znovu zamícháme, těsto by mělo být řidší, aby šlo dobře nalít na plech. Menší plech vymažeme máslem a vysypeme kokosem. Nalijeme těsto a rozetřeme do všech stran. Povrch posypeme sezamovým semínkem. Pečeme při 180 °C asi 20 minut (1,5 cm výšky těsta).

Bezvaječný drobenkový koláč s ovocem

- 14 polévkových lžic polohrubé mouky
- 6 polévkových lžic pšeničných klíčků
- 9 polévkových lžic obilné směsi (kukuřičná mouka, celozrnná špaldová mouka, jahelná mouka apod.)
- 2 polévkové lžíce sójové mouky hladké
- 7 polévkových lžic přírodního cukru
- 4 polévkové lžíce slunečnicového oleje
- 1/2 l acidofilního plnotučného mléka (nebo smetanového zákysu)
- 1 čajová lžička sody bikarbony
- špetka soli

- *máslo na vymaštění plechu*
- *mouka na vysypání plechu*
- *10 větších meruněk rozkrájených na čtvrtky (nebo jiné ovoce dle sezony: švestky, rybíz, josta apod.)*

Drobenka:

- *20 polévkových lžic dětské krupičky*
- *9 polévkových lžic přírodního cukru*
- *80 g másla*

Všechny sypké hmoty dobře v míse promícháme (sodu přesejeme přes sítko). Přidáme olej a acidofilní mléko (smetanový zákys) a znovu zamícháme. Těsto by mělo být řidší, aby šlo dobře nalít na plech. Menší plech vymažeme máslem a vysypeme polohrubou moukou. Nalijeme těsto a rozetřeme do všech stran. Na povrch rozložíme nakrájené meruňky dužinou nahoru. Nakonec posypeme drobenkou. Pečeme při 180 °C asi 35 minut.

(Pokud pečeme koláč švestkový, můžeme pod drobenku mezi švestky nasypat trochu mletého máku smíchaného s cukrem.)



Vymazaný plech pro pečení místo mouky vysypeme kokosem, moučník má pak jemnou kokosovou příchut'.

**Narozeninové řezy s máslovým krémem****Těsto:**

- *300 g hladké mouky (část mouky nahradíme pšeničnými klíčky – 5 polévkových lžic)*
- *150 g cukru*
- *60 g másla*
- *2 polévkové lžíce sójové mouky*
- *2 g amonia (tzv. cukrářské droždí – lze zakoupit v drogerii)*
- *5 polévkových lžic mléka*

Náplň:

- *1/2 l polotučného mléka*
- *6 polévkových lžic dětské krupičky*
- *250 g másla*
- *3 polévkové lžíce cukru krupice*

Náplň: Z mléka a dětské krupičky uvaříme kaši a za občasného míchání ji necháme vystydnout. V mixéru utřeme máslo s cukrem a potom po lžičkách přidáváme chladnou kaši. Mixujeme tak dlouho, až je krém jemný.

Těsto: Můžeme je zpracovat v mixéru. Nejdřív smícháme sypké přísady, pak přidáme máslo a nakonec přiléváme mléko. Jakmile se těsto spojí, vypneme mixér a dopracujeme ručně. Rozdělíme na dvě části a rozválíme na tenké placky na pečicí papír. Každou placku upečeme zvlášť. Pečeme v předehřáté troubě zprudka na 200 °C. Po několika minutách, když začnou zlátnout, placky vytáhneme a na mřížce necháme vystydnout.

Placky spojíme krémem a nakrájíme na menší čtverečky. Dáme odležet na několik hodin do ledničky, aby těsto změklo.

Mandlové bochánky

- 0,5 kg polohrubé mouky (část můžeme nahradit celozrnnou špaldovou)
- 7 dkg cukru
- 10 dkg másla
- 2 dkg droždí
- 1/4 l mléka
- 7 dkg spařených a oloupaných mandlí (nasekáme nožem na malé kousky)
- citronová kůra (v biokvalitě bez chemického ošetření)
- 1 polévková lžíce rozinek
- špetka soli
- špetka kurkumy
- 1 polévková lžíce mléka s cukrem na potřeni

V části vlažného mléka rozpustíme droždí s trochou cukru a mouky a na teplém místě necháme vykynout, rozmícháme nahřáté máslo s cukrem a zbylým vlažným mlékem a vše přidáme do mísy s částí mouky. Dobře propracujeme a postupně přidáváme zbylou mouku. Sůl, kurkumu, citronovou kůru, rozinky a část krájených mandlí přidáme těsně před dokončením, ale dobře je promícháme do celého těsta. Poprášíme moukou, přikryjeme utěrkou a dáme na teplé místo kynout. Když dvakrát nabude, rozdělíme asi na dvacet částí, vyválíme bochánky, nožem nahoře vytlačíme kříž a posypeme je mandlemi, potřeme sladkým mlékem a ještě necháme vykynout (použijeme pečicí papír). Dáme do vyhřáté trouby péct, podle velikosti bochánků na 180 °C asi 30–40 minut, než zružoví. Necháme vychladnout na mřížce.

Zmrzlina z přesnídávky

Doma můžeme dětem vyrobit zmrzlinu bez chemických barviv a stabilizátorů. Pokud nemáme ovoce z vlastní zahrady, můžeme použít kupované přesnídávky, které nalijeme do tvořítek na zmrzlinu a dáme do mrazáku.

Mražené kokosové čtverečky

- 80 g *máslo*
- 200 g *nepraženého strouhaného kokosu*
- 1,75 dl *kondenzovaného mléka*

Za stálého míchání rozpustíme máslo v širším kastrolu na mírném plameni. Přidáme kokos, kondenzované mléko a ještě asi 10 minut mícháme. Potom odstavíme a necháme chvíli vychladnout. Směsí naplníme formičky (můžeme použít plastový vnitřek z bonboniéry). Směs příliš nemačkáme, aby nebyly kostičky po zmražení příliš tvrdé. Dáme zmrazit.

6. Obezita

V civilizovaném světě se obezita stala celospolečenským problémem. Obézních dětí přibývá i u nás. V současné době se u nás odhaduje kolem 20 % dětí s nadváhou a obezitou v závislosti na věku a pohlaví. V Evropě je to dnes více než 14 milionů dětí a až 80 % z nich zůstává obézních i v dospělosti. Bude-li tento trend pokračovat, lze předpokládat, že v roce 2030 budou dva ze tří Evropanů obézní nebo s nadváhou.

Obezita je charakterizována množením tukové tkáně. Kvantitativní stanovení množství tuku v organismu je obtížné, a tak pro běžnou potřebu a orientaci posuzujeme míru obezity podle tzv. hmotnostních indexů. Nejvíce používaným je BMI index, který porovnává hmotnost v kilogramech ku druhé mocnině výšky dítěte v metrech. U rostoucího dítěte je tento index proměnlivý. Na základě národních studií antropologického výzkumu dětí a mládeže byly vytvořeny tzv. percentilové grafy BMI, které zohledňují tuto proměnlivost. (Podobné grafy jsou vytvořeny pro posouzení růstu dětí, dynamiky růstu obvodu hlavy nebo pro hmotnostní přírůstky.) Hranice obezity nejsou jednoznačně stanoveny, podle různých autorů je za hraniční hodnotu BMI považován 90., 91., 95. nebo 97. percentil. Obdobně za hranici nadváhy je považován 85.–90. percentil (v ČR 90., resp. 97. percentil). Obezitu můžeme také posuzovat podle hmotnosti vztažené k výšce dítěte. V percentilovém grafu tělesné hmotnosti stanovíme ideální tělesnou hmotnost ve vztahu k dané výšce dítěte a vypočítáme procento nadváhy. Jako mírnou obezitu označujeme stav se 120–130 % ideální tělesné hmotnosti, jako těžkou obezitu pak stav s více než 130 % ideální tělesné hmotnosti. Obě tyto metody jsou jednoduché a poměrně spolehlivé, ale nemusí vždy správně posoudit stav výživy dítěte, protože neodrážejí zastoupení tuku v organismu, tedy poměr tuku a beztukové tělesné hmoty.

Například dospívající chlapec, aktivní trénovaný sportovec může být těmito metodami díky většímu podílu svalové hmoty zařazen mezi obézní jedince. Existují metody, kterými lze hodnotit množství tuku v organismu, ale i ty mají svá nejrůznější úskalí. Některé se pro svou velkou náročnost běžně neužívají (jsou to metody, které vyžadují speciální přístrojové vybavení, např. ultrazvuk, denzitometr, počítačovou tomografii nebo nukleární magnetickou rezonanci).

K těm méně náročným metodám patří např. stanovení vrstvy podkožního tuku pomocí měření kožní řasy kaliperem. Nepřímým ukazatelem množství tuku je poměr obvodů pasu a boků (WHR) nebo samotný obvod pasu, který lépe koreluje s výskytem poruch látkové výměny jako komplikací obezity. Absolutní hodnotu obvodu pasu je nutné porovnat s věkovými normami.

Co je příčinou obezity?

Obezita je často spojována s nemocemi a rodinnou genetickou zátěží. Jaká je však skutečnost? Pouze méně než 5 % obezit vzniká v důsledku hormonálních a jiných onemocnění nebo při dlouhodobém užívání některých léků. Naprostá většina obézních jedinců si však svou vysokou hmotnost pěstuje sama, svým přičiněním. Obezita je u nich způsobena přejídáním, nesprávnou skladbou a četností jídel. Vzniká tak nepoměr mezi příjmem a výdejem energie a dochází k tvorbě tukových zásob.

Špatné rodinné stravovací zvyklosti jsou alfou a omegou dětské obezity. Pravda je, že většina obézních dětí má obézního alespoň jednoho z rodičů. To samozřejmě v rodině podporuje myšlenku, že mají obezitu takzvané v genech, a vůbec nikdo se nezamýšlí nad tím, jak se v rodině jí, jaké jídlo a jakou fyzickou aktivitu její členové denně vyvíjejí. I když většina obezit nemá jasný genetický podklad, je genetickým příčinám obezity v poslední době věnována v odborných kruzích velká pozornost. Roli dědičnosti u obézních rodin nejde tedy vždy zjednodušit tvrzením, že se nedědí geny, ale kuchařská kniha. Byl popsán gen tvořící látku leptin, která přes mozková centra ovlivňuje příjem potravy a výdej energie. Dědičné poruchy této regulace mohou být příčinou obezity. Diskutován je také vztah hladiny leptinu k častému vzniku obezity u dospívajících dívek. V poslední době se ve světle vzrůstajícího počtu porodů císařským řezem objevují studie zjišťující souvislost mezi tímto způsobem porodu a obezitou v dospívání a dospělosti.

Téměř polovina obézních dětí nesnídá a rodiče jsou přesvědčeni, že to je v pořádku, že by tím dokonce mohlo dítě zhubnout. Opak je pravdou. Děti přicházejí do školy hladové a energii potřebnou k práci získávají z tukových zásob. Prvním jídlem pak bývá oběd, z něhož si organismus ukládá daleko více do zásob, než

kdyby mu předcházela snídaně a menší svačina. Dalším obvyklým nešvarem v rodinách s obezitou jsou energeticky bohaté a svým složením často zcela nevhodné večere spojené se sledováním televize, počítače atp. Po nich nenásleduje žádná fyzická aktivita, ale spánek.

Abychom ale obézním jedincům nekřivdili, není vše tak jednoduché a sklon k obezitě má i svůj medicínský podklad. Zatímco u zdravých jedinců aktivuje krátkodobý přebytek energie fyziologické regulační mechanismy, které zabrání vzestupu hmotnosti, u jedinců náchylných ke vzniku obezity bývají tyto regulační mechanismy porušeny. Obezita prostě není dána jen obezitogenním prostředím se zvýšenou nabídkou energeticky bohaté stravy a nedostatečnou fyzickou aktivitou, ale je výsledkem vzájemného působení prostředí a genů. Dlouhodobý přebytek energie v potravě však vede k hromadění tukových zásob a vzestupu hmotnosti u všech dětí, ať mají sklon k obezitě, nebo ne.

Doporučené denní dávky energie jsou u nás obvykle překračovány. Z živin sehrává při rozvoji obezity nejdůležitější úlohu nadměrný příjem tuků. Ty by rozhodně neměly tvořit více než 30 % celkového energetického příjmu. Realita je však jiná i přes určitý pokles konzumace tuků v posledních letech. Především zůstává nevhodná skladba tuků, kdy zastoupení kvalitních rostlinných olejů je stále nízké.

Jaké zdravotní problémy obezita přináší?

Obézní jedinec silně zatěžuje svalový a kosterní systém, což může vést k vybočení páteře, kloubním potížím, tvorbě křečových žil. Obezita zvyšuje riziko pozdějších dlouhodobých nemocí spojených s vysokým tlakem, srdečními chorobami, s poruchami látkové výměny souvisejícími s vysokými hladinami tuků, cholesterolu. U obézních jedinců dále stoupá riziko cukrovky, onemocnění žlučových cest a jater. Obezita tedy zásadním způsobem zkracuje život a zhoršuje jeho kvalitu.

Komplikace obezity se netýkají jen starších jedinců, ale mohou se rozvíjet již v dětském věku.

Jak obezitu léčit?

Nejvhodnější léčbou obezity v dětském věku je spojení diety se zvýšenou pohybovou aktivitou a nácvik správných stravovacích návyků, z nichž je třeba zdůraznit pravidelné snídání a rozdělení denního množství jídla do pěti menších porcí s tím, že večeře musí být podána před 18. hodinou (poté již energeticky bohaté jídlo nenásleduje). Dítě má mít na jídlo dostatek času. Léčbu je možné doplnit pobytem v lázních, ale nejlépe až v době, kdy již dítě za pomoci celé rodiny usiluje o snížení váhy a daří se mu to. Také musí být stanoveny reálné cíle: za bezpečný je považován hmotnostní úbytek přibližně 0,5 kilogramu za týden, maximální hmotnostní úbytek by se měl pohybovat mezi 0,5 kilogramu a 2 kilogramy za měsíc. V pubertě, kdy dítě rychle roste, postačí udržovat stávající hmotnost.

Restrikce energie v rámci dietních opatření má být v dětském věku velmi opatrná, protože příliš přísná a jednostranná dieta by mohla vést k poruše růstu dítěte. Bezpečného hmotnostního úbytku je možné dosáhnout omezením energetického příjmu přibližně o 20–25 %, tj. přibližně o 2 100 kJ (500 kcal) na den. Základem je vyvážená a pestrá strava s dostatkem přirozených vitaminů a vlákniny, obsahující všechny základní živiny. Živočišný tuk je z velké míry nahrazen rostlinným. Sladká a moučná jídla se maximálně omezí, bílé pečivo se nahrazuje celozrnným, bílá rýže rýží natural. Zelenina a ovoce nemají na stole chybět. Namísto smažení se doporučuje volit tepelnou úpravu dušením, vařením, eventuálně přípravou v mikrovlnné troubě, na fóliích na pečení či v teflonových pánvích.

PŘÍKLAD JÍDELNÍČKU

Ke snídani můžeme obéznímu dítěti podat neslazený ovocný čaj, nízkotučné mléko, netučný bílý jogurt s krajíčkem chleba nebo s dalaťánkem, netučný tvaroh. Ke svačině dopoledne i odpoledne se hodí ovoce nebo zelenina. K obědu nepodáváme zahuštěné polévky ani mletá masa, protože jsou tučná, a nehodí se ani přílohy jako knedlíky. Dáváme přednost luštěninám, rýži, zelenině, bramborám, drůbežímu, rybímu či králičímu masu. Večeři podáme nejméně dvě hodiny před spaním a opět upřednostňujeme zeleninu, ovoce, rýži, luštěniny, brambory a případně netučné maso. Celý den by dítě mělo pít dostatek nesladkých tekutin.

Diety s velmi nízkým obsahem energie a definované nízkoenergetické diety nejsou v dětském věku vhodné, protože není dodržen správný poměr živin, který je nutný pro udržení růstu a vývoje, nehodí se však ani do dietního režimu dospívajících. Dietní opatření nemají vést k úbytku svalové hmoty. Ruku v ruce s dietními opatřeními jde pravidelná fyzická aktivita dítěte. Doporučená dieta by měla být jednoduchá, aby ji rodina mohla snadno kontrolovat. Je mnoho přístupů, jak sestavit jídelníček pro dítě a jak kontrolovat a hodnotit energetický příjem. Jednou z možností je „metoda semaforu“ (viz dále).

Léčba obézního dítěte by měla být vedena ve spolupráci praktického lékaře pro děti a dorost, rodičů a endokrinologa nebo specialisty obezitologického centra.

PRAVIDELNÁ FYZICKÁ AKTIVITA

Dostatek pravidelného pohybu je nedílnou součástí léčby obezity. Vhodným sportováním pro zhubnutí je jízda na kole, chůze, plavání, aerobic, kalanetika, běh na lyžích nebo veslování. Silové sporty, jako je vzpírání a posilování, nejsou pro léčbu obezity vhodné. Cvičení musí být pravidelné, 3–4× týdně, půl hodiny až hodinu, s postupně vzrůstající průměrnou zátěží. Pravidelná pohybová aktivita dětem v dnešní době chybí, a to je spolu s nadměrnou nabídkou jídla hlavním rizikem obezity. Proto je třeba již od útlého věku vést děti k pohybu, a to nejlépe formou her. U malých dětí se tak snažíme rozvíjet obratnost, zručnost, rychlost a koordinaci pohybů. Dítě se rychle unaví, proto je dobré střídat různé pohybové aktivity.

DIETNÍ PLÁN METODOU SEMAFORU

Pro předškolní a školní děti je to jednoduchá a pochopitelná metoda. Představuje strukturovaný stravovací plán s energetickým příjmem podle věku dítěte. Je založena na rozdělení potravin podle obsahu energie do tří skupin. Dítě počítá počet porcí, které během dne snědlo. Porce v tomto případě představují takové množství potravin, které obsahuje určité množství energie (např. 400 kJ, tj. 95 kcal). Při dietě, která doporučuje příjem 1 200 kcal, tedy může dítě sníst přibližně 12,6 porce.

Zelené potraviny („Jed!“) jsou povoleny v neomezeném množství. Mají velmi malé množství energie. Není v nich obsažen tuk, jsou bohaté na vitaminy, minerály a vlákninu (zejména zelenina).

Žluté potraviny („Pozor!“) jsou potraviny s průměrnou nutriční hodnotou. Do této skupiny patří většina potravin. Jsou vhodné pro redukční dietu, přesto je není možné konzumovat v neomezeném množství (netučné mléčné výrobky, ovoce, celozrnné pečivo, těstoviny).

Červené potraviny („Stop!“) jsou potraviny s vysokým obsahem tuků nebo jednoduchých cukrů. Červené potraviny jsou povoleny maximálně 4× týdně.

Ještě jednou je třeba zdůraznit, že nesprávně vedená redukční dieta může mít pro dítě trvalé následky v poruše růstu, může vést k nemocem jako mentální anorexie nebo bulimie.

POBYT V LÁZNÍCH JE PRIMA, ALE PROBLÉMY ZA NÁS NEVYŘEŠÍ

Lázeňská léčba je doplňkem k dietnímu plánu a pravidelnému sportování. Dítě, kterému se doma již daří hubnout, protože dodržuje dietní režim a pravidelně cvičí, z následného pobytu v lázních profituje dlouhodobě. Dítě, které odjíždí do lázní, aniž by jakkoli zásadně změnilo svůj přístup k obezitě, zhubne také, ale je u něho velké riziko, že doma svou původní hmotnost rychle dožene a mnohdy i překročí. Součástí dietního plánu v lázních je pravidelná pohybová aktivita tři až čtyři hodiny denně, balneoterapie, plavání, cvičení na rotopedu, cvičení na míči. Děti pracují ve skupinách. Formou hry se společně učí správné životosprávě.



Bez spolupráce celé rodiny nebývá léčba obezity úspěšná.



Lépe než léčit obezitu je předcházet jí. Jak? Jednoduše tím, že budeme dbát na pestrouty vyváženou stravu, správné stravovací návyky (pravidelné snídání a časté menší porce jídla), a hlavně na dostatek pohybu nás i našich dětí.

DOPORUČENÉ POTRAVINY PRO OBEZNÍ DÍTĚ

- zelenina (čerstvá i vařená)
- ovoce (v jakékoli podobě, ale nepřislažované!)
- brambory (vařené, ne smažené!)
- luštěniny (fazole, čočka, hrách)
- tmavý nebo celozrnný chléb, dalaťmanky a celozrnné pečivo
- rýže
- maso drůbeží, rybí, telecí, králičí, zvěřina
- mléčné výrobky s nižším obsahem tuku (sýry do 30 % tuku)

NEVHODNÉ POTRAVINY

- bramborové hranolky, chipsy, všechna smažená jídla
- bílé pečivo
- kakao
- majonézy
- sádlo
- tučné maso, vnitřnosti, uzeniny
- polévky – zahuštěné jíškou, smetanou či škrobem
- plnotučné mléko, smetana, smetanové zákusky atp.

JAK OBEZITĚ PŘEDCHÁZET

Trendem dnešní doby je prevence obezity již od narození. **V kojeneckém věku** je nejlepším zdrojem výživy pro dítě mateřské mléko. Ve všech typech umělého mléka výrobci snižují obsah bílkoviny, především v pokračovacích formulích. Vyšší příjem bílkoviny sice zlepšuje růst dítěte, ale zároveň vede k metabolickým dějům, které ve svém důsledku podporují rozvoj obezity. Význam kojení pro prevenci obezity je zřejmý, i když některé kojené děti mají přechodně nadváhu. Nesporný je efekt dlouhodobý. Kojené děti mají v dospělosti prokazatelně menší problémy s obezitou. Umělá výživa by neměla být doslazována.

Nemléčnou stravu zařazujeme nejdříve po dokončeném čtvrtém měsíci věku dítěte. U kojeného dítěte spíše až od šestého měsíce. Časné zavádění nemléčné stravy zatěžuje trávicí systém a může být jednou z příčin vzniku obezity v pozdějším věku. Zeleninové příkrmy se nepřislazují. Zelenina a ovoce by měly být denně součástí jídelníčku.

V batolecím věku nabízíme dítěti pestrou a energeticky vyváženou stravu. Dbáme na pravidelné jedení v klidu u stolu. Není dobře dávat dítěti sladké pochutiny proto, že odmítlo jiné jídlo. Dítěti bychom měli jít příkladem. Nemůžeme po něm chtít, aby jedlo zeleninu a ovoce, když strážníci u stolu takové jídlo odmítají. Dítě neomezujeme v jeho přirozené pohybové aktivitě a postupně ho zapojujeme do pohybových aktivit celé rodiny.

U školních dětí dbáme na správné stravovací zvyklosti a na pravidelné snídání (podle odhadů až 60 % školních dětí a dospívajících nesnídá pravidelně). Podporujeme pohybové aktivity a sportování dítěte (40 % dětí tráví tři a více hodin denně na počítači). Dbáme na pitný režim (bez sladkých nápojů). Snažíme se omezit stravování dítěte mimo školní jídelnu nebo mu zabránit (děti dávají přednost nevhodným energeticky bohatým produktům rychlého občerstvení). Každé jídlo by mělo obsahovat zeleninu či ovoce.

7. Maminčiny otázky



Syna jsem kojila do roku a tři čtvrtě, pak začal kojení odmítat. Problém je, že nechce pít mléko, zkoušeli jsme různé druhy mléka pro batolata, ale ty nechce také. Stačí mu nyní, když už nekojím, mléčná výživa pouze ve formě jogurtů?

Dlouhodobě kojené děti často kravské mléko odmítají a ani váš syn není výjimkou. V zásadě to ale nevádí, protože vápník dostává v jogurtech a dalších mléčných výrobcích, pokud jí tvaroh, máslo atd. Vápník z potravin rostlinného původu se vstřebává hůře, ale přesto jsou některé druhy zeleniny a ovoce jeho důležitým zdrojem. Jsou to například špenát, rebarbora, mák, mandle, listová zelenina, rajské jablíčko, nať kořenové zeleniny, brambory, ale i citrusy (pomerančová šťáva, mandarinky) a od dvou let můžete přidat i rybí maso. Dobrým zdrojem vápníku je také dršťková polévka.

Denní potřeba vápníku pro vaše dítě je 500–900 miligramů, tomu by odpovídalo 750 mililitrů kravského mléka.

Bylo by vhodné, aby se v jídelníčku vašeho dítěte objevily některé z následujících pokrmů: kapustová, zelná, dršťková, špenátová nebo rajská polévka (obsahují kolem 100 mg vápníku), rybí maso (filé nebo i sladkovodní ryba) s bramborem jako přílohou (zde můžeme počítat s 200–300 mg vápníku; ryba 150–200 mg, brambory 50–100 mg), rajčatová či pomerančová šťáva (jeden hrneček obsahuje až 200 mg vápníku). Z moučníků je vhodný například rybízový nebo rebarborový koláč. Samozřejmě i další druhy zeleniny a ovoce jsou vhodné a žádoucí, nejen jako náhradní zdroj vápníku.



Chtěla bych znát váš názor na dudlíky. V porodnici nám říkali, že je dětem nemáme dávat. Prý by mohly odmítat pít z prsu. Mému synovi bude šest týdnů, a když je nešťastný, má hlad nebo ho bolí bříško, cumlá si ruce. Mám strach, aby si nedeformoval patro. Nemám mu začít dávat dudlík?

A jak je to s krmením odstříkaným mlékem z lahve? Říkali nám, že je lepší krmit lžičkou.

Pokud ještě kojíte, pak chlapce přiložte k prsu, je-li neklidný. Možná právě u prsu se ho podaří zklidnit lépe než dudlíkem. Je jasné, že vždy to nejde, ale zvláště v prvních týdnech po porodu, právě do věku 6–8 týdnů, je dudlík pro dítě matoucí a vede velmi často ke špatné technice sání a tím i k potížím s kojením. Ze stejného důvodu nemá kojené dítě dostávat dokrm po lahvi, ale tzv. alternativním způsobem, například lžičkou, stříkačkou, kádinkou nebo speciální pomůckou – suplementorem –, kterou je možné zakoupit od firmy Medela. Co se týká dudlíku a deformace patra, platí to zvláště při dlouhodobém užívání dudlíku v pozdějším věku dítěte.



Náš čtyřměsíční chlapeček trpí kolikou, nejvíce večer po koupání a jídle. Máte nějakou radu?

Předně si řekněme, co koliky jsou a jak se projevují. Teprve pak budeme hledat recept na jejich zmírnění. Problém je totiž mimo jiné v tom, že jako příznaky, které jsou stejné nebo obdobné jako koliky u zdravých dětí, se mohou projevit nejrůznější závažná i méně závažná stonání. Kojeneckými kolikami se mimo jiné projevuje i nesnášenlivost kravského mléka, a to u dětí nekojených, ale někdy i kojených. Proto je dobré, abyste o kolikách informovala dětského lékaře.

Kolika bývá provázena záchvaty pláče, bolestí břicha, dráždivostí. Může začít krátce po propuštění z porodnice, ale obvykle se objevuje o několik týdnů později, kolem tří měsíců u jinak zcela zdravých kojenců. Pro kojence trpící kolikou je typické, že dobře pijí, prospívají, a pokud je zrovna břicho nebolí, jsou spokojení a usměvaví. Často jsou to děti, které pijí hltavě, přepíjejí se a více ublinkávají, protože je trápí návrat potravy ze žaludku do jícnu (gastroezofageální reflux). To je do určité míry u kojence normální a souvisí to s nezralým zažívacím systémem.

Kolika se většinou projevuje v pravidelnou denní či noční dobu. Neutišitelný pláč celý stav zhoršuje, protože dítě při tom spolýká množství vzduchu, který tlačí v bříšku.

Příčin je mnoho, ale jen v malém procentu lze najít konkrétní důvod potíží. Většina kolik je považována za variantu normálního chování dítěte v daném vývojovém období.

Základem léčebného přístupu je odlišení koliky způsobené nemocí. Zde pak lékař rozhodne o odstranění její příčiny. (Vynechání bílkoviny kravského mléka, mléčného cukru či jiných látek ze stravy dítěte, operace atp.)

V případech koliky, která provází normálně rostoucí, zdravé dítě, pomáhá správné časté krmení, masáže bříška, chování v úlevové poloze na předloktí, kolébání, chování v klubíčku, nošení v šátku nebo babyvaku. Pomáhají i probiotika. Dítě, které často blinká, ošetřujeme tzv. antirefluxovým způsobem. Co to znamená? Ošetřování dítěte ve zvýšené nebo svislé poloze. V postýlce i v kočárku by takové dítě mělo mít zvýšenou polohu až kolem 30 °. Samozřejmě je správné odříhnutí po pití v takové poloze, ve které se mu bříško nebude zalamovat. Po přechodnou dobu, pod dohledem matky nebo někoho z rodičů, můžeme děťátko po odříhnutí položit také na bříško. Někdy si znovu odříhne a uvolní spolykaný vzduch, který ho tlačí. Navíc je to dobré pro vývoj zádoových svalů. Je výhodou, když kojené dítě může být přiloženo k prsu, kdykoli bude chtít. Sáním a přítomností mléka v puse se vzbudí tzv. gastrokolický reflex. Střevo a celý zažívací trakt se začne pohybovat a dítě se zbaví části větrů. Teplá plenka na bříško a masáže působí stejně blahodárně. Masírujeme bříško po směru hodinových ručiček, jako bychom měli hodiny položeny na bříško. Delší kojení z jednoho prsu je v tomto případě vhodnější než střídání prsů, kdy dítě vypije jen sladší přední mléko, jehož kvasné produkty ve střevě zvyšují množství plynu. I šetrné zavedení rektální rourky pomůže větrům z těla ven. Sirupy a kapičky proti nadýmání (například Sab Simplex, Lefax, Espumisan) jsou doplňkem výše popsaných opatření. Jejich podávání konzultujte s lékařem. Fenyklové, kmínové a jiné čaje nejsou pro kojence do šesti měsíců nikterak přínosné, i když v množství dvou až tří lžiček před kojením, jak někdy radí babičky, neškodí a mohou psychicky pomoci bezradné mamince. Čaje proti nadýmání může pít kojící matka.

Uměle živeným kojencům mohou pomoci speciální (antirefluxová, antikoalická) mléka.

S tím, jak dítě roste a sílí jeho břišní svaly, umí se postupně s plynatostí vyrovnat samo. Nicméně koliky občas potrápí i půlročního kojence. Znovu je třeba zdůraznit, že jen část dětí s kolikami má zároveň i větší problém s častým blinkáním (gastroezofageální reflux) a obráceně.

? **Mám osmiměsíční holčičku, kterou kojím. Nyní jsem otěhotněla a lékařka mi doporučuje s kojením přestat. Prý to vysiluje jak mne, tak plod, a pro mého syna tím pádem mléko nemá potřebné množství vitaminů a obranných látek.**

V případě normálně probíhajícího těhotenství není třeba přerušovat kojení. Plynule pak přejdete ke kojení druhého dítěte.

? **Mám jedenáctiměsíčního kojeného chlapečka. Kromě mateřského mléka dostává masozeleninové příkrmy a polévky, instantní kaše, čerstvé ovoce a občas bílý jogurt. Kdy mohu zařadit další potraviny a jaké to mohou být? Prozatím také nemá zájem nic dalšího pít, nenutím ho, protože prospívá a je spokojený. Je to v pořádku?**

Ano, je to v pořádku a vše je prima. Kojené děti intuitivně upřednostňují, co je pro ně nejlepší, a to je mateřské mléko. Je-li ho dostatek, nemají velkou chuť objevovat nová jídla. Množství nemléčných příkrmů, které podáváte, zatím naprosto stačí. Postupně, kolem roku věku, kdy se bude stávat jedním ze spolustrávníků u rodinného stolu, rád ochutná i jídla dospělých. Předpokladem je pestrá strava a racionální výživa celé rodiny. Jídlo pro roční a starší dítě samozřejmě nekořeníme a dítěti podáváme jen vhodné potraviny a jejich kombinace, což rozhodně nejsou uzeniny, pizza, brambůrky, křupky atp.

? **Mám čtyřměsíčního chlapečka. Od narození zvrací. Co mám udělat, aby přestal? Dosud ještě plně kojím. Byli jsme i na vyšetření v nemocnici a tam nám nic nenašli, ale ani neporadili.**

Je jenom dobře, že v nemocnici vyloučili tzv. organickou příčinu potíží vašeho syna. Víme tedy, že by neměl mít žádnou závažnou nemoc a jeho potíže jsou s největší pravděpodobností funkční, přechodného rázu, dané věkem dítěte a souvisí s vyžíváním zažívacího systému. Jestliže prospívá, nevadí blikání jemu, ale jeho okolí. Jemu naopak blikání prospěje v tom, že si obrazně řečeno udělá po pití pořádek v bříšku a zbaví se toho, co ho tlačí. Zkusila jste zvýšenou polohu i v kočárku? Odřihne si dostatečně? Nezalamuje si bříško, když ho držíte k odřihnutí? Některé děti, které více ublinkávají, spí dlouho v noci sedm až osm hodin a pak zvláště dopoledne hladově, hltavě pijí a tím spolykají spoustu vzduchu, který je pak v bříšku tíží. Nedohání váš chlapeček pít přes den? Můžete také zkusit Nutriton, prášek připravený podle návodu

do malého množství odstříkaného mléka a podaný před kojením. Po podávání Nutrironu se může maličko změnit charakter stoliček do pudinkova. Obdobně jako Nutriron fungují umělá mléka označená jako antirefluxová, na obalu mají nápis AR a jsou určena pro nekojené děti, které často ublinkávají. Nutriron nebo AR mléka pomohou vytvořit jakousi zátku, která brání návratu potravy ze žaludku do jícnu. Tak, jak vaše dítě zesílí a poroste, bude se ublinkávání stávat méně časté a přestane vadit. Důležité je, že ho netrápí časté záněty průdušek, ke kterým by opakované zvracení mohlo za určitých okolností vést. Hlavně kojte dál. Můžete také zkusit udělat mezi kojením pauzu, nechat dítě odříhnout a pak dokojit.



Mám dvoutměsíčního chlapečka, kterého kojím někdy po třech hodinách a jindy chce každou hodinu i dříve. Mohu mu dát podle jeho přání, nebo mám zachovat interval po 2–3 hodinách?

Dávejte svému dítěti pít podle chuti. Interval dvě až tři hodiny, jak vám byl zřejmě doporučen v porodnici, je orientační a má určitý význam v době krátce po porodu, kdy se rozbíhá laktace a kdy se vytváří vaše vzájemná spolupráce s děťátkem. Předpokladem je samozřejmě správná technika kojení. Kojení vás nesmí bolet.



Mám syna, kterému je dnes pět měsíců. Měří 69 centimetrů a váží 6 800 gramů. Jeho váha při narození byla 3 999 gramů a měřil 52 centimetrů. Již asi od tří měsíců nepřibývá 150 gramů za týden tak, jak by měl podle knížek, i když mu přidávám rýžovou kaši. Jinak je pouze kojen. Je čilý, umí se obracet a převalovat a kromě doby, kdy spí, nevydrží chvíli v klidu. V noci spí klidně, jednou za noc kojím. Stačí kojení, nebo by již potřeboval nějaký přídavek?

Podle toho, co píšete, máte krásné, spokojené a prospívající děťátko. A základní chybou by bylo přestat kojit. To, že by mělo dítě v tomto věku přibývat 150 gramů za týden, je jen orientační měřítko. Důležitější je, jak se v delším časovém úseku pohybuje jeho váha a výška a vzájemný poměr těchto veličin v percentilových grafech, které naleznete v očkovacím průkazu. Váš syn prospívá krásně a ve svém věku má váhu naprosto v pořádku, je spokojený, protože kojíte a máte dostatek mléka. A tak kojte dál, protože to je to nejlepší, co mu můžete dát. Pravděpodobně je nyní v období rychlejšího růstu, a tak

zůstává hmotnost stejná, ale roste do délky. Kdyby dlouhodobě strádal, nerostl by. Růst je zrcadlem zdraví dítěte.

? **Jak odnaučit dceru usínat u kojení? Malé je skoro osm měsíců a neusne jinak než při kojení. Zkoušeli jsme vozit ji v kočárku, houpání i nošení, ale nic nepomáhá. Někdy, když je unavená přes den a nejsme venku na procházce, vyžaduje, abych ji začala kojít a ona mohla chvíli spát u prsu. Jinak by neusnula.**

Říká se, že optimální je kojit dítě v době, kdy není unavené, a tím lze předejít návyku usínání u prsu. Existují návody, jak zpravidelnit rytmus spánku a bdění dítěte. Jeden je popsán od maminky, paní Konečné, v mé knize *Čekáme děťátko*. Všechny tyto rady ale mají omezenou účinnost a někdy jsou i dosti složité. Takže jsou bez záruky. Na druhou stranu, pokud vaše dcera prospívá, je spokojená a nic jí neschází, není pro ni lepší a něžnější způsob usínání než po napití z matčina prsu. U prsu se dítě nejlépe uklidní. Má pocit bezpečí. Můžete zkusit konejšit ji jinak než přiložením k prsu, ale to – jak píšete – není účinné, a proto nezbyvá než se smířit s tím, že vše vyřeší krátké přiložení. Odnaučit ji to by mohlo znamenat odstavit ji od prsu, a to by v osmi měsících byla škoda. Vždyť v kojení, vhodně doplněném příkrmy, můžete pokračovat do dvou let i déle.

? **Chtěla bych poradit, jak mám svého šestiměsíčního syna přesvědčit, že v poledne mu opravdu stačí hrnek zeleniny (mixované, popř. s rýžovou kaší) a že už nepotřebuje toto množství jídla zapíjet z lahve?**

Na zapíjení polední nemléčné porce mlékem není nic špatného. Naopak je žádoucí a je to mnohem lepší, než kdyby nemléčnou porci zapíjel čajem. Nakonec postupné přidávání nemléčných příkrmů do jídelníčku kojence probíhá přesně tímto způsobem.

? **Mělo by roční dítě spát celou noc bez krmení? Moje dítě to nevydrží a budí se dvakrát nebo třikrát za noc. Už mě to vysiluje.**

Každé dítě je jiné a je pravda, že poměrně velké procento kojených dětí v noci opakovaně vyžaduje prs. Není to způsobeno jen hladem, ale spíše potřebou kontaktu s matkou. Pokud večer dostává vaše dítě kaši, měla by ho zasytit, ale nejspíše bude prs v noci vyžadovat do té doby, dokud se nerozhodnete

k odstavování, a to bude znamenat několik proplakaných nocí. Vzhledem k věku vašeho dítěte si myslím, že by to s nočním kojením šlo ještě určitou dobu vydržet. Vždyť ve vašem mléce má všechno, co potřebuje, a není větší dar, který byste mu mohla poskytnout.



Nedělám chybu, když už dávám své čtrnáctiměsíční dceři jíst všechno to, co jí mám?

Pokud se řídíte zásadami zdravé racionální výživy, pak nikoli. Vaše dcera by neměla jíst slaná a kořeněná jídla, uzeninu atd. Pozor na džusy a stoprocentní ovocné šťávy. Obsahují velké množství cukru a ve větším množství nejsou pro batolata vhodné, dokonce mohou vést až ke střevním potížím a neprospívání. Těchto sladkých šťáv stačí kolem 150 mililitrů denně. Většímu dítěti pak kolem 300 mililitrů. Nezapomínejte na dostatek mléka. Batole by mělo vypít kolem 300–500 mililitrů mléka denně nebo sníst adekvátní množství mléčných výrobků.



Moje dvouletá dcera houževnatě odmítá zeleninu. Jsme z toho nešťastní a bojíme se, že jí chybí vitaminy.

Zelenina by neměla v jídelníčku chybět. Problém někdy bývá v tom, že malé děti zeleninu odmítají. Vaše dcera není výjimkou. Lepší bude nenutit ji, aby jedla zeleninu za každou cenu. To by bylo horší než lepší. Pestrá batolecí strava obsahuje dostatek vitaminů, dokonce i když zelenina není její součástí. Nemusíte se tedy obávat, že by strádala, když zeleninu nejí. Přesto ale zkoušejte nadále do jídel zeleninu zakomponovat. Chutě dítěte jsou proměnlivé, a když dítě uvidí, že všem ostatním zelenina chutná, samo si ji oblíbí. Často hodně záleží na způsobu zpracování potravin.



Mám šestiměsíční holčičku a postupně jí začínám v poledne nabízet zeleninu a odpoledne ovoce. Jinak během dne, večer i v noci kojím. Ráda bych se zeptala, zda mám začít dávat i jiné tekutiny. Doporučujete čaj, převařenou kojeneckou vodu nebo ovocné šťávy? A v jakém množství?

Kojené dítě nepotřebuje jiné tekutiny než mateřské mléko. To v zásadě platí i v době zavádění nemléčných příkrmů. Kolem osmého až devátého měsíce, když je již větší část mléčných porcí nahrazena nemléčným příkrmem, je

možné podat kojeneckou vodu nebo ovocnou šťávu ředěnou 1 : 1 v celkové dávce kolem 200 ml denně. Ovocné šťávy ředíme kvůli vysokému obsahu cukru. K ředění můžeme použít kromě kojenecké vody také minerálku nebo slabý čaj.



Neustále se setkávám s protichůdnými názory na užívání fluoridových tablet. Dceři je osmnáct měsíců a tablety jí už asi tři měsíce nedávám. Mám zase začít? Pokud ano, do jakého věku se užívají?

Názory na prospěšnost podávání fluoridových tablet u kojenců a malých dětí se opravdu měnily, a to z extrému do extrému, jak to obvykle bývá, dokud se neustálily na rozumné, malé kompromisní dávce. Podávat tyto tablety je vhodné až do školního věku. U nás se tablety hojně podávaly dokonce povinně na základních školách v rámci preventivních zdravotních programů. Pak přišla doba, kdy se říkalo, že jsou jedovaté, a od podávání se upustilo. Mezitím se v okolních evropských zemích jejich podávání rozšířilo a dnes se ukazuje, že ve správném množství opravdu pomáhají správnému vývoji zubů a zubní skloviny a jsou jednou z možností účinné prevence zubního kazu. To samozřejmě ale neznamená, že dítě, které pravidelně tablety užívá, nebude mít nikdy zubní kaz. Toto a údaj o jedovatosti fluoru je voda na mlýn odpůrců podávání tablet.

Zubní kaz vzniká působením bakterií v dutině ústní. Kazotvorné bakterie potřebují ke svému životu cukry obsažené v potravinách. Čím větší, a zejména častější je jejich příjem, tím větší je riziko vzniku zubního kazu. Zubní kaz a jeho následky jsou pak nejčastějšími příčinami předčasných ztrát zubů v dětském věku. Zánět a infekce v okolí kořene dočasného zubu mohou poškodit vývoj zubu stálého. Fluorid obsažený ve fluoridových tabletkách a v zubních pastách s fluorem zvyšuje odolnost zubní skloviny vůči zubnímu kazu. Fluoridové dětské zubní pasty se doporučují až od dvou let věku. Zubní pasty pro dospělé mají obsah fluoru větší a mohou je začít používat až školní děti. Denní používání zubní pasty prakticky zajišťí pravidelný příjem fluoridu, a proto se batolatům a malým dětem obvykle doporučuje již jen velmi malé množství fluoridu v podobě tabletek. Dávku navíc ovlivňuje množství fluoridu v pitné vodě. O vhodnosti podávání se poraďte buď se svým pediatrem, nebo ještě lépe se zubním specialistou. Nadměrný příjem fluoridu totiž zubní sklovině škodí. Navíc, jak již bylo řečeno, je fluor ve velkém množství jedovatý. Fluoridové

tabletky jsou ale uzpůsobeny tak, že ani jednorázové požití mnoha tablet nevyvolá u dítěte závažnou otravu. Přesto je i z výchovného hlediska třeba dbát na to, aby byly tabletky uloženy mimo dosah dětí. A nyní zpátky k vaší otázce: Jak je to tedy s podáváním tablet? V současné době se obecně doporučuje podávat fluoridové tabletky od šesti měsíců věku dítěte nebo od prožezání prvních mléčných zoubků.

DOPORUČENÁ DENNÍ DÁVKA FLUORIDOVÝCH TABLETEK

(jedna tableta 0,25 mg fluoridu)

Od 6 měsíců až do školního věku

obvykle postačí 1 tableta denně

Znovu opakuji, podávání tablet konzultujte se svým zubním specialistou.

Tabletky se kojencům a batolatům podávají tak, že se rozpustí v malém množství tekutiny, aby je dítě nevdechlo. Větší děti je mohou rozkousat nebo cucat. Během nemoci se podávání většinou přerušuje.

O tom, zda dítě dodávku fluoridu v podobě tablet potřebuje, rozhoduje mimo jiné obsah fluoridu ve vodě, kterou dítě pije. Běžně dostupné balené kojenecké vody z hlubinných vrtů a vody vhodné pro kojence obsahují méně než 0,2 mg fluoridu v jednom litru, to je množství pro dítě nedostatečné. Přidání fluoridu je pak vhodné. Optimální je totiž obsah fluoridu 1 mg/l. (Výjimkou je Dobrá voda neperlivá s obsahem fluoridu 0,7 mg/l. Pije-li dítě tuto vodu, pak již není třeba fluoridové tabletky podávat.)



Máme čtyři týdny starou holčičku. Zajímalo by mě, kolik hodin by měla denně spát. Spí zhruba deset až dvanáct hodin. Když ji kojím, tak u kojení často usíná, vzbudí se po deseti minutách a má zase hlad. Jak tedy kojít, aby u toho neusínala, a jak poznám, že má dost? Stává se totiž, že ji kojím i hodinu, někdy i déle.

Malý několikátýdenní kojenec většinu času mezi kojeními prospí. Na tom není nic špatného, nakonec i kojení trvající čtyřicet minut není nic neobvyklého. Délka kojení je individuální a nemá se omezovat. Přesto ale kojení trvající hodinu i déle, provázené následným neklidem dítěte, nemusí být zcela v pořádku. Může svědčit o špatné technice kojení, o problematické souhře vás a vašeho děťátka a mohlo by se potíže neřešily, skončit předčasným odstavením dítěte od prsu, poraněnými bradavkami, retencí mléka

nebo zánětem prsní žlázy. Mohlo by pomoci časté přikládání k prsu, zvláště v noci, střídání obou prsů během kojení, a hlavně dohled zkušené dětské sestry nebo laktační poradkyně ve vašem okolí, která odhalí případné chyby v technice kojení. Kojení by nemělo bolet a nemělo by být pro vás nepříjemné. Zkuste se poradit se svým dětským lékařem. Je možné také zavolat na laktační ligu, tel. 261 082 424 (další informace na www.kojeni.cz). Podat umělé mléko je až poslední řešení, když je jasné, že potíže plynou z nedostatečné tvorby mateřského mléka, jehož produkci se nepodaří obnovit. Na to je vždy dost času.

? **Mám osmiměsíčního syna. Zvykl si na jídlo a pití přislažované medem. Jak ho to odnaučit?**

Svou důsledností. Sama jste ho naučila na med a teď nezbude, než se ozbrojit pevnými nervy a med vysadit. Vhodný pro kojence rozhodně není.

? **Jak přestat s kojením? Všude se dočítám, jak začít a vydržet, ale nikde ani zmínka o ukončení. Dceři je čtrnáct měsíců a je kojena večer, v noci a ráno. Přes den jen když si „řekne“. Plánujeme druhé miminko a nevíme, zda se těhotenství bude slučovat s kojením.**

Případné další těhotenství by se s kojením slučovalo. Během normálně probíhajícího těhotenství lze kojit starší dítě a pak plynule začít kojit novorozence. Říká se tomu tandemové kojení. Prvorozené dítě se ani pak nemusí odstavit zcela od prsu a může pít dále. Často se ale stává, že později mléko pro obě děti nestačí. Co se týká ukončení kojení, odstavení dítěte od prsu, je to proces postupný, který se započne již v době zavádění nemléčných příkrmů, tedy tehdy, když dítě přestává být výlučně kojeno. Je to plynulý proces, kdy prs je postupně méně a méně stimulován, protože z něj dítě sají méně často, a tak se postupně tvoří i méně mléka. Dochází k postupným změnám v mléčné žláze. Rozhodně nejde odstavit dítě ze dne na den. Omezení odběru mléka, prováděné pocitem plnosti, je mechanismem, jak se tvorba mléka omezuje přirozeně. Nočním pitím se tlaku uleví, případně je možné mléko odstříkat. V případě tvorby bolestivých retencí pomáhají obklady z tvarohu. Většinou, až na výjimky, není potřeba podávání léků při takovémto postupném odstavování dítěte. Vlastní ukončení kojení v době, kdy dítě již pije z prsu jen jednou nebo dvakrát za den nebo v noci, pak většinou záleží na rozhodnutí matky a bývá

provázeno přechodným neklidem a rozladěností dítěte, čili bez několika proplakaných nocí se to neobejde. Do péče o dítě v této době zapojte manžela nebo nejbližší příbuzné, kteří budou s dítětem v době očekávaného kojení někde jinde, kde se dítě zabaví novými vjemy, bude jíst něco, co mu chutná, nebo objevovat nové jídlo, aby pokud možno zapomnělo na kojení. Není ale dobré vyhýbat se dítěti, odmítat mazlení, protože to jen zvýší jeho nervozitu. Mateřskou lásku a cit v této době právě potřebuje. Stahování prsů, které se dříve doporučovalo, je již opuštěno. Malé množství mléka, které se z prsů po určitou dobu uvolňuje, je normální.



Mám šestiapůlměsíčního syna. Zprvu jsem ho jen kojila a mezi čtvrtým a pátým měsícem jsem měla krizi a málo mléka a přechodně jsem dokrmovala. S laktační poradkyní jsme vše úspěšně zvládly, neztratila jsem mléko a již znovu jen kojím a od dokončeného šestého měsíce podávám nemléčné příkrmy. Začínali jsme zeleninovými poledními příkrmy a později jsme zařadili dopolední ovocné pyré. Všude se dočítám, že se má začínat s několika lžičkami, ale syn snědl už napoprvé cca 100 ml mrkvového pyré a stejně tak i v ostatních dnech. Po čtrnácti dnech podávání příkrmu pro něj není problém sníst 140 ml. Nijak ho do jídla nenutím a je stále kojen, kdykoliv chce, příkrmy zapiji mateřským mlékem. Protože špatně usínal a často se v noci probouzel, začala jsem mu po poradě s dětskou lékařkou dávat na večer rýžovou kaši. Moc mu chutná a spí o poznání lépe. Já se ale bojím, aby nebyl obézní, aby z něj brzy nebyl otesánek.

Milá maminko, děláte všechno správně. Některé děti, zvláště ty, které jsou plně kojené, nemléčné příkrmy zprvu odmítají, ale u vás je to bez problémů a možná s trochou nadsázky lze říci, že se vám syn odvděčil za to, že jste nevzdala kojení, a tak nedělá problémy s příkrmy a papá naprosto ukázkově. Nemusíte mít strach, že by se přejídal nebo že by byl obézní. Kojené děti mají v pozdějším věku daleko méně často potíže s nadváhou nebo obezitou než děti nekojené. Množství snědeného nebo vypitého příkrmu je individuální, podle chuti dítěte, a nijak bych syna neomezoval. Zkrátka postupujete dobře, můžete přejít na masozeleninový příkrm. Večerní kaše je obvyklým doporučením pro ty hladovější, kterým se nechce usínat. Ne vždycky pomůže. O to lepší a snadnější je to ve vašem případě, kde kaše náramně dobře zabrala. Můžete

postupně zkusit i obilnou kaši. Původní doporučení opatrného zavádění lepku je opuštěno. Měl by se objevit ve výživě dítěte nejdéle do 7. měsíce. Optimálně mezi 17. a 26. týdnem při současném kojení.



Syn je alergický na kravskou bílkovinu, špatně tráví tuky a ovocné cukry. Pil umělé mléko bez upravené kravské bílkoviny tři měsíce, než se zjistila alergie. Přestože mu žádné potraviny, které by mu mohly z hlediska diagnózy uškodit, nedáváme, stejně nechce nic jíst. Vše musíme násilím, aby vůbec něco přibral. Je mu devatenáct měsíců a váží devět kilogramů. Je možné, že když tři měsíce pil mléko, na které byl alergický, vypěstoval si odpor k jídlu?

Jeho nynější nechutenství, nebo spíše odpor k jídlu, s největší pravděpodobností nesouvisí se skutečností, že pil určitou dobu kravské mléko, než se zjistilo, že ho nesnáší nebo že je na ně alergický. Už pan profesor Švejcár ve svých knihách píše, že nebývá vždy pro dobro věci zaměřit se jen na váhu dítěte a snažit se ho nakrmit za každou cenu, jen aby přibralo. Stává se, že tím v dobře míněné snaze naopak podporujete jeho odpor k jídlu. Důležitější než absolutní hodnota váhy je vztah váhy a výšky a dynamika růstu a hmotnostních přírůstků dítěte zanesená do tzv. percentilových grafů, které mimo jiné naleznete ve zdravotním a očkovacím průkazu. Zaznamenáním těchto údajů do grafu vznikne křivka, která je již určitým objektivním ukazatelem prospívání a zdraví dítěte. Drobné dítě, které nemá žádné zdravotní potíže, ať už zažívací (časté průjmy, zvracení) nebo jiné (chronické plicní onemocnění, neurologické onemocnění atd.) a v percentilovém grafu se křivka jeho růstu a váhy v delším časovém intervalu nijak dramaticky neodchyluje od vyznačených průměrných hodnot růstu populace, můžeme považovat za zdravé a bylo by chybou vyšetřovat ho pro domnělé nepospívání.

Druhá otázka je zjištěná alergie na bílkovinu kravského mléka. Tímto typem potravinové alergie trpí více než 2 % kojenců. Ne vždy ji lze spolehlivě objektivizovat, a tak není divu, že nebyla rozpoznána ihned. U některých dětí se nepozná vůbec, protože klinické potíže, které způsobuje, nejsou typické. Naopak jimi může trpět celá řada zdravých dětí. Dobrou zprávou je, že u více než 80 % dětí ve věku do dvou až tří let alergie na bílkovinu kravského mléka odeznívá. A tak by stálo za to domluvit se s vaším alergologem, zda by nebylo vhodné zopakovat vyšetření na průkaz alergie na bílkovinu kravského mléka.

V případě negativních testů zkuste dítě zatížit i mléčnými výrobky. Rozšířil by se tak vašemu synovi sortiment jídel a chutí.



Mám osmiměsíční dcerku a používám dudlík k uklidnění a při usínání. Je třeba měnit jeho velikost podle věku?

Velikost dudlíku neměňte, používejte ten osvědčený a používejte ho co možná nejméně. Po roce věku by bylo dobré začít zkoušet usínání bez dudlíku, aby nedocházelo k deformitám patra. Tomu nezabrání sebelepší dudlík.



Prosím vás o vyjmenování jídel a nápojů, které nesmí jíst a pít kojící matka.

Odpověď na vaši otázku je docela jednoduchá. Vyvarujte se alkoholu, kořeněných a silně nadýmavých jídel. Omezte na minimum kávu a černý čaj. Ještě nedávno se matce-alergičce doporučovalo vyřadit z jídelníčku nejčastější silné alergenů (ryby, ořechy, vejce, sójové výrobky, některé druhy zeleniny a ovoce). Z hlediska prevence to význam nemá. Když na tyto potraviny sama nejste alergická, můžete je jíst.



Jak dlouho mohu v lednici skladovat odstříkané mléko pro své dítě?

Odstříkané mléko se může v lednici při teplotě 4 °C skladovat do 24 hodin. Skladovat mléko delší dobu je možné po jeho zamrazení. Mrazí se na teplotu -18 °C a je použitelné do tří měsíců. Před podáním dítěti se pomalu rozmrazí buď v lednici při teplotě 4 °C, nebo pod tekoucí vlažnou vodou. Poté se ohřeje na vhodnou teplotu. Jednou rozmrazené mléko by se nemělo znovu mrazit. Zmrazením ztrácí mléko část svých ochranných složek a je náchylnější k množení bakterií.



Našemu synovi jsou čtyři měsíce. Je plně kojený a dostal průjem. Známí mi radí, abych přerušila kojení a dávala místo mléka mrkvový odvar.

Kojení nepřerušujte. Plně kojené dítě, díky látkám v mateřském mléce, které střevu obrazně řečeno čistí od bakterií, ale i virových částic, nepotřebuje v zásadě žádné dietní opatření. Zvýšené ztráty tekutin, ke kterým při silnějším průjmu a častějších stoličkách dochází, můžete doplnit rehydratačním roztokem s obsahem minerálů, který je dostupný v lékárnách (například rehydratační roztok Kulíšek). Doporučuje se v množství 10 ml na kilogram hmotnosti dítěte při

každé stoličce, společně s kojením. Roztok vždy podáváme chlazený na 4–8 °C po malých dávkách (po lžičkách). Nelze ho ochucovat šťávami nebo džusy.

Před kojením se mohou podat dvě lžičky mrkvového předkrmu, ale není to nutné. Silný vodnatý průjem, který dítě rychle dehydratuje, je u plně kojeneho dítěte vzácný a vyžaduje hospitalizaci a doplňování ztrát tekutin roztoky minerálů. Jako podpůrný lék k léčbě průjmů bývá lékařem předepisována Smecta, což je ve své podstatě absorpční jíl, který pomáhá vyvázat nežádoucí látky ve střevě a rychleji je vyloučit z těla ven. Problém občas bývá v tom, že dětem, které už tak při průjmu špatně přijímají potravu, nechutná. Pak je lépe dítě nenutit, aby tento lék užívalo. Pro léčbu průjmu není nutný.



Dokdy je nutné používat kojeneckou vodu, dokdy ji převařovat a kdy můžeme začít dávat naši osmiměsíční holčičce do stravy menší kousky? Když to zkusíme, dává se, a tak mám strach, aby jídlo nevdechla nebo aby jí to jinak neuškodilo.

Kojeneckou vodu již převařovat nemusíte. Od doby, kdy zavádíte do stravy nemléčné příkrmy, to není nutné. K přípravě jídel ale kojeneckou vodu používejte dále, minimálně do roku věku.

Tužší kousky je vhodné postupně do stravy zařazovat již v tomto věku, tedy mezi osmým a devátým měsícem. Nespěchejte, zvláště když ve stoličce objevíte nestrávené zbytky potravy. Na druhou stranu nezačít podávat tužší kousky by byla chyba. Dítě se má v této době učit kousat a procvičovat žvýkací svaly. Děti, kterým rodiče i v pozdním kojeneckém věku (kolem 10–12 měsíců) stále jídlo mixují, pak mívají velké problémy s polykáním v batolecím období. Nic ale není třeba uspěchat. Každé dítě je jiné a rozdílná je i doba prořezávání zoubků, které kousání dítěti usnadní. Dbejte na to, aby dítě jedlo v klidu. Varuji před podáváním kousků jídla za jízdy v autosedačce. Je to jedna z častých příčin dušení u dětí.



Jak je to s nočním krmením? Mám čtyřměsíčního syna a krmíme stále. Myslela jsem si, že když mu začnu dávat kaši, tak bude spát déle, ale nespí a budí se jednou za noc a má hlad. Pije umělé mléko. V návodech na přípravu mléka se uvádí, že už by se v noci krmit nemuselo, ale náš syn noční pití vyžaduje. Nezlepšilo by se to, kdybychom přidali do výživy kaši?

Noční pití je v tomto věku obvyklé a dítě na ně má nárok. Je sice pravda, že uměle živěné děti pijí v noci méně často než kojené (a odtud asi pramení poznámka v návodu k přípravě mléka), ale to neznamená, že když mají hlad, tak nemohou mléko dostat. Můžete na noc kaši zkusit. Po dokončeném čtvrtém měsíci lze podle posledních doporučení podat i obilnou kaši. Většinou ale maminky jako první podají kaši rýžovou a obilnou až kolem šestého měsíce. Já bych zatím ale ani tu rýžovou kaši nedával a počkal bych pár týdnů. Zdaleka ne vždy kaše dítě zasytí tak, že by se v noci nebudilo.

Nakonec znovu opakuji: Na noční pití má kojenec nárok po celý kojenecký věk. Každé dítě je jiné. Některé spí v noci osm hodin, jiné se budí po dvou hodinách. To ale samo o sobě nic nevypovídá o jeho zdraví a prospívání.



Odkdy se dětem může jídlo solit? Mohou děti od roku věku jíst vše, co dospělí? Odkdy může dítě pít kravské mléko a obyčejnou vodu z vodovodu?

Solit můžete jen velmi, velmi málo, ani v batolecím věku nejsou slaná jídla pro dítě vhodná. Dítě ale může již začít ochutnávat stravu dospělých, za předpokladu zdravé racionální výživy celé rodiny. Společné stolování v rodinném kruhu dítě obvykle baví a je pro ně inspirující. Vodu z vodovodu užít můžete, samozřejmě v závislosti na její kvalitě. Kojenecká voda se doporučuje minimálně do roku věku. Pokud ale máte zjištěno, že voda z kohoutku je stran obsahu dusičnanů a jiných látek vhodná i pro kojence, pak není důvod tuto vodu nepoužít. Kravské mléko, pasterované, plnotučné, může pít dítě od roku věku. Toto mléko je možné již od deseti měsíců věku také použít při přípravě pokrmů, k pití ale až po roce.



Naše roční holčička stále odmítá tuhou stravu a dává se na kouscích jídla. Už jsme ji proto dali vyšetřit na krčním oddělení, kde nic špatného neshledali. Ujistili nás, že to přejde, ale zatím se Barborka stále zakuckává. Ona totiž jídlo nekouše, ale hned polyká a pak s tím má problémy. Jak ji máme naučit kousat? Opravdu nemá nějakou nemoc v jícnu?

Vyšetření krčním lékařem by mělo případnou poruchu ve smyslu zúžení horních částí trávicích cest odhalit nebo alespoň by na základě tohoto vyšetření mohlo vzniknout podezření na anomálii v trávicí trubici, například v jícnu, a lékař by doporučil další vyšetření. Vzácně může potíže při polykání způsobit

přítomnost kvasinky na sliznici hltanu či jícnu. Jestliže vás po vyšetření lékař ujistil, že je vše v pořádku, pak myslím není důvod mu nevěřit. Někdy takovými potížemi, jako má vaše dcera, trpívají děti, kterým se delší dobu než do osmého až devátého měsíce téměř výhradně jemně mixuje strava bez postupného zavádění tužších kousků. Nezbyvá pak než dítě pozvolna naučit tužší kousky jíst. Jednoduché to není, chce to čas a trpělivost, ale vše se nakonec podaří. A když ne, pak opravdu nezbyvá než provést další zevrubnější vyšetření jícnu a průchodu sousta jícnem do žaludku.



Můžu dávat batoleti avokádo a tofu? Četla jsem, že ve věku osm až devět měsíců je podávání obou těchto potravin již možné. Zejména tofu tam hodně chválili. Jak je to s alergiemi na tyto potraviny?

Avokádo je velmi ceněné ovoce s nízkou alergenitou. Má velký obsah nenasyčených mastných kyselin, velmi potřebných látek zejména pro rychle rostoucí organismus.

Tofu je pro vysoký obsah bílkovin velkým přínosem zvláště pro vegetariánskou kuchyni. Slouží jako náhražka živočišných zdrojů. Tofu stejně jako všechny sójové produkty je ale jedním z nejčastějších alergenů. Na to je třeba pamatovat. Sója je hodnotná mimo jiné proto, že obsahuje cenné aminokyseliny a nenasyčené tuky. Postrádá ale některé vitaminy a má nedostatek vápníku a stopových prvků.



Našemu synovi je jeden a půl roku a nechce si nechat čistit zoubky. Strašně při tom vyvádí. Na předních zubech zespoda se mu usazují zbytky jídla a my máme strach, že se mu zoubky rychle zkaží a dostane od nás nějakou ošklivou infekci. Kartáček na zuby nechce ani vidět.

Horší by bylo ho neustále trápit čištěním zoubků než nechat vše na přírodě. Na chvíli s čištěním přestaňte a nic se nestane. Můžete pak zkusit „pršťáček“, který lze koupit v lékárně nebo zdravotnických potřebách, který si navlečete na prst a tím budete zoubky čistit, ale ani čisté mléčné zoubky nezaručují, že se nebudou kazit, a hlavně to nic nevypovídá o kvalitě trvalých zoubků, které ty mléčné nahradí.



Jsem kuřačka a kojím. V těhotenství jsem snížila kouření na cigaretu denně. Nyní se bojím, jak to bude s kojením, ale bohužel chuť je veliká.

Kouření v době kojení ideální není, ale pro kuřáka, který přestat nedokáže, lze tolerovat do pěti cigaret denně. Výhody kojení i tehdy předčí rizika, která přináší nikotin. Nekuřte před kojením, ale až po něm, aby se do dalšího přiložení hladina nikotinu v krvi snížila. K úplnému odvyknutí kouření můžete zkusit náhražky cigaret v podobě náplastí a žvýkaček. Je možné je za určitých podmínek při kojení tolerovat.



Naše čtyřletá dcera má opakovaně potíže s vyprazdňováním stoličky. Nyní prodělala zánět průdušek, kvůli kterému dostala antibiotika. Již je zdravá, ale zhoršily se potíže se zácpou. Prostě přestala kakat. Už nepomáhá ani Duphalac a téměř nejsme úspěšní ani s podáváním čípků.

Zácpa může být velký problém, skličující celou rodinu. Pohovoříme o ní záměrně šíře, protože těmito potížemi trpí po různě dlouhou dobu až 15 % dětí v různém věku. Problémy s vyprazdňováním mohou mít děti již od kojeneckého věku. Ne vždy se však jedná o zácpu. Kojené dítě nemusí mít stoličku týden i dva a pak vyprázdní větší množství měkké stolice charakteristické barvy míchaných vajíček. Tehdy se rozhodně o zácpu nejedná. Obecně lze říci, že děti do jednoho roku života mají stoličku nejméně jedenkrát za 1,5 dne, děti starší jednoho roku jedenkrát za dva dny. Každý jedinec je ale individualita a rozdíl, zejména v kojeneckém a batolecím věku, jsou veliké a závisí mimo jiné na množství vypitého mateřského mléka. Ani v pozdějším věku není četnost stoliček hlavním kritériem zácpy. Vyprazdňování stolice normální konzistence v přiměřeném množství, párečku, jak se někdy říká, tedy takové, která není tuhá, bobkovitá, v intervalech dva až tři dny, při dobré chuti k jídlu, prospívání a normálním růstu, bez bolestí břicha a bolesti při vyprazdňování, nelze označit za zácpu. Je to jen jiný režim vyprazdňování u daného dítěte. Nevadí mu a není potřeba věnovat mu zvláštní pozornost. Problém nastane až tehdy, když se změní charakter stoličky, která je tak tuhá, že ji lze vytlačit jen s velkými obtížemi. Celý stav provází bolest břicha, a pokud trvá déle, může se snížit i rychlost růstu. Dítě je nemocné a neprospívá.

Příčin zácpy je mnoho, od vrozených vad látkové výměny a trávicího systému až po problémy v nervovém řízení a nesouhře všech regulačních dějů, které se na vyprázdnění střeva podílejí.

Právě tato funkční (prostá) zácpa bývá častá. Podkladem je porucha vyprazdňovacího reflexu, který je řízen střevním nervovým systémem a nervy,

kteřé přicházejí z míchy a mozku. O vyprazdňovacím reflexu se mluví jako o dobrém příteli, který opatrně vchází, ale velmi rychle utíká, pokud mu nevyhovíme. Děti se tomuto reflexu učí. Vysazování na nočník je tedy pro budoucí správné vyprazdňování stolice klíčovým bodem. Bolest, úmyslné zadržování a oddalování stolice, stres, problémy v rodině, spěch, špatná životospráva, změna prostředí a další příčiny mohou způsobit nabourání a potlačení vyprazdňovacího reflexu. Bludný kruh zácpy tak začíná. Když dítě začne svévolně zadržovat stolicí, nejčastěji pro strach z bolesti, vzniká tzv. funkční retence stolice. Nejčastěji k tomu dochází tak, že pro jiné aktivity dítě opomnělo a potlačilo v sobě nutkání na stolicí a další pokus o vyprázdnění, byť posléze úspěšný, byl provázen bolestmi a poraněním sliznice konečníku při průchodu tuhého bobku.

Postupem času tak může dítě zcela ztratit pocit nucení na stolicí. Řídká stolice, která je nad tuhou zátkou v konečníku, začne „přetékat“ a špinit spodní prádlo. Tento samovolný odchod řídké stolice děti často chybně označují za průjem.

Základem léčby zácpy je posílení vyprazdňovacího reflexu. Neznamená to, že dítě musí záhy vyprazdňovat stolicí každý den, ale úplně na začátku postačí, když znovu získá pocit nucení na stolicí, nebo stolice odejde dvakrát až třikrát za týden.

Je možné, že ve vašem případě dospěly potíže již tak daleko, že bez léčby pod dohledem zkušeného lékaře, který se zabývá zažívacími potížemi u dětí, se stav nezlepší. Bude nejspíše potřeba i důkladnější vyšetření při hospitalizaci k vyloučení organické příčiny, tedy nemoci, která by k zácpě vedla nebo byla se zácpou přímo spojena. Proto bych navrhoval vyhledat jeho pomocnou ruku.

Na závěr ještě několik pouček k úspěšnému zvládnutí zácpy, jak je formulovali autoři Pozler a Neumann (2004):

1. Základem je nácvik pravidelného vyprazdňování. Každý den ve stejnou dobu, nejlépe krátce po snídani, bez časového stresu vysadit dítě na nočník nebo mu vyhradit čas, který stráví na toaletě. Snídaně by měla být doplněna dostatečným množstvím tekutin a ještě před ní je vhodná sklenička vlažné vody nebo ovocného (ale ne citrusového) džusu.
2. Pokud se vyprázdnění stolice nepodaří, tak aplikovat glycerinový čípek.
3. Vyprázdnění stolice nemusí být úplné, část stolice zůstává, a tak se může ve střevě postupně hromadit, i když dítě má stolicí i několikrát za týden. Proto je nutné, aby i u větších dětí alespoň občas viděl stolicí někdo z rodičů.

4. Změkčení stolice lze dosáhnout úpravou stravy nebo pomocí léků. Strava by měla obsahovat dostatek tekutin a vlákniny. Musí-li ledviny a střevo šetřit tekutinami, může to vést ke tvrdé stolici. Celozrnné produkty, které obsahují dostatek vlákniny a jsou pro změkčení stolice vhodné, by mělo dítě konzumovat po předchozím namočení nebo alespoň zapíjet dostatkem tekutin. Z obilovin dejme přednost těm, které lze uvařit doměkka. K snídani můžeme dítěti připravit mléčnou rýži nebo kaši z celozrnné krupice.

Častou příčinou zácpy je nedostatek vlákniny ve střevě. Z toho důvodu má být alespoň polovina použitých obilovin celozrnných. Vláknina je tvořena nevstřebavatelnými cukry, které zvětšují množství stolice a snižují její tuhost. Dá se říci, že při dostatečném přívodu tekutin „čistí“ střevo a zabezpečují pravidelné trávení. Velké množství vlákniny obsahuje zelenina, ovoce, celozrnné a tmavé pečivo. Z tekutin jsou vhodné zvláště ovocné džusy, jako je jablečný, hruškový nebo černorybízový, ne však džusy z citrusů a tropických plodů. Je třeba zároveň omezit potraviny, které zácpu podporují, jako je čokoláda a bílé pečivo. Sladká jídla a moučníky by měly být alespoň částečně z celozrnné mouky.

Mléčné výrobky, zejména zakysané, bývají vhodné, protože trávení podporují. Nakonec mléčný cukr se podává při zácpě i samotný, upravený jako lék. Bakterie kyseliny mléčné – bifidogenní bakterie – obsažené v kyselém mléce, jogurtu, některých batolecích mlécích a dalších výrobcích (viz kapitolu věnovanou prebiotikům a probiotikům ve výživě) zajišťují osídlení střeva „správnou flórou“ a pomáhají trávení, zlepšují činnost střeva a v neposlední řadě zvyšují i obranyschopnost organismu.

I v syrovém kyselém zelí a jeho šťávě jsou obsaženy ve velké míře bakterie kyseliny mléčné. Trochu kyselého zelí můžeme nadrobno pokrájet a smíchat se strouhaným jablem nebo mrkví. Získáme tak salát bohatý na vitaminy, který podporuje trávení. Protože je pro děti zelí často příliš kyselé, je vhodné ho před přípravou salátu propláchnout studenou vodou. Výbornou svačinou, která podporuje trávení, je jogurt, do kterého vmícháme nadrobno nakrájené sušené ovoce a necháme asi hodinu změkknout. Sušené švestky, křížaly z jablek nebo fíky obsahují vlákninu a jsou mírnými přírodními prostředky proti zácpě.

Důležité je, aby dítě jídlo dobře rozkousalo. Platí to zejména pro starší kojenečky a batolecí věk. Dítěti musíme jídlo připravit způsobem odpovídajícím

jeho věku a schopnostem kousání a žvýkání: ani příliš najemno, ani moc velké kousky. Ani jeden extrém totiž není dobrý. Neméně důležitý je dostatek času na jídlo.

Nejčastějším lékem používaným na změkčení stolice je laktulóza nebo parafinový olej. Existuje ještě účinnější látka, v medikamentu Forlax, ten je však na předpis a rozhodnutí o jeho podání ponechme na lékaři. Pro domácí praktické použití se hodí také nálevové sáčky do zadečku Easylac. Jsou volně prodejné. Projímadla užívaná dospělými jsou pro děti nevhodná. Dospělým jsou často na upravení trávení podávány otruby nebo jiná forma vlákniny. Pro děti do tří let jsou nevhodné. Navíc mají otruby ostré hrany a v dětském trávicím ústrojí mohou způsobit více škody než užítku. Lépe je použít místo nich celozrnné ovesné vločky mleté, například jako zavářku do polévky. Pozor! Nepoužívat je u batolete jako müsli, aby je nevdechlo!

6. Pohyb střeva a vyprazdňování podporuje dostatek pohybu.
6. V posílení vyprazdňovacího reflexu je účinná i speciální rehabilitace.
7. Pomocníkem v léčbě zácpy je jakýsi kalendář potíží, kam rodiče nebo pacient zaznamenávají, kdy a za jakých podmínek (špinění prádla, použití glycerinového čípku nebo laktulózy, pobyt dítěte mimo domov) se podařilo vyprázdnit stolicí. Pravidelně vedený záznam usnadní rozhodování lékaře o závažnosti pacientových potíží a odpovídající léčbě.
8. Větší děti si mohou vést záznam samy, ale je nezbytné, aby kalendář občas kontrolovali rodiče.
9. I když se již dítě vyprazdňuje samo, je nutné ještě několik měsíců nepustit tento hygienický návyk dítěte ze zřetele. Návrat obtíží je možný, a především špinění upozorňuje na nedostatečné vyprázdnění stolice.
10. Léčba je dlouhodobá a občas svízelná pro všechny zúčastněné, ale u naprosté většiny dětí trpících funkční zácpou vedou výše uvedená opatření k úspěchu.



Mám jeden a půl roku starého syna. Vím, že by neměl jíst uzeniny, párky a další masné výrobky, ale on kromě polévky nic jiného nechce. A já už nějak ztrácím trpělivost i inspiraci při vaření a vymýšlení jídel pro svého miláčka. Odmítá i mléko a jogurty, které předtím docela rád jedl. Neji ani kaše. Čím mám nahradit kojenecké mléko a jogurty a všechno

to nezdravé, co mu nechci dávat, přestože mu to tak chutná? Už jsem mu zkusila dát snad vše zdravé, ale bez úspěchu. Také vypije 2–2,5 litru čaje za den.

Milá maminko, v době míněné snaze, aby váš syn nestrádal, děláte tři základní chyby. Když se vám je podaří odstranit, bude vyhráno.

1. Dáváte mu pít tak velké množství čaje, a navíc ještě sladkého, že ho musí přejít chuť na cokoli jiného. Vždyť voda je i v tužší stravě. Nebojte se, že by měl žízeň. Čaje, pokud ho vůbec potřebuje, stačí jen velmi málo – jeden hrneček denně. Tužší stravu bude odmítat, dokud bude mít sladký čaj. A stejně tak je to i s mlékem. Dokud bude mít tolik čaje, nemůžeme po něm chtít, aby pil mléko nebo jedl mléčné kaše. Podávání většího množství sladkých tekutin denně je pro dítě navíc nebezpečné, protože časem může vést ke skutečnému neprospívání.
2. Neustálé nabízení dalších a dalších jídel není správná cesta k tomu, aby dítě lépe a více jedlo. Ať to zní jakkoli podivně, nechte ho trochu vyhladovět a uvidíte, že sní to, co před několika hodinami odmítal. (To už říkal pan profesor Švejcar, a ten dobře věděl, o čem mluví.) Neustálé nabízení nových a nových pokrmů a chutí vede k tomu, že dítě v objevování jídel nachází zvláštní hru, která mu ale ve svém důsledku nijak neprospívá, ba naopak. Vede stejně jako velké množství sladkých čajů nebo šťáv k neprospívání, i když na jiném podkladě.
3. Nemůžete čekat, že dítě, kterému dáte uzeninu, paštiku nebo párek, bude potom chtít batolecí stravu. Buď jedno, nebo druhé. Osobně bych volil to druhé. Na párek má ještě dost času.



Máme dvouletou dceru. Jsem pracovně velmi vytížena, stejně jako můj manžel. Několikrát v týdnu proto nosím domů své dceři obědy z jídelny, kde se stravují. Dověděla jsem se, že v kořeních, která k ochucování jídel používají, je glutamát sodný. Mohu takové jídlo moji dceři dávat?

Glutamát sodný je klasifikován jako potravinářské aditivum (E621) a zvláštní předpis určuje, kde a jak může být přidáván do potravin. Do výživy dětí do tří let věku nepatří. Většinou se uplatňuje jako přísada do zmrazených hotových pokrmů, směsí koření, suchých směsí pro přípravu polévek, salátových záливоk a některých výrobků z masa a ryb. V některých zemích je rovněž používán pro zlepšení chuti pokrmů přímo na stole, podobně jako sůl, pepř apod.

? **Odkdy by se měla korigovat velikost porce pro dítě a jak velká by jednotlivá dávka měla být? Syn váží devět kilogramů, je mu rok a bojím se, aby se z něho nestal otesánek, protože sní všechno, co mu dám. Mám strach, abych nepřiměřenými porcemi jídla nezpůsobila jeho obezitu.**

Vašemu synovi množství jídla korigovat nemusíte. Omezení se týká jen obézních dětí, a to především v pozdějším batolecím a předškolním věku. Prevence obezity spočívá ve správné skladbě stravy, která je pestrá, bohatá na zeleninu a ovoce, vlákninu a vitaminy. Zároveň má mít dítě možnost dostatečné pohybové aktivity a v jídelníčku nemají co dělat energeticky bohaté potraviny, jako jsou uzeniny, hamburgery, smažené výrobky. Sladkosti, sladké šňávy a nápoje by dítě mělo konzumovat v omezeném množství. Důležité je, aby i v batolecím věku pilo dostatek mléka, minimálně kolem 400–500 mililitrů, a jedlo mléčné výrobky. Orientační množství chleba je pro batole jeden až dva krajíčky denně, které lze zaměnit např. za 40 gramů vloček nebo corn flakes. V hlavních jídlech by mělo být přibližně kolem 100 gramů příloh (brambory, nudle, rýže) a kolem 50 gramů masa. Nemělo by se zapomínat ani na zeleninu a ovoce. Obojího by mělo být optimálně kolem 120 gramů denně.

? **Je Lepicol pro dítě návykový? Synovi výborně zabírá na zácpu. Stačí dokonce jen poloviční dávka, než se pro jeho věk doporučuje.**

Lepicol pro děti návykový není. Je samozřejmě dobré řešit problém zácpy především pravidelným nácvikem vyprazdňování a úpravou jídelníčku s přísunem přirozené vlákniny (ovoce a zelenina), ale Lepicol pro děti je vhodným pomocníkem. Jde o směs prebiotické vlákniny (obdobná látka je v mateřském mléce) a probiotik (bifidogenních bakterií a laktobacilů, které se normálně množí ve střevě dítěte a jejichž růst podporuje právě prebiotická vláknina v mateřském mléce), jsou to tedy látky, které jsou dítěti vlastní a dnes se běžně přidávají i do umělých mlék a dítě je dostává denně. Takže se nejedná o návykovou látku, ale doplněk přirozené stravy.

? **Pětiletá dcera nechce jíst. Kojila jsem ji skoro do tří let a už se zaváděním nemléčných jídel byl problém. Není to tím, že jsem ji kojila moc dlouho? Nechci ji nutit do jídla, ale bojím se, aby nebyla podvyživená.**

Dlouhodobé kojení bylo správné rozhodnutí a ta nejlepší výživa, kterou jste mohla své dceři dát. Do jídla ji rozhodně nenuťte. I když je štíhlá a možná

drobnější než jiné stejně staré děti, pokud je spokojená, čilá, roste a má plynulé přírůstky kolem pěti centimetrů ročně, pak jí rozhodně nic nechybí a nestrádá. Můžete zkusit doplněk stravy, např. Pangamin pro děti (obsahující vitaminy, enzymy a další látky), který při dlouhodobějším podávání (za několik týdnů až měsíců) zlepší chuť k jídlu. Pokud ale vaše dcera neroste, má zažívací potíže, je často nemocná (trpí například ekzémem nebo opakovanými záněty průdušek), pak by bylo vhodné zevrubnější vyšetření, včetně alergologického či imunologického.



Je normální, že plně kojené dvoutměsíční miminko kaká až po pěti dnech? Dcerka má stolici třikrát za den, a to pořádnou „nálož“. Potom zase dlouho nic. Dětská lékařka tvrdí, že je to normální, že kaká pouze přebytky.

Plně kojené dítě ve věku kolem osmi týdnů nemusí mít stoličku i déle než týden. Pokud je spokojené, prospívá a dobře se vyvíjí, není důvod ke znepokojení. Je to skutečně tak, jak vám radí vaše dětská lékařka. Vaše miminko spotřebuje z mateřského mléka téměř vše a stolička se může objevit třeba až za čtrnáct dnů. Výjimečně se setkáváme i s delším intervalem. Přesto v tomto věku nejde o zácpu ani o známku nedostatku mléka. Stoličky mají charakter míchaných vajíček jako dosud, jen jejich četnost je menší, než byla v prvních týdnech života.



Proč děti po narození ubývají na váze? Kdy je to ještě normální a kdy se jedná o příznak nějakého zdravotního problému?

Poporodní úbytek hmotnosti novorozence kolem 10 % během prvních tří až čtyř dnů po porodu je normální, fyziologický a běžný u zdravého dítěte. U nedonošených dětí trvá úbytek déle a bývá hlubší. Základem hmotnostního úbytku je přestavba krevního oběhu plodu na krevní oběh nezávislý na placentě. Novorozenec se zbavuje relativního nadbytku tělesné vody. Ke ztrátě hmotnosti po porodu přispívá také odchod smolky, moči, ztráta mázku, zaschnutí pupečního pahýlu. Pokud bychom v tomto krátkém období podávali novorozenci čaj nebo ho dokrmovali mlékem, zmírníme sice hmotnostní úbytek, ale dítě ztratí pocit hladu, nebude mít zájem sát z prsu, a nebude dostatečně stimulovat prsní žlázu k tvorbě mléka. Úbytek hmotnosti větší než 10 % či déletrvající již ale signalizuje zdravotní problém, kterému by měli jak lékař, tak rodiče věnovat pozornost.



Jak od sebe odlišit neškodné ublinkávání a zvracení u nejmenších dětí?
U měsíční dcerky si často nejsem jista a mám obavu, abych situaci správně vyhodnotila. Proč malé děti zvracejí a jak to řešit?

Ublinkávání nebo i zvracení u nejmenších dětí, tedy zejména u kojenců v prvních měsících života, je způsobeno nezralostí struktur, které zajišťují posun spolykané stravy do žaludku a dále do střeva a brání jejímu návratu. U nedonošených dětí je problém pravidelně ještě větší. Mluvíme o tzv. gastroezofageálním refluxu. Bývá v tomto věku fyziologický, tedy přirozený a zdraví dítěte nevede, je-li splněna jedna důležitá podmínka: dítě prospívá, normálně se vyvíjí a přibývá na váze. Pak mu ublinkávání nevede, dokonce se dá říci, že dítě si tak dělá pořádek ve svém bříšku, a často se při současném odříhnutí zbaví i napolykaného plynu. Zmírnit příznaky je možné u nekojeného dítěte podáním speciálních antirefluxových mlék. U kojených dětí podáním zahušťovadla (Nutriton) před kojením. Nadýmání můžeme zmírnit podáním přípravků se simeticonem (Lexaf, Sab Simplex, Espumisan). Jiná situace nastává při opakovaném silném zvracení nebo při refluxu provázeném záněty průdušek. Pak mluvíme o nemoci z gastroezofageálního refluxu. Dítě neprospívá a návrat potravy zpět do jícnu mu vedí. Léčebný postup pak určí lékař.



Dobrý den, dceři je dva a půl roku a při výšce cca 88 centimetrů váží jen 10,8 kilogramu. Od narození se drží na nejspodnější růstové křivce a skoro vůbec nejí. Sní jen suché těstoviny, chléb, rohlík. Maso nejí vůbec, a když jsem jí ho do omáčky třeba namixovala, poznala to. Skoro mám pocit, že se jídla štítí. Od dvou do devíti měsíců užívala Aktiferrin kvůli anémii. Od malička měla atopický ekzém, ten ustoupil poté, co byla na imunologii nasazena léčba Flixotide. Tento lék užívá, protože od čtyř měsíců měla co měsíc laryngitidu, která jí vždy spadla na průdušky. Na imunologii byla zjištěna možná alergie na mléko a lepek. Dcera je jinak pohodové, živé dítě. Aby měla alespoň nějaké vitaminy, dávám jí před spaním sunar. Co máme dělat?

Předně by bylo dobré udělat si jasno v léčbě a diagnózách. Flixotide je inhalační kortikoid, který se podává při astmatu, ale není to lék na ekzém. Na astma působí velmi dobře, ale může i mírně negativně ovlivnit růst dítěte. Píšete, že dcera má možná alergii na mléko a na lepek, a přitom večer pije sunar a přes den jí těstoviny, chléb a rohlíky. Také tady je třeba, aby lékař řekl jasně, zda

o alergii jde, nebo ne. Jestli má vaše dcera alergii na lepek, pak se vysvětluje její chudokrevnost, menší vzrůst i váha. Celiakii ale musí ověřit střevní biopsie a znamenalo by to celoživotní bezlepkovou dietu. Pokud má současně alergii na bílkovinu kravského mléka, měla by dostávat speciální hydrolyzované formule mléčné výživy, nikoli sunar. Nejprve bych tedy chtěl od ošetřujícího lékaře, aby jasně vyloučil nebo potvrdil tyto dvě nejčastější příčiny neprospívání.



Dočetla jsem se, že vegetariánský způsob stravy může u dítěte způsobovat opoždění vývoje řeči. S manželem jsme vegetariáni, dvoutletému synovi rovněž nedáváme maso. Je pravda, že zatím příliš nemluví a má jen malou slovní zásobu, ale doteď jsem to neřešila. Informace, kterou jsem si přečetla, mě zarazila. Je to pravda?

Když by dítě dostávalo vegetariánskou stravu v průběhu prvního roku života, může se stát, že se bude opoždovat ve vývoji jak duševním, tak fyzickým. K tomu existují objektivní data, a proto se vegetariánská výživa v prvním roce nedoporučuje. Po roce věku ale správně volená vegetariánská strava, ve které není maso jen vynecháno, ale je vhodně nahrazeno, dítě nepoškozuje, a naopak z této pestré stravy bohaté na zeleninu může do budoucna jeho organismus profitovat. Vývoj řeči závisí na mnoha faktorech, nejde říci, že by vegetariánský způsob výživy byl příčinou tohoto opoždění. Jednou z hlavních příčin poruchy vývoje řeči bývá nedoslýchavost. Jestli nemáte podezření na poruchu sluchu, je vše s největší pravděpodobností v pořádku. Mám téměř dvoutletou dceru. Maso jí ráda. Přesto je její slovní zásoba dosud malá, i když jí zpíváme a motivujeme ji, jak můžeme. Útěchou nám rodičům budiž to, že nejen naše děti mluví méně, než by podle tabulek měly. Určitě to doženou, jako to dohnaly tisíce dalších.



Mám dávat ročnímu dítěti vitamin D (Vigantol) i v letním období, když je dostatek slunce, a tudíž může tento vitamin získat ze slunečního záření?

Vigantol, vitamin D3, podáváme všem kojencům minimálně do roku věku, nezávisle na slunečním svitu. Kojenec by se slunci vystavovat neměl. Je to rizikové nejen pro jeho kůži, ale pro celý organismus. V našich zeměpisných šířkách navíc není tolik slunečního svitu, aby matky měly ve svém mléce dostatečnou zásobu tohoto vitaminu. Dětem narozeným v podzimních měsících se dokonce doporučuje pokračovat v podávání až do roku a půl.

? Dvouletý syn velmi rád „pracuje“ s hlínou a s blátem. Nemyslím si, že mu špína uškodí, ale přece jen by mě zajímalo, kolik špíny dítě unese a jestli nemůže chytit nějakou nemoc, bakterii?

Dětský organismus unese špíny hodně. Je jenom dobře, že se s bakteriemi setkává. Jeho imunitní systém takové podněty z vnějšího prostředí očekává a potřebuje je, aby se procvičil a zdokonalil. V dnešní době vysokého hygienického standardu a semisterilních potravin je opravdu jen málo příležitostí, kdy může dítě stimulovat svou obranyschopnost. Samozřejmě tu určité riziko infekce při hraní s hlínou je, například riziko tetanu, ale proti němu jsou děti očkovány. Nečinnost imunitního systému nahrává rozvoji autoimunitních nemocí (dětská cukrovka, zánět štítné žlázy, střevní záněty atp.).

? Ročnímu synovi dávám pít vodu z vodovodu, ale všude slyším, že to není nejlepší nápad. Proč? Je kohoutková voda něčím závadná? A jak vybírat mezi balenými kojeneckými vodami?

Kohoutková voda nemusí být pro kojence závadná. Hlavní problém je, že normy kvality kohoutkové vody nejsou zdaleka tak přísné jako normy pro balenou kojeneckou vodu a závisí do značné míry také na kvalitě vodovodního řadu, která bývá značně proměnlivá. K tomu, aby se kohoutková voda mohla použít pro kojence, měla by mít nízký obsah dusičnanů, ale také solí a dalších látek (sodíku, hořčíku, vápníku, síranů, fluoridů atp.). Voda označená na obalu jako kojenecká musí splňovat ta nejpřísnější kritéria (např. dusičnany do 10 mg/l), a když tuto vodu pro dítě použijete, máte záruku nejvyšší kvality. Doporučuji ale nechat si udělat rozbor vody ve vašem vodovodním řadu na příslušné hygienické stanici. Je možné, že voda, kterou běžně používáte, je kvalitní a snese srovnání s vodou kojeneckou.

? Musí se vrtat mléčné zuby v případě zjištění zubního kazu? Není to jedno, když stejně jednou vypadnou?

Nejsem zubní specialista, a tak mou odpověď berte jako názor pediatra praktika. Pokud není zubní kaz provázen komplikacemi, zduřením, bolestivostí a zánětem okolní tkáně, a dítěti tudíž nevádí, nutné to není. Jiná věc jsou zkažené rozpadlé zbytky mléčných zubů, které jsou zdrojem infekce a které mohou bránit správnému prořezání trvalého chrupu. Ty je potřeba ošetřit a extrahovat. Vůbec nejdůležitější jsou pravidelné prohlídky u zubaře, alespoň

jednou za rok, správná zubní hygiena, podávání fluoridových tablet, jinými slovy prevence.



Naše desetiměsíční holčička v poslední době velice často kaká, i čtyřikrát denně, prakticky po každém jídle. Stolicí má také velmi často zabarvenou podle toho, co jedla (červená řepa, brokolice). Předtím kakala tak jednou denně. Když jsem ji ještě plně kojila, stolice se neobjevila klidně i sedm dnů. Co může znamenat častější stolice v současné době? Co když její organismus nedokáže přijaté živiny využít a hned je vrací zpátky? Nebo je častá stolice znakem toho, že dítě jí více, než potřebuje? A ta barva? Stále ještě kojím, ale také samozřejmě už několikrát denně přikrmujeme. Je chvályhodné, že přikrmujete, a ještě lepší je, že podávání příkrmu probíhá za současného kojení. To je ten nejlepší způsob zavádění nemléčných jídel. V této době je větší frekvence stoliček běžná a také zabarvení odpovídá tomu, co dítě jedlo. Není to známka špatného trávení. Problém by mohl nastat v situaci, kdy by dítě dostávalo příliš tuhých soust, kouskovitou stravu, kterou by nedokázalo dostatečně rozmělnit a následně strávit. To by se projevilo hlenovitou stoličkou s větším množstvím nestrávených zbytků. Pak by bylo řešením vrátit se k pokrmům jemnější konzistence.



Mám osmnáctiměsíčního syna, který není velký jedlík, nyní váží 9,5 kilogramu, zhruba trojnásobek porodní váhy. Jí pětkrát až šestkrát denně, většinou jídlo sní, ale má velký problém s kousky, stále má stravu úplně rozmixovanou, pokud narazí na kousek, dává se, zvrací a jídlo pak odmítá. Má rád rohlíky a kukuřičné křupky, na tom denně trénujeme, ale několikrát týdně si u nich ublinkne nebo se pozvrací. A asi poslední týden, pokud vypije větší množství vody, zvedá se mu žaludek, nejčastěji pokud ho položím a pak zvednu. A také velmi často škytá, i čtyřikrát denně. Tyto věci spolu možná nesouvisí, ale ráda bych znala jejich příčinu a radu, jak předejít dávení při jídle.

Škytání a pocit na zvracení, případně i zvracení, spolu souvisejí. Při zvracení a nucení na zvracení se dráždí brániční nerv a výsledkem je pak častější škytání. Nejde ale o nemoc. Celý problém, který teď u vašeho syna vyvstal, je následek vaší snahy ulehčit mu kousání, když byl menší. Kolem jednoho roku byla nejvhodnější doba začít s tužšími kousky, vařenou zeleninou atp. Ale

to jste promeškali. Mixovaná strava mu samozřejmě chutnala více a rychleji ji snědl. Jenže mu pusinka trochu zlenivěla a náprava se teď neobejde bez potíží. Nezbyvá než dále denně trénovat. Není zdaleka jediné dítě, které tyto potíže má. Společně je překonáte. S největší pravděpodobností nejde o poruchu zažívání.



Máme dvacetiměsíční holčičku, která nedá bez dudlíku ani ránu. Začínám mít obavy, aby to nemělo vliv na tvarování skusu, zoubků a patra. V jakém věku by se dítě mělo zbavit definitivně dudlíku, aby k nějaké deformaci v ústech nedošlo?

Nejlépe je, když se dítě zbaví dudlíku již po prvním roce. Časté dudlání může mít skutečně negativní vliv na vývoj a utváření patra a postavení předních zoubků. Na druhé straně, když odejmeme dítěti dudlík příliš brzy, cucá si palec, a to je pro formování tvrdého patra, potažmo i dásní, a postavení zoubků často ještě horší. Když mu při usínání ponecháme na kratší dobu dudlík jako pomůcku, určitě tím tvarování skusu, zoubků a patra negativně neovlivníme, i když bude užívat dudlík i později, tedy po roce věku. Podstatné je, abychom měli dostatek času všemožně se mu věnovat a projevovat mu svou lásku. Pak si snadněji od dudlíku odvykne a nebude ho nahrazovat svým palečkem.



Delší dobu jsem měla potíže se žaludkem, až jsem šla k lékaři a zjistili mi *Helicobacter pylori*. Nevím, jestli to může mít nějakou souvislost, ale naši čtyřleté dceři v poslední době přestalo chutnat a méně jí. Mohla se ode mě nakazit? Mám na to upozornit našeho pediatra?

Rodinný výskyt helicobacterové infekce není vzácností. Dokonce je celkem pravidlem, že se helicobacterem děti nakazí právě od svých rodičů. Je ale také pravda, že pozitivní test na *Helicobacter pylori* ještě neznamená nemoc. Nechutenství vaší dcery s největší pravděpodobností s případnou helicobacterovou infekcí nesouvisí. Projevilo by se to bolestmi břicha způsobenými zánětem žaludeční sliznice. Vyloučit to ale úplně nelze. Svému pediatrovi problém s pozitivitou na *Helicobacter pylori* určitě sdělte.



Existuje něco na zastavení zvracení a zmírnění křečí při úporném opakovaném zvracení u dětí? Kamarádka prý dostala od lékaře pro děti nějaké čípky, ale moje paní doktorka říká, že na zvracení žádný lék není. My

máme dvě děti (pět a sedm let), které měly už několikrát žaludeční virózy. Vždy byl průběh podobný, zvraceli třeba osm hodin každou čtvrt hodinu a pochopitelně už z nich šla jen zelená voda a dávali skoro naprázdno, což je dost bolestivé. Ráda bych jim v takové situaci nějak pomohla.

Léky na zvracení, například ve formě injekce nebo čípku, existují. Běžně se ale dětem nedávají. O jejich případném podání rozhoduje lékař. Daleko důležitější než tento čípek či injekce je opatrné zavodnění, formou chladných tekutin podávaných po lžičce nebo po velmi malých doušcích. Při mírnějších potížích stačí chladný čaj, hrozí-li odvodnění, pak preferujeme rehydratační roztoky s minerály. U školních dětí při krátkodobém zvracení působí dobře i studená kola, i když se tento nápoj dětem běžně nedoporučuje.



Náš tříletý syn skoro nejí ovoce a zeleninu. Všude se píše o potřebě vyvážené stravy, tak mám pochopitelně strach, jestli má syn dostatek všech vitaminů. Myslíte, že by bylo vhodné dávat mu každý den nějaký multivitaminový přípravek pro děti? Můžou se vitaminy v tabletách (nebo v sirupu) podávat dětem dlouhodobě? Je lepší střídat různé přípravky, nebo to může být stále tentýž?

Máte pravdu, že všude, v každé knize o výživě, se zdůrazňuje potřeba vitaminů a vyvážené stravy. Ale méně už se uvádí fakt, že děti si oblíbí několik jídel, která preferují, a ostatní jim nechutná, to ostatní bývají často zeleninové pokrmy. Naštěstí i v jiných jídlech vitaminy jsou, a tak děti nestrádají, i když zeleninu vehementně odmítají. Zvýšená potřeba vitaminů vyvstává jen v době chřipkové epidemie nebo při velké nemocnosti v kolektivu, kdy je potřeba podpořit imunitu dítěte. Trvalé podávání potravinových doplňků nepřináší žádný velký efekt. Co by nyní připadalo v úvahu, jsou probiotika, která byste mohli přidat synovi do stravy.



Moje sedmapůlměsíční dcera byla dosud plně kojena. Pediatr nám doporučil už pomalu zavést příkrmy. Zkoušela jsem různou zeleninu, brambory, kupované zeleninové pyré, ale dcera je odmítá. Odmítá i mléčné kaše. Po třetí lžičce vždycky rezignuji, to totiž začne natahovat ke zvracení. Jediné, s čím mám úspěch, jsou ovocné přesnídávky, ale i těch sní někdy jen pár lžiček. Takže se zase vrátíme ke kojení. Dělam někde chybu? Brzy bych měla nastoupit do práce a malou bude hlídat babička.

Jestli je dcerce sedm a půl měsíce, je na zavedení příkrmů nejvyšší čas. Doporučujeme zavádět příkrmy u plně kojených dětí v šesti měsících. Není chyba začít dříve (mezi 17. a 24. týdnem), ale je škoda zavedení příkrmů oddalovat. Promešká se doba, kdy je dítě již schopné přijímat jídlo podávané lžičkou a jeho trávicí systém je zároveň zralý natolik, aby zvládl změnu ve výživě. Slizniční imunita dítěte je v této době tolerantní k novým potravinám, což nemusí být pravidlem později. Každá lžička příkrmu, kterou dítě spolkne, je úspěch. Nejste zdaleka jediná maminka, která vede nerovný boj se svým miláčkem a která přemýšlí, kde udělala chybu, že mu zeleninka nejede. Ono totiž dokud budete mít dost mléka, bude vaše dcera preferovat prs a vše ostatní bude spíše chuťovka. Ale to vůbec nevadí. Trpělivost. Časem se to poddá. Podstatné je, že jste s příkrmy začali. I když jich sníte málo, nestrádá.



Mám sedmiměsíční holčičku, která velmi dobře prospívá a je zdravá. Postupně bych ráda omezila kojení, proto jsem jí večer začala dávat umělé mléko. Za noc se ale třikrát až čtyřikrát s pláčem budila a plakala poměrně dlouho. Nyní jí několik dní připravuji mléko stejné značky, které ale neobsahuje laktózu, a dcera spí krásně, jen jednou se vzbudí, ale ani moc nepláče. Znamená to, že by mohla mít problém s tolerancí laktózy? Laktóza je ale prý obsažena i v mateřském mléce. Napadla mě i možnost alergie na mléko jako takové. Je to možné? Měla bych v takovém případě přestat jíst mléčné výrobky i já, když stále také kojím?

Intoleranci laktózy vaše holčička určitě nemá. Laktóza – mléčný cukr je obsažen v kravském i mateřském mléce. Takže by jí vadilo i kojení. To, že snáší lépe umělé mléko s nízkým obsahem laktózy, je dáno jeho snadnou stravitelností, tím, že nenadýmá. Ale toto mléko je určeno především k dietním opatřením při průjmu. Laktózu zdravé dítě za normálních okolností ve výživě potřebuje a nelze mu ji dlouhodobě upírat. Přejít od plného kojení k umělému mléku je často komplikovaný a vůbec to nemusí znamenat, že by dítě mělo alergii na bílkovinu kravského mléka. Při alergii na jeho bílkovinu by bezlaktózové mléko vůbec nepomohlo, protože tuto bílkovinu obsahuje stejně jako jiné mléčné formule. Zkuste rozšířit paletu nemléčných příkrmů na úkor kojení a večer zkuste obilnou kaši. Vaše holčička je ve věku, kdy je nejvyšší čas zavést do jídelníčku lepek. Současné kojení zlepšuje toleranci lepku i dalších nových potravin. Bezlaktózové mléko bych přestal podávat. Případně vyzkoušejte umělé mléko s probiotiky.



Máme pětíměsíčního chlapečka, který je plně kojený. Bohužel trpí intolerancí bílkoviny kravského mléka, takže mám bezmléčnou dietu. Brzy nás čekají příkrmy. Všude doporučují podávat večer kojencům kaši, ale v obchodech jsou všechny kaše pro kojence mléčné a ty on nemůže. Já sama každý den jím instantní pohankovou kaši, kterou smíchám s pohankovým či kokosovým mlékem v prášku. Nepíšíou, zda je vhodná pro kojence. Mají i jiné druhy kaší, rýžovou, jahelnou, ale ani na nich není uvedeno, jestli jsou pro nejmenší děti vhodné. Jakou kaši tedy zvolit a čím jí našemu drobečkovi ředit?

Nemléčné kaše pro kojence existují. Jde o rýžové bezmléčné kaše. Navíc lze koupit také speciální kaši Synlac pro děti s potravinovými alergiemi. Hlavními složkami této kaše jsou rýžová a karobová mouka (mouka ze svatojánského chleba), rostlinné oleje, minerální látky, stopové prvky a vitaminy. Všechny bezmléčné instantní kaše můžete připravovat do hydrolyzovaných formulí umělého mléka, extenzivních hydrolyzátů nebo směsí aminokyselin určených pro děti trpící alergií na kravské mléko. Pohankovou, ovesnou či jahelnou kaši můžete vyzkoušet také.

Pozor: HA mléka nejsou pro léčbu alergie na bílkovinu kravského mléka. Jsou to pouze částečné hydrolyzáty určené k prevenci alergií. Ale to vy jistě dobře víte. Vy musíte pro svého syna zvolit tzv. extenzivní hydrolyzáty, které vám doporučí pediatr nebo alergolog. Můžete si je vyzvednout v lékárně na recept. Dítě s prokázanou alergií na bílkovinu kravského mléka má nárok na jejich částečnou úhradu ze zdravotního pojištění.



Mám tříměsíčního chlapečka, který trpí na časté bolesti břicha a větríky. Snažím se mu od nich pomoci, jak to jen jde (nechávám ho během jednoho kojení několikrát říhnout, masíruji mu břicho, dávám mu kapičky Espumisan, klubíčkuji...), ale pomáhá to jen minimálně. Několik lidí z mého okolí mi radilo koupit rektální rourku. Nakonec jsem to udělala a musím říct, že se osvědčila. Naše dětská lékařka mi ale řekla, že ji používat nemám. Nevysvětlila mi ale proč. Může použití rourky několikrát za den dítěti nějak ublížit?

Jsem rád, že vám mohu na tuto otázku odpovědět. Rektální rourka je velice šikovný pomocník, jen není optimální manipulovat rourkou v zadečku denně. Má zaoblený konec, existuje několik velikostí, a když ji zavedete asi dva centimetry

do zadečku, po předchozím namazání mastí nebo krémem, dítěti neublížíte, ale často celkem zásadně pomůžete. To jste si nakonec sama vyzkoušela. Ono se snadno radí nepoužívat rourku tomu, kdo nepřichází v noci do kontaktu s vyděšenými rodiči, jejichž kojenec pláče od časného večera, není k utišení a napíná bříško. Zavedením rourky se zbaví větrů a je jako vyměněný. Samozřejmě neplatí to vždy, ale tak je to v medicíně a vůbec v životě se vším.



Zajímalo by mě, jestli umělá sladidla také podporují kazivost zubů, jako je tomu u cukru.

Umělá sladidla nepodporují kazivost zubů. Jejich problém tkví v tom, že nejsou vhodná pro útlý dětský věk. Zejména ne pro kojence, batolata a předškolní děti. Zatěžují organismus malých dětí, a proto nejsou obecně doporučována ani u dětských diabetiků. Rozhodně ne jako univerzální způsob, jak obejít řepný nebo ovocný cukr. V menším množství v nápojích pro školní a větší děti nevadí. Mohou pomoci při léčbě obezity.

Literatura

- BETYNKA SPECIÁL II. *Jídelníček pro nejmenší*. Praha: Burda.
- COXOVÁ, J. A., TOWERSOVÁ, E. (2000). *1000 klasických receptů z celého světa*. Praha: Columbus.
- FOŘT, P. (2001). *Moderní výživa v praxi*. Praha: Metramedia.
- FRÜHAUF, P., NEVORAL, J., PAULOVÁ, M. (2003). *Výživa novorozenců a kojenců*. Praha: Solen.
- FUCHS, M. (2005). *Alergie číhá v jídle a pití*. Plzeň: Adéla.
- GÓRNICKÁ, J. (2002). *Domácí přírodní lékárna*. Praha: Jan Vašut.
- GREGORA, M. (2004). *Výživa malých dětí*. Praha: Grada Publishing.
- GREGORA, M., PAULOVÁ, M. (2005). *Výživa kojenců*. Praha: Grada Publishing.
- GREGORA, M., VELEMÍNSKÝ, M. ml. (2013). *Čekáme dítětko*. Praha: Grada Publishing.
- GREGORA, M., VELEMÍNSKÝ, M. ml. (2017). *Těhotenství a mateřství*. Praha: Grada Publishing.
- HANREICH, I. (2001). *Jídlo a pití malých dětí*. Praha: Grada Publishing.
- KUDLOVÁ, E., MYDLILOVÁ, A. (2005). *Výživové poradenství u dětí do dvou let*. Praha: Grada Publishing.
- MEHÉŠVARÁNANDA, P. s. (2007). *Jóga v denním životě*. Praha: Mladá fronta.
- NEUMANN, D., POZLER, O. (2004). Zácpa u dětí. *Pediatric pro praxi*, 1, 31–34.
- NEVORAL, J. a kol. (2003). *Výživa v dětském věku*. Praha: H&H.
- SCHNEIDEROVÁ, D. a kol. (2002). *Kojení, nejčastější problémy a jejich řešení*. Praha: Grada Publishing.
- STARCOVSKÁ, T. (1998). *Diety při dětské obezitě*. Praha: MAC.
- SUNDQVISTOVÁ, I. B. (2005). *Vegetariánská kuchařka*. Praha: Ikar.
- SYROVÝ, V. (2008). *Tajemství výrobců potravin*. Brno: Intégrál.
- ŠVEJCAR, J. (2003). *Péče o dítě*. Praha: Nuga.
- Máma a já: poradna pediatra*. Praha: Orbis in 2010–2013.

O autorech

MUDr. Martin Gregora, primář dětského oddělení nemocnice ve Strakoniciích, je autorem řady populárně-naučných knih o péči o kojence a malé děti a o problematice jejich výživy. Pravidelně přispívá do časopisů pro rodiče, na internetové portály, ale i do odborných periodik. V textech zúročuje své profesní i rodičovské zkušenosti. V rámci poslaneckého mandátu působil jako člen Zdravotního výboru a Komise pro rodinu a rovné příležitosti Parlamentu ČR. Občasně píše básně a tvoří dřevěné skulptury.

Ing. arch. Dana Zákostelecká, matka tří krásných dětí, je mimo jiné báječnou a zkušenou kuchařkou bezmasých jídel. Při svém velkém vytížení si našla čas na to, aby své recepty nejen sepsala, ale uvařená jídla navíc pro knihu vyfotografovala.

Rejstřík pokrmů

Použité zkratky:

NP – pokrmy vhodné jako nemléčný příkrm

VEG – vegetariánské pokrmy pro batolata a starší děti

Pyré

Bramborové pyré ^(NP) 51

Brokolicové pyré ^(NP) 51

Hruškové pyré ^(NP) 63

Jablečné pyré ^(NP) 63

Květákové pyré ^(NP) 51

Mrkvové pyré ^(NP) 50

Polévky

Blesková polévka ^(VEG) 127

Bramborová polévka ^(NP) 53

Bramborová polévka se smetanou pro celou rodinu
(přirozeně bezlepková) ^(VEG) 121

Bramborová polévka v drůbežím vývaru ^(NP) 57

Bramborová polévka ^(VEG) 82

Drůbeží polévka ^(NP) 58

Hrášková polévka s mrkví (přirozeně bezlepková) ^(VEG) 121

Jemná polévka z cukety či dýně Hokaido (přirozeně bezlepková) ^(VEG) 121

Krémová pohanková polévka (přirozeně bezlepková) ^(VEG) 120

Krůtí polévka ^(NP) 57

Kuřecí polévka ^(NP) 57

Květáková krémová polévka ^(VEG) 82

Květáková polévka ^(NP) 52

Květáková polévka s vločkami ^(NP) 52

Podzimní polévka ^(VEG) 90

Polévka s mrkví, cuketou a rýžovou kaší ^(NP) 54

Polévka s mrkví, petrželí, celerem a bramborem ^(NP) 53

Polévka s mrkví, petrželí, celerem a rýžovou kaší ^(NP) 54
Pórková polévka ^(NP) 56
Rajská polévka ^(NP) 51
Salátová polévka ^(NP) 55
Zeleninová polévka s drožd'ovými knedlíčky ^(VEG) 121
Zeleninová polévka se špenátem ^(NP) 54

Kaše

Banánová kaše (mléčná, jogurtová, rýžová) ^(NP) 64
Banánová kaše s ovocnou šťávou ^(NP) 65
Bramborová kaše s nastrouhanou mrkví ^(NP) 56
Jablečná kaše ^(NP) 63
Krupičná kaše s hypoalergenním mlékem ^(NP) 71
Krupičná kaše s ovocem ^(NP) 72
Obilná bezmléčná kaše ^(NP) 72
Obilná bezmléčná kaše s ovocem ^(NP) 72
Ovocná kaše s rýží a jogurtem ^(NP) 64
Rychlá kaše se zeleninou ^(NP) 56
Rýžová kaše s hypoalergenním mlékem ^(NP) 71
Rýžová kaše s jablky a tvarohem ^(VEG) 81
Rýžová kaše s mrkví ^(NP) 72
Rýžová kaše s ovocem ^(NP) 72
Tykvová kaše ^(NP) 55
Vícezrná mléčná kaše ^(VEG) 137
Vločková kaše s jablky ^(NP) 66
Zeleninová kaše se žloutkem a vločkami ^(NP) 62
Zeleninová kaše z brambor, cukety a mrkve ^(NP) 55

Hlavní jídla

Bramborové šišky s mákem ^(VEG) 135
Brambory s masem a zeleninou 82
Brokolicové karbanátky ^(VEG) 133
Cuketa s tymiánem ^(VEG) 127
Červená čočka s rýží a naklíčeným mungem ^(VEG) 127
Čočka s rýží a jáhlami ^(VEG) 124

Domácí bazalkové pesto a salsa z rajčat ^(VEG)	131
Družeží se špenátem a mrkví ^(NP)	59
Dušená mrkev s česnekem (přirozeně bezlepková) ^(VEG)	133
Fazole v zeleninové omáčce s kysanou smetanou ^(VEG)	126
Hovězí maso s rajčatovou omáčkou ^(NP)	61
Hrášková dobrota se žloutkem ^(NP)	62
Jarní nádivka s divokými bylinami ^(VEG)	132
Kedlubnové zelí s Klasem a bramborovými noky ^(VEG)	125
Khičří – kaše z loupaného mung dálu s rýží ^(VEG)	132
Králičí s brokolicovou omáčkou ^(NP)	59
Králík na mrkvičce ^(NP)	59
Kuře na jablku ^(NP)	58
Kuře, mrkev, brambory ^(NP)	57
Kuřecí prsíčka s brokolicovou omáčkou ^(NP)	61
Lívanečky s ovesnými vločkami ^(VEG)	136
Mangold s těstovinami ^(VEG)	127
Maso, zelenina, brambory ^(NP)	58
Masová kaše s bramborem ^(NP)	61
Obalovaná cuketa a šalvějový list plněný sýrem ^(VEG)	137
Pečená zelenina – dýně a brambor ^(VEG)	130
Pečené kuře s ovocem ^(NP)	60
Pečené rybí filé s mrkví	83
Placky z vařených brambor ^(VEG)	134
Pohankové palačinky se špenátovým dipem ^(VEG)	138
Rizoto s kořeněnými kostičkami z tofu (přirozeně bezlepkové) ^(VEG)	124
Rizoto s krůtím masem ^(NP)	60
Rizoto se špenátem ^(NP)	55
Rýžová kaše s brokolicí ^(NP)	52
Rýžová kaše s mrkví ^(NP)	52
Rýžový nákyp s ovocem ^(NP)	60
Střílecká zeleninová směs s fazolemi (přirozeně bezlepková) ^(VEG)	127
Tvarohové noky s jahodovou omáčkou ^(VEG)	135
Vařená mrkev s bramborem ^(NP)	53
Vepřové maso s hráškem ^(NP)	60
Zapečené těstoviny s kuřetem a brokolicí	83

Zelenina se žloutkem ^(NP) 62

Zeleninové sabdží ^(VEG) 129

Žemlovka s ořechy ^(VEG) 136

Saláty a kompoty

Banán s jablečným kompotem a vločkami ^(NP + VEG) 64

Banán s jablkem a jogurtem ^(NP + VEG) 64

Jablečná mléčná přesnídávka ^(NP + VEG) 63

Jablko s jáhlami a jogurtem ^(NP + VEG) 64

Jablko s mrkví ^(NP + VEG) 64

Jablkový kompot ^(NP + VEG) 65

Jemný mrkvový salát ^(NP + VEG) 123

Mrkvový salát ^(NP + VEG) 65

Ovocná přesnídávka s třešněmi a jablkem ^(NP + VEG) 65

Ovocná šťáva s piškoty a jogurtem ^(NP + VEG) 65

Ovocný koktejl ^(NP + VEG) 63

Pečivo a dezerty

Bezvaječný drobenkový koláč s ovocem ^(VEG) 140

Bezvaječný moučník s karobem ^(VEG) 140

Bezvaječný tvarohový koláč ^(VEG) 139

Domácí karamel ^(VEG) 139

Domácí mandlové sušenky ^(VEG) 138

Mandlové bochánky ^(VEG) 142

Mražené kokosové čtverečky ^(VEG) 143

Narozeninové řezy s máslovým krémem ^(VEG) 141

Špenátový závin z listového těsta ^(VEG) 134

Zmrzlina z přesnídávky ^(VEG) 139



▲ Jemná polévka z cukety
(recept na s. 121)

▼ Bramborová polévka se smetanou
(recept na s. 122)



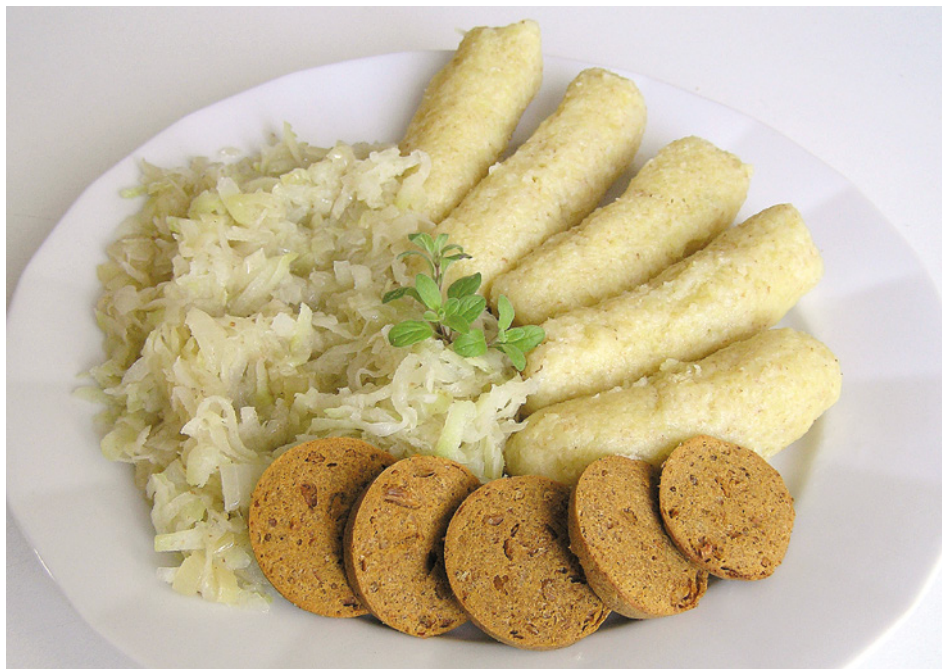


▲ Rizoto s kořeněnými kostičkami z tofu (recept na s. 124)





▶ Kedlubnové zelí s Klasem a bramborovými noky (recept na s. 125)





▲ Fazole v zeleninové omáčce s kysanou smetanou (recept na s. 126)

▼ Střílečná zeleninová směs s fazolemi (recept na s. 128)





▶ Červená čočka s rýží a naklíčeným mungem (recept na s. 127)





▲ Cuketa s tymiánem (recept na s. 129)





▶ Mangold s těstovinami (recept na s. 127)





▶ Zeleninové sabdží (recept na s. 129)





▶ Pečená zelenina – dýně a brambor (recept na s. 130)





Domácí bazalkové pesto a salsa z rajčat (recept na s. 131)





▲ Brokolicové karbanátky (recept na s. 133)





▲ Špenátový závin z listového těsta (recept na s. 134)





▲ Placky z vařených brambor (recept na s. 134)





▶ Tvarohové noky s jahodovou omáčkou (recept na s. 135)





▲ Lívanečky s ovesnými vločkami
(recept na s. 136)

▼ Žemlovka s ořechy
(recept na s. 136)





Obalovaná cuketa a šalvějový list plněný sýrem (recept na s. 137)





▶▶ Pohankové palačinky se špenátovým dipem (recept na s. 138)





▲ Vícezrnná mléčná kaše
(recept na s. 137)

▼ Bezvaječný moučník s karobem
(recept na s. 140)





▶▶ Bezvaječný drobenkový koláč s ovocem (recept na s. 140)





▲ Bezvaječný drobenkový koláč s ovocem
(varianta s meruňkami)

▼ Bezvaječný drobenkový koláč s ovocem
(varianta se švestkami)





▶ Narozeninové řezy s máslovým krémem (recept na s. 141)





▶ Mandlové bochánky (recept na s. 142)





▲ Zmrzlina z přesnídávky
(recept na s. 143)

▼ Mražené kokosové čtverečky
(recept na s. 143)





FASCINUJÍCÍ SVĚT

PROBIOTIK A PREBIOTIK

MATEŘSKÉ MLÉKO

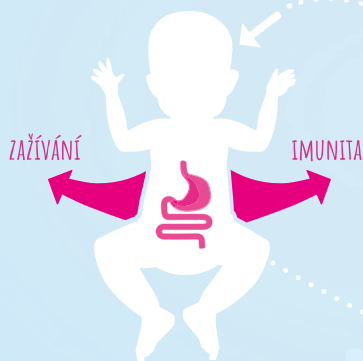
stvořila příroda tak, aby dítě dokonale vyžívalo a přispívalo k jeho správnému vývoji. V unikátním složení mateřského mléka hrají zásadní roli nejen lehce stravitelné bílkoviny, minerály a mléčný tuk, ale také mikroorganismy zvané probiotika a prebiotická vláknina nebo-li prebiotika.

VYVÁŽENÁ STŘEVNÍ MIKROFLÓRA

je základem jak pro dobré zažívání, tak pro imunitu. Neboť ve střevní sliznici se nachází až **70 % buněk imunitního systému.**

STŘEVA

děti jsou po narození skoro sterilní a až postupně u nich dochází ke kolonizaci miliardami bakterií. Některé jsou prospěšné, mezi ně patří probiotika a jiné zase škodlivé. Dohromady tvoří střevní mikroflóru.



PROČ PROBIOTIKA?

Protože střeva dětí potřebují chránit. Probiotika jsou živé bakterie, které se usazují ve střevních stěnách, kde brání organismus proti škodlivým bakteriím. V tomto boji ale slábnou a potřebují pravidelně nabírat novou sílu.

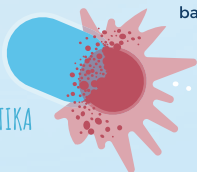
PROČ PREBIOTIKA?

Prebiotika jsou specifickým typem sacharidů, které zdraví prospěšným probiotikům dodávají energii. Bez nich by probiotika nemohla účinně bránit organismus proti útokům škodlivých bakterií.

V mateřském mléku fungují všechny důležité složky včetně probiotik a prebiotik v dokonalé symbióze. Pokud ale kojení není možné, doporučujeme vám konzultovat s pediatrem, které náhradní mléko obsahuje obě tyto složky. Ne všechna kojenecká mléka jsou stejná.



PROBIOTIKA



ŠKODLIVÉ BAKTERIE

hipp.cz
Kojení je pro kojení to nejlepší.



Pro to nejcennější v životě.

ISBN 978-80-247-4737-8

