

Zavádění plné kojenecké stravy

V období mezi ukončeným čtvrtým a ukončeným šestým měsícem věku dítěte je vhodné začít pomalu zavádět plnou kojeneckou stravu.

U kojeneho, dobře prospívajícího dítěte je možné počkat až do 6. měsíce.

U dítěte na umělém mléku již po ukončeném 4. měsíci věku.

Cílem je, aby dítě v druhém půl roce věku mělo přibližně takovýto jídelníček:

- Snídaně 150-180 mléka – mateřské mléko nebo některá z mléčných formulí odpovídající stáří a potřebám dítěte
- Svačina 120-180 ml ovocného pyré
- Oběd 120-180 ml maso zeleninového pyré – dítě sní v jedné denní dávce nebo rozdělené do více dávek během dne.
- Svačina 150-180 ml mléka, po 7. měsíci lze nahradit bílým jogurtem
- Večeře 120-180 ml obilnino-mléčné kaše
- V noci se většina dětí přihlásí ještě o 6. event. 7. mléko.

Nejvhodnější se mi jeví začít maso zeleninovým pyré.

Nejprve z jednoho druhu zeleniny – mrkev, dýně, brokolice. Postupně přidávat další druhy – brambory, batáty, cuketu. Kdykoli po ukončené 5. měsíci věku dítěte bych zavedla maso, přičemž preferuji maso krátce žijících zvířat jako je kuře, krůta, králík.

Vše vařené v kojenecké vodě, zeleninu lze i na páře.

Stravu bych podávala ve formě jemného pyré – asi jako bývá konzistence prodávaných dětských výživ určených pro děti od 4. měsíce věku.

Do příkrmu patří také trochu (cca malá kávová lžička) řepkového nebo slunečnicového oleje, možné je i máslo.

Maminka zavádí stravu postupně (zpočátku několik lžiček) a během týdne může děťátko sníst celý požadovaný objem (120-180 ml). Pokud dítě nesní 120 ml – dodá se do 120-180 ml mléko nebo maminka krátce kojí.

Kolem 7. měsíce by již děťátko mělo sníst alespoň 120 ml tohoto pyré. Pokud se to nedaří, je vhodné nabídnout tento objem rozdělený do více denních dávek (120-180 ml za den).

Jako druhý chod se obvykle zařazuje ovoce, nejprve v převařené formě (nebo ve formě prodávané dětské výživy) jablko, hruška, nebo banán. Později se zavádí ve formě syrové – mixované, strouhané.

Třetí chod obilnino mléčná kaše.

Nové druhy potravin je vhodné zařazovat postupně, vždy po cca 2–3 dnech, nejprve v malém množství.

Lepek bude obsažen v obilninové kaši, nebo lze přidat lžičku mouky do maso zeleninového příkrmu. Jogurt a vaječný žloutek se zavádí po 6. měsíci věku.

Všem dětem se přidává do roku věku vitamin D jako prevence křivice – rachitidy. Pediatrickou společností je doporučen Vigantol 1 kapka denně (mohu poslat e-recept).

Podle zralosti dítěte lze v druhém půl roce věku zkusit pečivo, „křupky pro děti“, kousky ovoce.

Mezi jídly nabízejte vodu a čaj.