Výživa dětí do předškolního věku

Výlučné kojení X udržovací kojení

- VÝLUČNÉ KOJENÍ

  - *„ Na populační úrovni nemá **výlučné kojení po 6 měsíců** negativní účinky na růst kojenců. Výživová potřeba donošených dětí s normální porodní hmotností může být obvykle pokryta samotným mateřským mlékem po dobu prvních šesti měsíců, pokud je matka v dobrém výživovém stavu.“ ..dle rady WHO*

- *UDRŽOVACÍ KOJENÍ*

  - do dvou let i déle
  - ve věku 12-23 měsíců poskytuje MM až 35% CEP
  - po ukončení 6.měsíce je obtížné krýt výživovou potřebu jen MM
  - většina kojenců je vývoj.připravena na příjem jiných potravin

PŘÍKRM = citlivé krmení

- dítěti pomáhat, když se učí jíst samo
- citlivě reagovat na známky hladu a sytosti
- dítě krmit pomalu a trpělivě (neklidné dítě v klidném prostředí)
- zkoušet různé kombinace, chuti, struktury + způsoby povzbuzování k jídlu
- krmení je také doba učení a lásky !!!

BEZPEČNOST PŘÍKRMŮ

- **Zachovávejte správnou hygienu a zacházení s potravinami**
- **Před přípravou jídla a krmením dítěte umyjte ruce sobě i dítěti**
- **Skladujte potraviny vhodným způsobem a servírujte jídlo jakmile je připraveno**
- **K přípravě a servírování používejte čisté kuchyňské nádobí a nástroje**
- **Při krmení používejte čisté hrníčky, misky a lžíce**
- **Nepoužívejte kojenecké láhve, protože se špatně udržují**

Doba bezpečného uchování potravin v lednici a mrazničce

POTRAVINA	DOBA SKLADOVÁNÍ	
	Lednice (4°C)	Mraznička (-18°C)
Syrové maso a masné výrobky		
Syrové maso ve větších kusech	3-5 dnů	4-12 měsíců
Mleté maso	1-2 dny	3-4 měsíců
Kuře, krůta	1-2 dny	9-12 měsíců
Kachna, husa	1-2 dny	6 měsíců
Ryby netučné, filé	1-2 dny	4-6 měsíců
Ryby tučné	1-2 dny	2-3 měsíce
Vnitřnosti	1-2 dny	3-5 měsíců
Měkké uzeniny	1-2 dny	2 měsíce
Ovoce a zelenina		
Hroznové víno, meruňky, švestky, hrušky	3-5 dnů	8-12 měsíců
Bobulové ovoce	2-3 dny	8-12 měsíců
Zelenina	3-7 dnů	8-12 měsíců
Houby	1-2 dny	6 měsíců
Mléko, mléčné výrobky a vejce		
Mléko	3-5 dnů	*
Sýry	3-4 týdny	6 měsíců
Tvaroh, jogurt	1 týden	*
Máslo	2 týdny	9 měsíců
Vejce čerstvá	3 týdny	10 měsíců (bez skořápek)
Vařené pokrmy		
Pečené, vařené maso	3-5 dnů	6 měsíců
Tepelně upravená drůbež	3-4 dny	4-6 měsíců
Vaření jídla	3-4 dny	3-6 měsíců
Masové polévky, omáčky	1-2 dny	2-3 měsíce
Tepelně upravená ryba	3-4 dny	3 měsíce
Sladkosti		
Zmrzlina	*	2 měsíce
Dorty	2-3 dny	6 měsíců
Dorty se šlehačkou	1 den	*
Jiné		
Kojenecký příkrm po otevření	2 dny	*
Chléb	*	6-12 měsíců
Sladké pečivo	*	4-6 měsíců

* není vhodné takto uchovávat

Co je dále nutné...

- Množství příkrmu
- Konzistence stravy
- Četnost a energetická hustota
- Obsah živin v příkrmu

Rozvoj dovedností pro příjem potravy

- 6. měsíc: kojenec přidržuje lahvičku
- 7. měsíc: drží v ruce tuhou stravu a dává si ji do úst
- 9. měsíc: přidržuje hrneček
- 10. měsíc: začíná být schopné používat lžičku
- 24. měsíc: v zásadě se samo nají

CHOVÁNÍ	Průměr	Rozmezí
	v měsících	
HRUBÝ MOTORICKÝ VÝVOJ		
V poloze na bříšku zvedá hlavičku	1,5	0,1-4,5
Udrží kontrolu nad hlavičkou, pokud je nakloněno	2,3	0,6-6,0
V poloze na bříšku udrží svou váhu na předloktí	2,5	0,38-5,5
V poloze na bříšku se zdvihá na napřímených pažích	4,0	1,0-9,0
Sedí na klíně dospělého bez pomoci	8,0	5,5-15,0
Chodí bez pomoci	12,0	9,0-17,0
Leze po nábytku	13,2	8,5-20,0
Běží bez pádu	15,2	11,0-22,0
JEMNÝ MOTORICKÝ VÝVOJ		
Dává si hračky do úst	3,3	0,1-6,5
Sahá po lžičce, když je hladové	5,5	2,5-9,5
Překládá potraviny z ruky do ruky	6,7	4-14,0
Samo se krmí sušenkami	7,7	4-14,0
Jí „potravu do ruky“ bez dávení	8,4	6-12,0
Používá prsty k přitažení potravy	8,7	5-20,
Dává si prsty do úst, aby posunovalo potravu a udrželo jí v ústech	9,3	4-18,0
Pošťuchuje potraviny ukazováčkem	10,2	4-18,0
Používá prsty, aby se samo krmilo měkkou nebo nasekanou stravou	13,5	9,5-20,0
Přikládá lžičku k ústům její stranou	14,4	9-20,0
Nabírá viskózní potraviny (puding) a dává si je do úst	17,0	11-24,0
OROFACIÁLNÍ MOTORICKÝ VÝVOJ		
Otevírá ústa, když se lžička přiblíží a dotkne rtů	4,5	0,5-9,0
Při vložení sousta do úst pohybuje jazykem dopředu a dozadu	4,8	2-10,0
Posouvá jazykem sousto do zadní části úst, aby je mohlo spolknout	5,0	2-7,5
Udrží sousto v ústech a nemusí se mu dávat znova do úst	5,7	0,5-10,5
Používá jazyk a ústa k průzkumu tvaru a struktury hraček	6,3	3,5-9,5
Bere sousto z lžičky pomocí horního rtu	7,7	4-16,0
Žvýká měkkou potravu a většinu udrží v ústech	9,4	6-14,0
Žvýká tužší potravu a většinu udrží v ústech	10,5	4-16,0
Žvýká a polyká tužší potravu bez zakuckání	12,2	7,5-20,0
Žvýká potraviny, ze kterých se uvolňuje šťáva	15,3	9,5-23,0

Prospívá nebo neprospívá???

- Velikost obvodu hlavy (změnu sledovat do 3let)
- Hmotnostně výškový poměr (u dětí do 6-10let)
- BMI (u starších dětí)

POROVNÁNÍ...

- Růstové standardy ve formě růstových grafů (růstová křivka a percentily)

A PRAKTICKY TO ZNAMENÁ...

PŘÍKRM

- (ne dříve než po 4.měsíci)
- Pokud dítě prospívá (kojené/nekojené) a nemá hlad (nekojené vypije až 1000ml náhrad) – **první příkrm v ukončeném 6.měsíci**

- !!!pokračovat v kojení dle potřeby dítěte
- Začít jednou potravinou s frekvencí 1-2 lžičky příkrmu (HLADKÉ KAŠE) 1-2krát denně
- Další jednu potravinu zkusit přidat přibližně za 3 dny

Kdy začít?

- Dítě dobře kontroluje pohyby hlavou
- Sedí s oporou
- Je schopné polykat ze lžičky i stravu, která není tekutá

- Správný vývoj funkce GIT
- Dosažený stupeň neuropsychického vývoje

PŘÍKRM – co podávat

- ČÍM ZAČÍT:
  - zeleninou

  (např. vařená mrkev, brambor..cuketa, dýně, baklažán, fenykl, kořen petržele, kedluben, špenát, mangold, červená řepa, pórek, květák, kapusta, zelí)

Cíl prvních cca 2 týdnů

Naučit dítě jíst lžičkou

kašovitou stravu

PŘÍKRM – co podávat

- ČÍM POKRAČOVAT:
  - maso: kuře, krůta, kachna, husa, hovězí, jehněčí, králík – cca 1pl/dávka - 20g
  - ovoce: banán, jablko...

  NEPŘISLAZOVAT, NESOLIT (až do konce 1.roku)

Výživa v 6. až 8.měsíci

- Příkrm 21 %, MM 79 %
- U nekojených – cca 500 ml pokračovacího mléka/den
- K - 0,54MJ/den příkrmu (tzn. Cca 118-160 g/den)
- NK - celkem 2,5 MJ/den

- Během prvních 2-3 týdnů by měla být jedna mléčná porce (150-200 g) zcela nahrazena masozeleninovým příkrmem
- Ovocné pyré později možno smíchat s jogurtem
- Obilné kaše
- Příkrm 2-3krát denně

- Žvýkání do ruky
- Zkoušet nechat krmit „samo“
- Povzbuzovat – nenutit (15-30 minut)

Co podávat a nepodávat?

- Konzistence – hustá kaše – spíše rozmačkávat

- PODÁVAT
  - postupně nové chutě
  - maso (1-2 pl/dávka, Fe!), žloutek (1/týden), neslazený bílý jogurt, kaše

- NEPODÁVAT
  - nepřislazovat, nesolit
  - neupravené kravské mléko, tvaroh, přídavky tekutin (do 10.m), nerozpustné malé kousky potravy

Výživa v 9. až 12.měsíci

- Příkrm 45 %, MM 55 %
- U nekojených – cca 200-400 ml pokračovacího mléka/den
- K – 1,3 MJ/den příkrmu (tzn. Cca 282-387 g/den)
- NK - celkem 2,9 MJ/den

- Příkrm 3-4krát denně
- Potraviny do ruky
- Zkoušet nechat krmit „samo“ lžičkou – povzbuzovat
- Pokrm z hlubší težší nerozbitné misky
- Tekutiny (po 10.měsíci) podávat ze šálku

Co podávat a nepodávat?

- Konzistence
  – postupně zavádět měkkou kouskovitou stravu
  - spíše krájet než rozmačkávat

- PODÁVAT
  - od 10.m další tekutiny (200 ml koj.vody)
  - od 10.m kravské mléko (ne jako nápoj – pouze do pokrmu)
  - ovocné džusy max 120-150 ml (15 g sacharidů/100 ml)

- NEPODÁVAT
  - nepřislazovat (pokud možno), nesolit
  - uzeniny, tučné maso, paštiky, majonézu, vaječný bílek, tvaroh, nízkotučné mléčné výrobky

Výživa v 1. až 2.roce

- Příkrm 65 %, MM 35 %
- K – 2,4 MJ/den příkrmu
  (tzn. Cca 420-475 g/den)
- NK - celkem 3,8 MJ/den

- Příkrm 3-4krát denně, od 12. měsíce přidat i 1-2 svačinky

- Návyk pravidelného rozložení stravy
- Učit jíst samostatně (lžička...příbor), ale nenechat bez dozoru! – čas, pozornost, trpělivost
- „jídlo do ruky“

Co podávat a nepodávat?

- Objem snědeného jídla se ze dne na den mění

- PODÁVAT
  - co nejvíce různých potravin (potravinová pyramida)
  - zelenina a ovoce u každého jídla – 5krát denně
  - maso 3 pl/den, mléko a mléčné výrobky

- NEPODÁVAT
  - nízkotučné výrobky
  - příliš často limonády a sladkosti
  - malé pevné kousky potravy

Výživa po 2.roce

- „samo“ 3 hlavní a 2-3 menší porce pestré stravy denně

- <u>VYŠŠÍ SPEKTRUM POTRAVIN:</u>
  - část obilninových výrobku celozrnná
  - brambory
  - ovoce a zelenina 5krát denně
  - maso, vajíčka
  - mléko a mléčné výrobky - polotučné
  - tuky – po 2. roce podíl v potravě snižovat

ODSTAVOVÁNÍ a ODSTAVENÍ

- Přirozené
- Částečné
  - trvalé
  - dočasné
- Postupné

Batolecí a předškolní věk

- BATOLECÍ VĚK:
  - růst se zpomaluje, snižuje se potřeba energie
  - dítě se učí jíst samo, formují se některé chuťové prefernece
  - ovlivňování stravovacích návyků okolím
  - od 2.roku by spotřeba tuků neměla přesahovat 30 % CEP

- PŘEDŠKOLNÍ VĚK:
  - projevování větších individuálních rozdílů
  - zvýšená pohybová aktivita
  - změna složení těla – tuková tkáň X svalová tkáň
  - vstup do kolektvních zařízení!!!

BATOLE - stolování

- Jednoroční dítě
  - jí pomocí prstů
  - potřebuje pomoc při držení hrnečku

- Dvouleté dítě
  - schopné držet hrneček samo (schopné i dříve)
  - dobře používá lžící – dáva však přednost rukám

BATOLE - !!!

- Růst je pomalejší – mění se chuť k jídlu
- Dobrý jedlík kojenec → špatný jedlík batole
- Mění se objem sněženého jídla ze dne na den – typické
- „Jídelní rozmary“
- Různý příjem – však energetický příjem stálý
- Nenutit, ale stále nabízet rozmanitost

	6-8 měsíců	9-12 měsíců	1-2 roky	2-3 roky
Poměr příkrmu a mateřského mléka	P 21% + MM 79 %	P 45% + MM 55%	P 65% + MM 35% MM už jen jako doplňek	
Množství příkrmu	asi 118 – 162 g /den NK – asi 500 ml pokr. M/den	asi 282 – 387 g /den NK – 200 – 400 ml pokr. M./den	420 – 475 g /den	
Konzistence stravy, způsob podání	Pyré, husté kaše, spíše rozmačkávat	Krájet na malé kousky, tužší sousta. Potraviny do ruky, tekutiny z hrníčku, učit samostatnosti	Potraviny do ruky, tekutiny z hrníčku, samostatně lžička, příbor…trpělivost	Společně s rodiči
Četnost a energetická hustota příkrmu	2-3 x denně K – 0,5 MJ/den NK - celkem 2,5 MJ/den	3-4x denně K – 1,3 MJ/den NK - celkem 2,9 MJ/den	4-5x denně K – 2,4 MJ/den NK - celkem 3,8 MJ/den	„samo“ 3 hlavní a 2-3 menší porce pestré stravy denně cca 4,5 MJ/den

Pestrost

Sůl, tuky a cukry
užívejme střídmě! **0-2 porce**

Mléko, mléčné výrobky **2-3 porce**
Ryby, drůbež, maso, vejce,
luštěniny, ořechy **1-2 porce**

Zelenina **3-5 porcí**
Ovoce **2-4 porce**

Obiloviny, těstoviny,
rýže, pečivo **3-6 porcí**

Jednotková porce pro batolata…0,6 x jednotková porce pro dospělé

PŘEDŠKOLNÍ VĚK

- Malá kapacita žaludku
- Střídavá chuť k jídlu

→ menší porce několikrát denně (5krát)

- mléko + mléčné výrobky
- vláknina:
  - kojenec až 2.leté batole – 5 g/den
  - starší děti - „věk v letech + 5“g/den

PŘEDŠKOLNÍ VĚK
a fyzikální vlastnosti jídla

- Odmítání

  - příliš teplých jídel
  - vůně
  - potraviny smíchané dohromady
  - citlivost na pachy, které snado zjišťují
  - rozvařeného (především zeleniny)

PŘEDŠKOLNÍ VĚK
a emocionální prostředí

- X Klácení nohou a stůl v úrovni hrudníku
  → lepší jsou velikosti dítěte odpovídající stoly a židličky, či vyvýšené židle
- X únava před jídlem
- Tělesná aktivita a pobyt na vzduchu
- Kolektiv vrstevníků

- Vhodně těžké nádobí
- Kratší příbor – snadnější uchopení

Orientační základ jídelníčku

Jídlo	Věk 2-3 roky		Věk 4-6 let		Poznámky
	Velikost porce	Počet porcí	Velikost porce	Počet porcí	
Mléko a mléčné výrobky	½ hrnečku (125 ml)	4-5	½ - ¾ hrnečku (125-180ml)	3-4	½ hrnečku mléka = 15-20 g sýru = ½ hrnečku jogurtu
Maso, drůbež, ryby	30-60 g	2	30-60 g	2	30 g masa může být nahrazeno: 1 vajíčkem, 4-5 lžícemi vařených luštěnin
Zelenina vařená Zelenina syrová	2-3 lžíce několik málo kousků	4-5	3-4 lžíve několik málo kousků	4-5	Zahrnuje jednu listovou nebo žlutou zeleninu pro obsah vitaminu A (mrkev, špenát brokolice)
Ovoce syrové Konzervované Ovocné šťávy	1/2-1 malé 2-4 lžíce 100-120 ml	4-5	1/2-1 malé 4-6 lžíce 120 ml	4-5	Zahrnuje jedno na vitamin C bohaté ovoce nebo případně zeleninu
Chléb a výrobky z obilí celozrnný chléb Vařené obiloviny	½ – 1 krajíc ¼ - ½ hrnečku	3-4	1 kajíc ½ hrnečku	3-4	Jeden krajíc chleba může být nahrazen ½ hrnečkem vařených těstovin nebo rýže

KOJENEC – nejčastější problémy

- Zavádění příkrmů, přijímání nových chutí (kojené X nekojené dítě), zavádění lepku
- Absence příjemné atmosféry
- Absence stolování v rodině
- Senzitivní vývojová perioda
  - pro chuť: 4. – 6. měsíc
  - pro konzistenci: 6. – 7. měsíc

BATOLE – nejčastější problémy

- Stravovací zvyklosti rodičů
- Časté změny stravovacích zvyklostí batolat
- „Snížení zájmu o jídlo je však v tomto věku přirozené. Dítě se více zajímá o okolní svět, růst v tomto věku je navíc pomalejší, s čímž je spojena snížená potřeba jídla.“

PŘEDŠKOLÁK – nejčastější problémy

- Rodinné a kulturní zvyklosti + vliv médií (pohádka X reklama)
- Autorita učitele a vliv kolektivu

Batolecí negativismus I.

Zdroj: FRÜHAUF, P.: Fyziologie a patologie dětské výživy, Karolinum, Praha, 2003

- **Servírovat vždy menší porce než dítě požaduje a potom přidávat, když o to samo požádá**
- Nerušit dítě při jídle i když trvá dlouho
- S výtkami týkajícími se stolování počkat až po dokončení jídla
- **Je vhodné při obavách z nedostatku jídla vést potravinový deník, který ovykle dokáže nutriční dostatečnost**

Batolecí negativismus II.

- Načasování jídel musí odpovídat potřebám dítěte, pokud dlouho čeká na jídlo, bývá unavené
- Pokusit se o pravidelnost jídla
- Nezlobit se na dítě, že v batolecím věku jí pomocí rukou
- Udělat z jídla zábavu (lépe chutná barevná jídla než bezbarvé kaše)
- Nestarat se o podivné chutě

Batolecí negativismus III.

- Nedělat si starosti s pořadím jídel
- **Pokusit se zapojit dítě do přípravy jídla**
- Neservírovat jídlo, které dítě nemá rádo
- Dítě nemusí dostávat všechna speciální jídla pro dospělé
- Nedávat dítěti uplatky za jídlo!

Batolecí negativismus IV.

- **Sledovat, co dítě pije, mnohdy se zasytí pitím před jídlem**
- Nevnucovat dítěti tu potravu, kterou odmítá
- Snažit se, aby si dítě zvyklo na potraviny, které jsou běžně k dostání
- Nesrovnávat dítě s ostatními dětmi. Individuální požadavky jsou odlišné. Průměrná spotřeba je cenná statisticky, ale není možné z ní vyvodit požadavky na individuální potřebu
- Udělat z jídla hru

- http://brightfutures.org/nutrition/pdf/ec.pdf

Chování rodičů jako vzor pro dítě

- Děti se učí napodobováním svých rodičů ! (od 1 roku společné jídlo)
- Neofobie – 18 – 24 měsíců

- Odmítání nové potraviny 0 - 89 x (medián 11x)
- Sledování maminky konzumující novou potravinu vedlo k lepší akceptaci této potraviny u dítěte

BENTON, D.: *Role of parents in the determination of the food preferences of children and the development of obesity.* Int J Obes Relat Metab Disord. 2004 Jul;28(7):858-69
BIRCH, L. L.: *Development of food acceptance patterns in the first years of life.* Proc Nutr Soc. 1998 Nov; 57(4):617-2

Působení dospělých na utváření stravovacích návyků

- Verbální (dle studií je počet pobídek k jídlu vyšší u obézních dětí než u dětí s normální hmotností)
- Neverbální (chování matky, gesta, miminka, nervozita, spěch..)
- Prostřednictvím vlastního chování
- Používání potravin z jiných než primárně nutričních důvodů

Mýty a fakta

- Pribináček je pro děti příliš tučný
  Ne! Malý žaludek, potřeba energeticky koncentrovaných potravin

- Vlákniny není nikdy dost
  Ne! Potřeba pro děti: do 2 let max 5 g/den,
  nad 2 roky potřeba vlákniny/den = věk + 5

- Percentilové grafy
  Často zbytečně skličující

Děkuji za pozornost

Zdroje:

NEVORAL, J. a kol. Výživa v dětském věku, H a H, Jinočany 2005, ISBN 80-86-022-93-5

KUDLOVÁ, E. – MYDLILOVÁ A. Výživové poradenství u dětí do dvou let, Grada, Praha, 2005. ISBN80-247-1039-0

FRÜHAUF, P.: Fyziologie a patologie dětské výživy, Karolinum, Praha, 2003

Celiakie a zavádění lepku do výživy kojence - Mozilla Firefox
Soubor Úpravy Zobrazení Historie Záložky Nástroje Nápověda
http://www.celiac.cz/?article=152
ICQ Search
Nejnavštěvovanější Jak začít Přehled zpráv
ICQ dhrbkova Hledat dhrbkova
Gmail - skoleni o BOZ a PO - veronikabr... Celiakie a zavádění lepku do výži...

Sdružení celiaků České republiky

(nepřihlášený uživatel) [přihlásit] [zaregistrovat]

P. O. Box 20, 252 63 Roztoky
info@celiac.cz

čtvrtek, 4. března 2010

Svátek má **Stela**

Celiakie a zavádění lepku do výživy kojence

Z hlediska zavádění lepku do výživy kojence panuje v současné době názor, že optimální je podávání malého množství lepku mezi 4. a 6. měsícem věku, nejlépe v situaci, když je dítě ještě kojeno. Další odsouvání podání lepku by mohlo zvyšovat riziko vzniku celiakie a diabetu 1. typu u predisponovaných jedinců.

Prim. MUDr. Pavel Frühauf, CSc.
Celý příspěvek najdete ve Zpravodaji číslo 2008/2.

Zveřejněno 9. prosince 2009 v rubrice [Informace]

Powered by ASP.net

Hotovo
Start Celiakie a zavádě... NUT vyziva_predskolni... Výživová úskalí b... Bez názvu1 - Ope... CS 7:19

Přibližná doba prořezávání dočasného mléčného chrupu

- První řezáky:
- Druhé řezáky:
- První stoličky:
- Špičáky:
- Druhé stoličky:

Přibližná doba prořezávání dočasného mléčného chrupu

- První řezáky: 6. -12. měsíc
- Druhé řezáky: 8. -14. měsíc
- První stoličky: 12. -18. měsíc
- Špičáky: 17. -22. měsíc
- Druhé stoličky: kolem 2-2,5 let

Doporučení k zavádění komplementární výživy (příkrmu) u kojenců

zdroj: http://www.mzcr.cz/Odbornik/dokumenty/doporuceni-k-zavadeni-komplementarni-vyzivyprikrmu-u-kojencu_7542_3.html

- **Výlučné kojení do ukončeného 6. měsíce následované pokračováním v kojení spolu s odpovídající komplementární výživou dle potřeb dítěte do 2 let i déle** je třeba považovat za optimální výživový standard pro dítě, který je v souladu s doporučením Světové zdravotnické organizace (WHO), Evropské společnosti pro dětskou gastroenterologii, hepatologii a výživu (ESPGHAN) a Britské poradní vědecké komise pro výživu (SACN).
- Komplementární výživu (příkrm) je třeba začít zavádět u kojených i nekojených dětí nejpozději po ukončeném **6. měsíci věku dítěte, 180 dní (v 26. týdnu), ale ne před ukončeným 4. měsícem věku (17 týdnů).**
- Příkrm je zaváděn z důvodu, **kdy samotné mateřské mléko či náhradní kojenecká mléčná výživa (formule) již přestává pokrývat výživové požadavky dítěte.** Pokud kojené dítě neprospívá, doporučuje se nejprve podpořit matku v kojení a zavést nemléčný příkrm. Pokud se laktace nezlepší, zavede se k příkrmu náhradní mléčná výživa.
- Pro zavádění příkrmu u **nedonošených dětí** (narozených před 37. týdnem těhotenství) je postupováno následovně: U dětí narozených po 35. dokončeném týdnu těhotenství je doporučeno postupovat jako u dětí donošených. U dětí narozených před 35. týdnem těhotenství lze zavádět příkrm 5-8 měsíců od data jejich narození, ne dříve než po ukončeném 3. měsíci (13. týdnu) korigovaného věku dítěte (od vypočteného termínu porodu). Zavádění příkrmu je u každého nedonošeného dítěte posuzováno individuálně, a to v závislosti na celkovém stavu dítěte (zdravotní stav, psychomotorická zralost, prospívání apod.).

- Pro zavádění příkrmu je důležitá **vývojová zralost dítěte**, tzn. schopnost udržet hlavu ve stabilní poloze, koordinovat oči, ruce a ústa při hledání potravy, jejím uchopení a vkládání do úst, polykat a tolerovat tuhou stravu.
- Příkrm u **kojených i nekojených dětí** je zaváděn podle aktuálních doporučení. Strava s obsahem lepku by měla být zaváděna do jídelníčku nejpozději do ukončeného 7. měsíce věku dítěte, optimálně ještě v době, kdy je dítě zároveň kojeno.
- U dětí s vysokým rizikem **alergie** se postupuje při zavádění příkrmu obdobně jako u jiných dětí, vždy je však zaváděna pouze jedna potravina se sledováním možné alergické reakce. Zaváděním komplementární výživy současně s kojením se zvyšuje imunoprotektivní tolerance kojeneckého organismu k antigenům ve stravě.
- Dosud nebylo prokázáno, že by včasná senzibilizace alergeny obsaženými ve stravě snižovala riziko vzniku alergických onemocnění či celiakie u dítěte. **Není proto důvod, aby dětem, které prospívají, byl doporučován kontakt s potenciálními potravinovými alergeny a potravinami s lepkem před ukončeným 6. měsícem věku.**

Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky duben 2012

zdroj: http://www.vyzivaspol.cz/rubrika-dokumenty/konecne-zneni-vyzivovych-doporuceni.html

K dosažení optimálního růstu a vývoje dítěte a prevence rozvoje civilizačních onemocnění by měly být dodržovány určité zásady pro jídelníček dítěte:

- optimální výživou kojence je v prvních šesti měsících věku mateřské mléko, které v této době plně zajišťuje příjem všech živin potřebných pro růst a vývoj dítěte
- jídelníček dítěte by měl respektovat postupný přechod výživy kojenců, batolat, dětí předškolního a školního věku až k výživě adolescentů a dospělých
- strava dítěte ve věku od 1 do 3 ukončených let by měla být podána v pěti porcích, měla by obsahovat alespoň 500 ml mléka nebo mléčných výrobků, 4-5 porcí zeleniny a ovoce, 3-4 porce chleba a obilovin, 2 porce masa. Maso by mělo být méně tučné. Do jídelníčku by přednostně mělo být zařazováno rybí (bez kostiček), drůbeží a králičí maso. Dítě by nemělo dostávat uzeniny. Je nutné šetřit pamlsky. Pokrmy pro děti nepřesolujeme. Vynecháme všechno ostré a pálivé koření (pepř, čili, kari, pálivá paprika). Pro vysoký obsah soli a glutamové kyseliny nejsou vhodné sójové a worchestrové omáčky, bujónové kostky, masoxy a další podobné přípravky

- strava dítěte v předškolním věku by měla obsahovat 3-4 porce mléka a mléčných výrobků, 4 porce zeleniny a ovoce Z toho alespoň dvě porce v syrové formě), 3-4 porce chleba či obilovin (do jídelníčku bychom měli postupně zařazovat tmavé celozrnné pečivo), 2 porce masa (používají se všechny druhy masa, s preferencí méně tučného). Do jídelníčku bychom měli zařazovat luštěniny. Obdobně jako v batolecím věku pokrmy nepřesolujeme, vynecháváme ostré a pálivé koření (vhodné je koření z bylinek). Nesmíme zapomínat na pitný režim dítěte
- strava dětí ve školním a adolescenčním věku by měla i dále obsahovat v každé porci obiloviny – pečivo (s preferencí celozrnných výrobků) nebo rýži, těstovinu. Denně by měly děti tohoto věku dostávat ve 3-5 porcích zeleninu a ovoce. Dále by mělo mít dítě ve dvou až třech porcích mléko a mléčné výrobky, v 1-2 porcích maso (nezapomínat na ryby a drůbež), vejce nebo rostlinné produkty s obsahem kvalitní bílkoviny (sójové výrobky, luštěniny). Volné tuky a cukry by měly být konzumovány omezeně. Džusy a slazené nápoje by měly být ředěny vodou
- z alternativní výživy nelze u dětí doporučit veganství, makrobiotiku, frutariánství a další podobné směry. Vhodně vedená lakto-ovo-vegetariánská dieta omezuje možnosti výběru výživy dítěte, ale je pro zajištění jeho růstu a vývoje možná
- pro zajištění zdravého vývoje dítěte je nejvhodnější dostatečně pestrá strava, ve výběru úměrná věku dítěte, jeho energetickým a nutričním potřebám.