

## AKO SA ZAČÍNA S PRÍKRMMOM

### Príkrm znamená iná strava ako je mlieko - materské alebo umelé.

U plne dojčeného dieťaťa sa podľa odporúčania WHO (Svetová zdravotnícka organizácia) môže začať s príkrmom až po 6. mesiaci. Ale podľa odporúčania ESPGHAN (Európskej pediatrickej spoločnosti pre gastroenterológiu, hepatológiu a výživu) by sa malo s príkrmom začať medzi 4. a 6. mesiacom, aby sa organizmus zaťažil aj iným druhom stravy - lepok a pod. Niekedy ale dôvodom začiatku príkrmu môže byť aj to, že deťom materské mlieko už nestačí a nekryje plne ich energetické potreby.

Podľa súčasných poznatkov výlučné dojčenie dlhšie, než je odporúčané, zvyšuje riziko rozvoja alergických ochorení.

U nedojčeného dieťaťa sa odporúča začať s podávaním nemliečnych príkrmov už po ukončení 4. mesiaca života.

**Začínáme zvyčajne so zeleninou** z jedného druhu zeleniny. Väčšinou podávame zeleninové pyré pred poludňajším dojčením alebo poludňajšou dávkou umelého mlieka. Kúsok mrkvy uvaríme v dojčenskej vode do mäkka, pridáme kvapku olivového oleja a pokúsime sa deťom lyžičkou príkrm podať. Pripravte sa na to, že po prvýkrát zje napríklad len 1-2 lyžičky, alebo tiež nič, alebo naopak všetko. Potom ešte dieťa dokojíme alebo pridáme umelé mlieko. Počas 2-3 dní môžeme pridať ďalšie druhy zeleniny, potom môžeme rôzne zeleninu kombinovať.

Za cca 14 dní pridáme do zeleniny chudé, varené, jemne nakrájané alebo rozmixované mäso - kuracie, morčacie, králičie, teľacie.

Za cca 3-4 týždne by mala byť obedná porcia mlieka nahradená mäsovo-zeleninovým príkrmom, ktorý by malo mať dieťa denne, jedenkrát v týždni je vhodné mäso nahradiť vajíčkom.

Cca 2-3 týždne od začiatku zeleninového príkrmu môžeme začať pridávať aj **ovocný príkrm** - v čase desiaty alebo olovrantu. Napr. jablko ošúpeme, povaríme 2-4 min a urobíme z neho pyré, podávame lyžičkou. Banán sa podáva surový, neskôr môžeme podať aj najemno nastrúhané surové jablíčko.

Ďalej zavádzame do stravy **kašu** - v čase večere - začíname ryžovou, pred 6. mesiacom je dobré podať aj obilnú.

### Zavádzanie lepku do stravy:

V súčasnej dobe sa celosvetovo odporúča zaťažiť dieťa lepkom medzi 4. a 6. mesiacom veku. ESPGHAN odporúča nepodávať lepok do 4. mesiaca, ale súčasne lepok prvýkrát podať najneskôr do 6. mesiaca (teda ideálne medzi 4.-6. mesiacom života).

Je vhodné zaťažiť organizmus najskôr menšími dávkami lepku - v čase okolo cca 5. mesiaca - pridať lepok do zeleninového alebo ovocného príkrmu:

do ovocnej desiaty vmiešame 1-2 piškóty,

do redšieho zeleninového príkrmu rozmixujeme 2-3 kúsky uvarenej cestoviny,

do zeleninovo-mäsovej polievky urobíme zápražku z kúsku masla a pšeničnej múky.

Okolo 6. mesiaca je dobré už prejsť na klasickú obilnú kašu, kde je už väčšie množstvo lepku, striedať s ryžovou a kukuričnou kašou.

**Jogurt** možno podať už po 6. mesiaci veku - biely, neochutený, nie nízkotučný

**Vajíčko** - možno už celé - bielok aj žĺtok

**Syry** zavádzať až po 9. mesiaci

**Ryby** možno do jedálnička zavádzať po 6. mesiaci - treska, kapor, zubáč (s tuniakom a lososom počkať do cca 8. mesiaca), pozor na kostičky v rybách!

**Okolo 6. mesiaca veku by mal jedálniček vyzeráť nasledovne:**

Ráno sa dieťa nadojčí, dopoludnia ovocná výživa (po 6. mesiaci jogurt s ovocím apod.), dojčenie podľa potreby, v čase obeda mäso a zelenina, 1 x týždenne namiesto mäsa vajíčko (natvrdo uvarené ½ žĺtka a menší kúsok bielka), 1- 2x týždenne namiesto mäsa ryba, popoludní dojčenie alebo ovocný príkrm, v čase večere kaša, pred spaním nadojčiť.

**Potraviny nevhodné pre deti do 1 roku veku:**

solené a korenené potraviny, soľ, krabicové kravské mlieko (deti môžu iba umelé mlieka), mliečne výrobky ako termix, miláčik, tvarohy a pod., vyvarovať sa nízkotučným mliečnym výrobkom