

A photograph of a young woman with long brown hair, smiling warmly while holding a baby. The woman is wearing a white top. The baby is also wearing a white top and is looking towards the woman. The background is bright and slightly blurred, suggesting an indoor setting with natural light.

# SPRIEVODCA PRVÝMI PRÍKRMIAMI



s blogerkou Agátou Lekeš a MUDr. Silviou Bartekovou



## OBSAH



Imunologické okno	6
Ako čo najlepšie využiť imunologické okno?	7
Skôr, než začneme s príkrmami	8
Rady a zásady pri príprave príkrmov	9
Rady a zásady pri príkrmovaní	10
Zeleninové príkrmy	13
Zavádzanie mäsa a vajíčok	17
Nie je mlieko ako mlieko	26
Čerstvé alebo kupované príkrmy?	27
Pitný režim	28
Čo nepatrí do stravy dojčťa	30
Kultúra stolovania v rodine	32
Graf – prospievanie dieťaťa	33
Recepty	35



Volám sa Agáta Lekeš, som módna stylistka, blogerka, ale predovšetkým mamina dvoch detí, dcéry Lari, ktorá má sedem rokov a päťmesačného synčeka Leonarda. S rodinou bývame v Banskej Bystrici. Ako každej mame, aj mne záleží na tom, aby moje deti boli zdravé, a aby som ich čo najlepšie pripravila do života.

Svojho synčeka dojčím a práve vstupujeme do obdobia, kedy by sa mal začať zoznamovať aj s iným jedlom. Aby sme v tomto dôležitom kroku zvolili správny postup, obrátili sme sa na pediatričku MUDr. Silviu Bartekovú, ktorá nám vysvetlila princíp imunologického okna a odporučila mnoho chutných receptov, ktoré v nasledujúcich mesiacoch s Leom určite vyskúšame.

Verím, že rady pani doktorky poslúžia rovnako aj iným rodičom, ktorí sa snažia ako ja dať svojim deťom dobrý základ pre celoživotné zdravie.

*Agáta Lekeš*

SPRIEVODCA PRVÝMI PRÍKRMMAMI



*MUDr. Silvia Barteková je všeobecný lekár pre deti a dorast. Ako pediater má 15 rokov skúseností a pod jej dohľadom vyrástli stovky mladých Bratislavčanov.*

Ako praktický lekár pre deti a dorast vnímam obdobie prvých tisíc dní, teda čas od počatia po druhé narodeniny dieťaťa, ako kľúčové pre rozvoj imunity, správnych stravovacích návykov, a teda základu pre zdravie na celý život.

Gény síce určujú farbu očí a čiastočne aj povahu dieťaťa, avšak až 80% zdravia ovplyvňujú vonkajšie faktory, predovšetkým výživa. Rodičia preto majú zdravie svojho dieťaťa vo veľkej miere vo vlastných rukách.

V ambulancii sa na mňa rodičia často obracajú s otázkami o prechode na tuhú stravu a stretávam sa aj s nevhodným zavádzaním prvých príkrmov. Pritom zoznámenie sa s rôznymi potravinami v správnom čase môže naštartovať imunitný systém dieťaťa a nastaviť uňho vhodné chuťové preferencie.

Veríme, že vysvetlenie imunologického okna, ako aj jedálničky a recepty, ktoré sme vytvorili na základe najnovších vedeckých poznatkov, rodičom uľahčia obdobie prechodu dieťatka na tuhú stravu, a budú sa s ním môcť tešiť z objavovania nového sveta chutí, konzistencií a tvarov.

*Barteková*

s blogerkou Agátou Lekeš a MUDr. Silviou Bartekovou

## IMUNOLOGICKÉ OKNO

Podľa najnovších vedeckých výskumov je známe, že v období medzi 17.-tym a 24.-tym týždňom života dokáže organizmus dieťaťa tolerovať alergény v strave, a tak si vytvorí lepšiu imunitu a odolnosť – je to jedinečné obdobie v našom živote.

Je vhodné toto obdobie využiť tak, aby sa počas neho dieťa postupne stretlo s malým množstvom potenciálnych alergénov. Veľmi skoré, ako aj veľmi neskoré zavádzanie alergénov môže zvyšovať riziko vzniku potravinovej alergie a ostatných alergických ochorení.

Je potrebné si uvedomiť, že ochutnávanie ešte nie je plnohodnotným príkrmom a nemožno ho považovať za náhradu mliečnej dávky. Je ideálne, ak mama v tomto období dieťa stále dojčí. Materské mlieko so svojou nutričnou, protibakteriálnou, imunologickou a protizápalovou funkciou napomáha vzniku tolerancie.

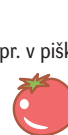


SPRIEVODCA PRVÝMI PRÍKRMMAMI

## AKO ČO NAJLEPŠIE VYUŽIŤ IMUNOLOGICKÉ OKNO?

Skúste postupne ponúkať jednorazovo len jeden druh potravy, s odstupom jedného až troch dní, najskôr tepelne upravené:

- základné druhy zeleniny a ovocia, ako jablko, mrkva, reďkvička, paprika, paradajka, slivka, banán, hruška, v sezóne marhuľa, broskyňa alebo ringlota
- lepok – napr. omrvinku chleba
- uvarené vajíčko – malý kúsok bielka a žĺtka, napr. v piškóte
- 1-2 kvapky pomarančovej šťavy
- sladkovodnú rybu – len oliznutím
- vlašský orech alebo nesolený arašid – len oliznutím
- bielkovinu kravského mlieka – oliznutím masla, prípadne tvrdého neúdeného syra



**Ak sa vo vašej rodine vyskytuje potravinová alebo iná alergia, prípadne má Vaše bábätko už teraz prejavy alergie, postup musí byť vždy konzultovaný s vaším pediatrom.**

s blogerkou Agátou Lekeš a MUDr. Silviou Bartekovou



## SKÔR, NEŽ ZAČNEME S PRÍKRMIAMI

### Ako spoznáte, že je ten správny čas?

- dieťa je dojčené viac ako 8-12 krát za deň alebo vypije približne jeden liter materského alebo dojčenského mlieka
- sedí s oporou a dokáže dobre kontrolovať pohyby hlavy
- má dobre vyvinutú svalovinu jazyka a úst, dokáže sústo posúvať v pusinke a prehĺtať ho
- má váhu viac ako 6 kg
- pri každom dieťati je potrebné riadiť sa pokynmi pediatra, ktorý najlepšie pozná Vaše dieťaťko
- príkrmy zavádzame najskôr v 17. týždni a najneskôr v 26. týždni

**! Pozor! Príliš včasné zaradenie nemliečnej zložky do stravy môže ohroziť zdravie dieťaťa preťažením obličiek, kladie sa zvýšený nárok na nezrelú imunitu a nezrelý tráviaci systém.**

### TIP OD AGÁTY

*Podľa pani doktorky je v začiatkoch najvhodnejší čas na nemliečny príkrm medzi 11:00 a 14:00, podľa režimu dieťaťka, je vhodné, aby bolo dieťaťko čulé a oddýchnuté.*

SPRIEVODCA PRVÝMI PRÍKRMIAMI

## RADY A ZÁSADY PRI PRÍPRAVE PRÍKRMOV

Vhodné technologické postupy - varenie, príprava na pare, prípadne dusenie v malom množstve vody.

- Snažíme sa, aby bolo jedlo vždy čerstvo pripravené (pri opakovanom prihrievaní jedla sa v ňom môžu rozmnožiť nebezpečné baktérie).
- Potraviny nevaríte príliš dlho, stačí keď sú mäkké, dlhým varením strácajú výživovú hodnotu
- Jedlo nedosáľame, neochucujeme, nesladíme.
- Do hotového pokrmu je vhodné pridať niekoľko kvapiek za studena lisovaného oleja (napr. repkový, olivový, slnečnicový), nepoužívame však sezamový a kokosový olej.
- Ak dieťa odmieta jedlo, skúste pridať do hotového pokrmu trochu materského, prípadne dojčenského mlieka, na ktoré je dieťaťko zvyknuté.
- Všetky prvýkrát ponúkané potraviny je dobré tepelne spracovať, alergény v potravinách sú väčšinou termolabilné.
- Na prípravu jedla použijete špeciálne určený riad, samozrejmosťou je dôsledné dodržiavanie hygieny. Pracovné doštičky používajte radšej z plastu ako drevené, vyberte riad, ktorý môžete pravidelne sterilizovať vo vriacej vode. Lyžičky voľte radšej plastové, deti niekedy reagujú na kovovú chuť lyžičky a odmietajú jedlo.
- Pri spracovávaní potravín oddeľte surovú a varenú stravu. Dajte si špeciálny pozor hlavne pri krájaní surového mäsa a následne zeleniny alebo ovocia. Práve kontaminácia pokrmov počas prípravy stravy dieťaťka býva častou príčinou hnačiek u dojčiat.
- Zdroje potravín si preverte, pozor na obsah možných pesticídov v strave.
- Používajte nezávadnú vodu.

s blogerkou Agátou Lekeš a MUDr. Silviou Bartekovou

## RADY A ZÁSADY PRI PRIKRMOVANÍ



- Jedlo ponúkajte každý deň približne v rovnakom čase.
- Konzistencia jedla by mala byť kašovitá, rozmixovaná do hladkého pyrú.
- Odporúča sa teplota príjmu 20-30 °C, vhodné je pred podávaním stravu vždy ochutnať, aby nebola horúca.
- Ako na to? Lyžičku vodorovne položte na stred jazýčka a jemne zatlačte, tým sa vyvolá prehltnací reflex a dieťaťko stravu pekne prehltnie.
- Strava by mala byť dostatočne jemná, dieťaťko bude najskôr sať z lyžičky, ktorú neplňte až po okraj, aby z nej dieťa stravu nevyfúklo.
- Ponúkame vždy len jeden nový druh potravy, s odstupom 3-5 dní.
- Sledujte možné prejavy alergie, ako vyrážky, začervenanie na koži, svrbenie, hnačka, prímies krvi alebo hlienu v stolici, vracanie, bolesti bruška, opuchy pier, vodový sekrét z nosa, svrbenie očí, výtok z očí. Ak dieťa zareagovalo na určitú potravinu alergickou reakciou, vylúčime ju z jedálneho menu minimálne na dva mesiace. Ak opakovane zareaguje, viac ju nepodávame a informujeme o tom pediatra.
- Krmenie by nemalo trvať dlhšie ako 15-30 minút.
- Nekrmte dieťaťko, ak nemá dobrú náladu, je mrzuté, unavené, choré.
- Obrňte sa trpezlivosťou, dieťaťko potrebuje niekedy dlhší čas, aby si zvyklo na novú potravinu, niekedy až 10-15 pokusov.

### TIP OD AGÁTY

*Dieťa si pri jedle posilňuje svaly, ktoré bude neskôr potrebovať k rozprávaniu. Pomocou príjmu pomaly otvárať aj ďalšiu dôležitú kapitolu jeho života, ktorá postupne povedie k správnej vývoju reči.*

SPRIEVODCA PRVÝMI PŘÍKRMMAMI



s blogerkou Agátou Lekeš a MUDr. Silviou Bartekovou

od ukončeného 6. mesiaca u dojčených detí  
od ukončeného 5. mesiaca u nedojčených detí

## ZELENINOVÉ PRÍKRMY

- Pri príkrmoch je ideálne začať zeleninou, sladká chuť ovocia je dominantná a dieťa môže následne odmietať zeleninu a mäso.
- Začíname podávaním jedného druhu zeleniny (napr. mrkva, cuketa, zemiak).
- Prvý deň dieťaťu ponúkame jednu až dve čajové lyžičky rozmixovaného kašovitého jednozložkového pokrmu a následne dokrmíme materským príp. dojčenským mliekom, na ktoré je dieťaťko zvyknuté.
- V druhý deň a tretí deň v rovnakom čase ponúkame tri až päť lyžičiek pokrmu, zvyšujeme postupne podávané množstvo stravy.
- V štvrtý deň pridávame ďalší druh zeleniny a zvyšujeme množstvo ponúkanej potravy, vybranú zeleninu /2 druhy/ spolu uvaríme alebo naporíme v malom množstve vody a rozmixujeme.
- Následne zvyšujeme množstvo tak, aby v priebehu 2-4 týždňov dieťa zvládlo dávku okolo 150 g /150-200 ml/, mlieko následne už nepodávame, začíname ponúkať malé množstvo iných tekutín.
- Niektorým deťom môže trvať dlhšie, kým si zvyknú na nové chute a konzistenciu jedla. Dieťa k jedlu nenúťte, ale je dôležité neprestať ponúkať jedlo.

### TIP OD AGÁTY

*Prvá lyžička mrkvy u nás nedopadla podľa mojich predstáv. Myslela som si, že keď chlapovi ponúknem jedlo, tak hneď po ňom skočí. Omyl. Oplúľ ma, a to bolo všetko. Ako uraví pani doktorka, treba vytrvať.*



s blogerkou Agátou Lekeš a MUDr. Silviou Bartekovou

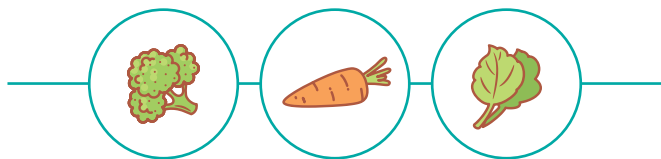
SPRIEVODCA PRVÝMI PRÍKRMMAMI



- Postupne môžete kombinovať rôzne druhy varenej zeleniny, zásadou je, vždy pridávať len jeden druh novej potraviny, novú potravinu zaradíme najskôr po 3-4 dňoch.
- Prípravou v pare sa najlepšie zachovávajú vitamíny, minerálne látky a chuť potravín.
- Nezabúdajte na zavádzanie lepku v tomto období, napríklad malým množstvom múky na zahustenie príkrmu, ideálne za súbežného dojčenia.
- Množstvo jedla môže byť u dieťaťa individuálne, nútenie k väčším dávkam môže mať za následok neskoršie odmietanie stravy.

#### Vhodné druhy zeleniny sú:

- zemiaky, mrkva, cukina, tekvica, brokolica, karfiol, špenát, kaleráb. Dajte si pozor na druhy zeleniny, ktoré sa u nás nedopestujú, tiež podávanie zeleru, ktoré odkladáme až po jednom roku.





## ZAVÁDZANIE MÄSA A VAJÍČOK

**Mäso** začíname pridávať do stravy po približne 10-14 dňoch od zavedenia zeleninových príkrmov.

Vhodné druhy mäsa sú kuracie, morčacie, tefacie, hovädzie mäso, králičie (bravčové mäso podávame až po jednom roku).

Mäso je dôležitým zdrojom bielkovín, vitamínu B a železa. Práve toto obdobie je kritické pre vznik anémie z nedostatku železa.

Na začiatku podávame 20 g uvareného mäsa (cca jedna polievková lyžica), neskôr dennú dávku zvýšime na 35 g (cca dve polievkové lyžice).

Mäso je vhodné podávať štyri až päťkrát do týždňa.

Dieťaťu ale nepodávame mäso od kostí, ani vývary z kostí.

**Žltok** pridávame do stravy jeden až dvakrát do týždňa, vtedy nepodávame v príkrme mäso. Vajíčko uvaríme natvrdo (varené aspoň 15 min.) a ponúkne malé množstvom. Pri podaní väčšieho množstva žltka hrozia bolesti brúša a vracanie. Samotný bielok sa nepodáva pre vysoký obsah bielkovín a zvýšenú alergénosť.

Ak podávate vajíčko, vtedy nedávajte do polievky mäso.

Do mäsovo-zeleninovej polievky môžete pridať ryžu, pohánku, bezvaječné cestoviny a rozmixovať hotový pokrm.



### TIP OD AGÁTY

*Vedeli ste, že okolo šiesteho mesiaca života deťom začínajú dochádzať zásoby železa, ktoré mali v tele od narodenia? Mäso je jeho výborným zdrojom, preto treba myslieť na jeho dostatočné množstvo v jedálničku dieťaťa.*

s blogerkou Agátou Lekoš a MUDr. Silviou Bartekovou



- Po ďalších dvoch týždňoch je vhodné zaradiť do stravy ovocie. Z jedného druhu ovocia, napríklad jablčka, uvaríme malé množstvo pokrmu a nahradíme ďalšiu dávku mlieka.
- Vhodné druhy ovocia sú jablko, banán, hruška, slivka, marhufa, broskyňa. Uprednostnite ovocie dozreté v našich zemepisných šírkach.
- Nevhodné sú kiwi, citrusy, jahody. Zvlášť pozor na chemicky ošetrované ovocie, dovážané exotické druhy.
- Bobuľovité ovocie v rámci prvých príkrmov nepodávame. Ríbezle, maliny, černice, čučoriedky, egreše obsahujú drobné zrníčka, podávame ich až po roku.
- Sladené ovocné džúsy nepodávajte, môžeme dieťaťu ponúknuť riedené odšťavené ovocné šťavy (riedime v pomere 1:1).



## 7. - 8. mesiac

- V tomto období začíname zavádzať večernú obilninovú kašu, ktorá môže byť mliečna aj nemliečna. Vhodné sú ovsené, pohánkové, kukuričné, pšeničné kaše alebo kaše s jačmennými krúpami, ktoré dochutíme čerstvým ovocím. Obilniny sú zdrojom vitamínov skupiny B, vlákniny, zdroj sacharidov a bielkovín pre organizmus.
- Krupičná kaša uvarená vo vode je ťažko stráviteľná a obyčajne dieťa po nej bolieva bruško, preto by mala byť podávaná aspoň dve hodiny pred spánkom lyžičkou, a nie riedka do fľaše. Uprednostnite kaše, ktoré sú obohatené vitamínmi a železom.
- Plne dojčenému dieťaťu podávame kaše nemliečne, teda bez obsahu bielkoviny kravského mlieka. Postupne po ôsmom mesiaci môžeme prejsť na mliečne kaše, vhodné je začať s kukuričnou alebo ryžovou kašou.
- V tomto období začíname zaraďovať v malom množstve strukoviny, ako zelenú fazuľku, hrášok, ružovú šošovicu bez šupky.
- Bábätku začínajú rásť zúbky, jazyk je flexibilnejší a ohybnejší, vďaka čomu dokáže prehĺtať tuhšiu hrudkovitú stravu. V tomto období sa snažíme podporiť žuvaciu schopnosť a postupne prestávame stravu mixovať úplne nahladko. Uvarený príkrm už len popučíme vidličkou a mäso nakrájame na malé kúsky.
- Ovocie ponúkame v surovom postrúhanom stave ako zdroj prirodzeného vitamínu C.
- Do jedálnečka zaraďujeme ryby. Najskôr sladkovodné jedenkrát týždenne, následne morské ryby ako losos, tuniak, treska. Je potrebné dávať pozor na kosti a neodporúča sa podávať morské plody, ako krevety, kraby a homáre. Ryby sú zdrojom nenasýtených omega 3 mastných kyselín a jódu.



SPRIEVODCA PRVÝMI PRÍKRMMAMI



s blogerkou Agátou Lekeš a MUDr. Silviou Bártkovou

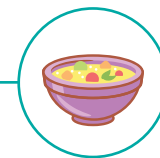




SPRIEVODCA PRVÝMI PRÍKRMMAMI

## 9.-10. mesiac

- Jedlo rozdělíme v priebehu dňa do piatich porcií - raňajky, obed, večera a doplníme desiatu a olovrant.
- S pribúdajúcimi mesiacmi sa dieťaťko snaží jesť samé, uchopuje jedlo a kŕmi sa.
- Medzi jednotlivými porciami jedla by mal byť rozstup troch hodín.
- Dojčeným deťom začíname ponúkať jogurt od ukončeneho 8. mesiaca, deťom na dojčenskom mlieku od ukončeneho 7. mesiaca. Vhodné je začať bielym plnotučným jogurtom, uprednostňujeme s obsahom pridaných probiotických kultúr, nedochucované, s najkratšou dobou expirácie. Nie sú vhodné nízkotučné jogurty, smotanové či tvarohové mliečne výrobky pre vysoký obsah bielkovín a tukov.
- Od 10. mesiaca na raňajky môžete pridávať malé kúsky pečiva potreté čerstvým maslom.
- Na dochucovanie jedál sú vhodné čerstvé alebo sušené vňate - kôpor, bazalka, rozmarín, materina dúška, oregano, rasca, fenikel.
- Nepodávať syntetické vitamíny, prírodné zdroje sú vhodnejšie.
- V tomto období nastáva zmena v konzistencii jedla. Príkrmy už nemixujte nahladko. Je dôležité postupne stravu len pokrájať na malé kúsky a nechať dieťa prehĺtať hrudkovitý pokrm a samostatne sa kŕmiť. Aj keď dieťaťko nemá zúbky, jedlo dokáže rozomlieť alebo rozpustiť v pusinke. Ak sa zmena konzistencie stravy nezavedie do 10. mesiaca, v neskoršom období môže dieťa odmietať tuhšiu stravu.





## Jedlo do ruky

- Ponúkame jedlo do ruky, dieťa dokáže dobre chytiť drobné veci medzi palec a ukazovák, je schopné začať samostatne kŕmiť sa rukami. Práve toto je prostriedok na tréning jemnej motoriky a koordinácie, vytvára sa správne tvarovanie čeluste a podnebia, čo je nevyhnutné pre vývin reči a správnej výslovnosti.
- Vhodnými potravinami do ruky sú nakrájaná uvarená mrkva, dusené jablko, kúsok banánu, uvarené cestoviny, drobné kúsky chleba, uvarené malé kúsky mäsa vo veľkosti hrášku, cukina, uvarená brokolica, uvarené zelené fazuľky, ryža.
- Vyhýbajte sa tvrdej, surovej strave, ktorú nevie dieťaťko dobre požiť. Aj obyčajný rožok sa často nalepí na horné podnebie a dieťa si ho nevie odstrániť jazyčkom.
- Nikdy nenechávajte dieťa pri jedle samé, môže hroziť udusenie z vdýchnutej potravinu.



SPRIEVODCA PRVÝMI PRÍKRMMAMI



s blogerkou Agátou Lekeš a MUDr. Silviou Bartekovou

## NIE JE MLIKO AKO MLIKO

- V tomto období je potrebné podávať dieťaťu materské alebo dojčenské mlieko.
- Kravské mlieko je podľa ESPGHAN nevhodné pre dojčatá do 1. roku života, pre vysoký obsah bielkovín a sodíka a následne zvýšenej záťaže obličiek.
- Za dlhodobé následky priskorého zavedenia kravského mlieka sú považované alergické prejavy. Vstrebateľnosť železa z kravského mlieka je nižšia v porovnaní s materským a dojčenským mliekom, čo môže byť dôvodom rozvoja anémie.
- U detí, ktoré konzumujú kravské mlieko do prvého roku života, hrozí vyššie riziko obezity, hypertenzie, cukrovky a poruchy funkcie obličiek v dospelosti.
- U dojčiat sa môže vyskytnúť skryté krvácanie v črevách.
- S kravským mliekom je vhodné počkať do veku troch rokov. Obsah bielkovín a niektorých minerálnych látok v ňom je pre detský organizmus nevhodný. Na rozdiel od materského alebo dojčenského mlieka kravské mlieko neobsahuje dostatok železa, jódu a vitamínu D, ktorý podporuje vstrebávanie vápnika.
- Kozie mlieko predstavuje vyššiu záťaž na obličky a má nízky obsah vitamínov, predovšetkým vitamínov D, C, B<sub>12</sub>, kyseliny listovej a železa.
- Rôzne druhy rastlinných alternatív k mlieku sú v tomto veku taktiež nevhodné, ich zloženie nie je adekvátnou náhradou materského alebo dojčenského mlieka.
- Množstvo mlieka v druhom polroku 300-500 ml na deň.



SPRIEVODCA PRVÝMI PRÍKRMIAMI

## ČERSTVÉ ALEBO KUPOVANÉ PRÍKRMY?

**Základom jedálnečka dieťaťa by mala byť čerstvá zdravotne neškodná strava**

Dôležité je dbať na zdroje potravín, keďže detský organizmus je omnoho citlivejší na vonkajšie vplyvy.

**Pri kupovaných potravinách s označením vekového určenia na obale má rodič istotu**, že jedlo neobsahuje žiadne konzervačné látky, farbivá, umelé arómy. Použité suroviny sú veľmi prísne kontrolované, predovšetkým obsah dusičnanov, pesticídov, mykotoxínov, ťažkých kovov a ostatných kontaminantov.

Popri čerstvej strave je vhodné zaradiť do jedálnečka aj kupované produkty spoľahlivých značiek, v zložení preferovať tie druhy potravín, ktorých nezávadnosť neviete sami zabezpečiť (napríklad telacie mäso alebo ryby).

**Dávajte pozor na dobu spotreby, vždy si preštudujte zloženie výrobku.**



### TIP OD AGÁTY

*Pre deti najčastejšie varím z čerstvých surovín. Na cestách a výletoch sa spolieham na kupované príkrmy, pri ktorých mám istotu, že Leo dostane zdravé a nezávadné jedlo.*

s blogerkou Agátou Lekeš a MUDr. Silviou Bartekovou

## PITNÝ REŽIM

Dojčenému dieťaťu postačuje materské mlieko, nepotrebuje iné druhy tekutín.

Prvé tekutiny začneme ponúkať, keď začne klesať počet mliečnych dávok – od 6.-7. mesiaca v dávke okolo 200 ml/deň, u detí na dojčenskom mlieku sa odporúča podávať tekutiny skôr, po ukončení 4. až 6. mesiaca.

Tekutiny cielene ponúkajte dieťaťku, nevie samé signalizovať pocit smädu.

### Čo ponúknuť na pitie

- pitnú vodu
- balenú dojčenskú vodu, ktorá je vyššej kvality a podlieha prísny normatívnym predpisom
- stolovú minerálnu vodu, ktorá je mierne mineralizovaná /cca 200 mg/l/ (vody s vyšším obsahom minerálnych látok sa dojčatám nemajú ponúkať pre vysokú osmotickú záťaž obličiek).

Pri čajoch je potrebné dať pozor na taníny a iné zložky, ktoré na seba môžu viazať minerálne látky, vrátane železa, čím sa znižuje ich vstrebateľnosť v organizme. Do roka by čaje nemali byť pravidelnou súčasťou pitného režimu. Je možné ich podávať v určitých konkrétnych situáciách (bolesti brucha, koliky).

Nevhodné sú sladené nápoje. Tie vyvolávajú pocit smädu, dieťa ich vypije viac, má pocit zasýtenia a môže následne odmietaať jedlo. Môžu byť taktiež príčinou zvýšeného výskytu zubného kazu. Nevhodná je tiež konzumácia silne sýtených minerálnych vôd.

Ovocné šťavy majú vysoký obsah sacharidov, je dôležité uprednostniť šťavy bez pridaného cukru. Sú zdrojom vitamínov, minerálnych látok a bioaktívnych zložiek, ale ich množstvo môže byť znížené procesmi úpravy, stabilizáciou, pridávaním prídavných látok, a pod.

Dojčatám môžete ponúknuť čerstvo odšŕavené ovocie, v ktorom obsah živín ostáva zachovaný, i keď sa znižuje obsah vlákniny. Nadmerné pitie štiav môže spôsobiť neprospievanie, znižuje chuť do jedla, nízky vzrast, obezitu, tiež sa môže objaviť hnačka. Odporúča sa maximálne 120-150 ml šťavy na deň.

**Dojčenské mlieko nie je nápoj na uhasenie smädu, je to potravinu.**



**Potreba tekutín:**

<b>novorodenec:</b>	<b>100-150 ml/kg telesnej hmotnosti</b>
<b>3 mesačné dieťa:</b>	<b>140-150 ml/kg telesnej hmotnosti</b>
<b>6 mesačné dieťa:</b>	<b>130-155 ml/kg telesnej hmotnosti</b>
<b>ročné dieťa:</b>	<b>120-135 ml/kg telesnej hmotnosti</b>



### TIP OD AGÁTY

*Pani doktorka nám poradila v prípade choroby zvýšiť príjem tekutín, hlavne pri teplote, hnačke, uracaní, ktoré môžu zapríčiniť dehydratáciu.*



## ČO NEPATRÍ DO STRAVY DOJČAŤA

- Vegetariánska a vegánska strava sa pre dojčatá neodporúča pre nízky obsah železa, vitamínu B<sub>12</sub> a esenciálnych mastných kyselín.
- **Do jedného roka nepodávame** vaječný bielok, surové paradajky, papriku, chren, zeler, citrusy a exotické potraviny (kiwi, figy, datle, mango, ananás) bobuľové ovocie, kravské mlieko, tvaroh, smotanu, tavené syry, nízkotučné mliečne výrobky, med (riziko botulizmu), kakao, čokoládu, orechy, bryndzu, cibuľu, cesnak, konzervované, údené a solené potraviny, mak, umelé sladidlá, salámy, párky, vývar z bravčových a hovädzích kostí, huby, muškátový orach, vanilka, škoricca, kari korenie, rôzne zmesi korenín, kôrovce, bravčové mäso.





## KULTÚRA STOLOVANIA V RODINE

- Stovanie je vo väčšine rodín spojené s určitými zvyklosťami, vytvára sa osobitá domáca atmosféra, je to čas spoločného stretnutia.
- Pamätajte na to, že dieťa všetko napodobňuje, aj správanie rodičov pri stole a výbere jedla. Dobré návyky z raného destva si osvojí na celý život.
- Snažte sa mať pravidelný stravovací režim počas dňa, jedlo ponúkajte v pravidelných časoch.

**Varte a krmte svoje dieťaťko hlavne s láskou a trpezlivosťou.**

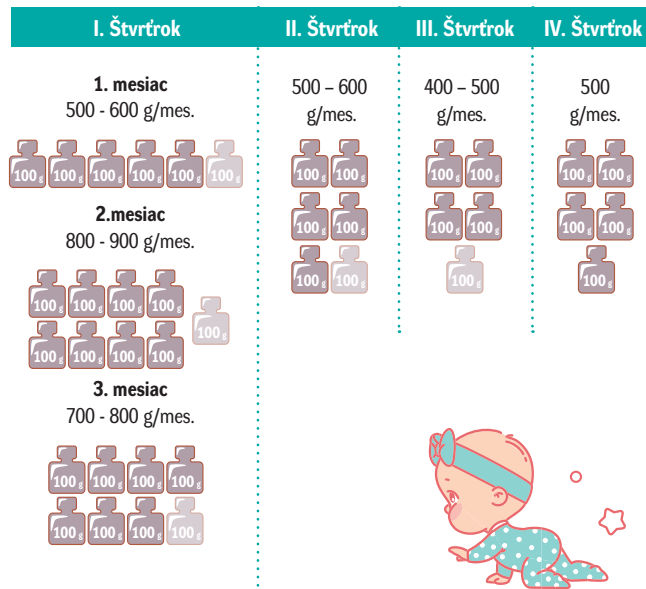


SPRIEVODCA PRVÝMI PRÍKRMMAMI

## GRAF – PROSPIEVANIE DIEŤAŤA

V prvom roku sa stonásobí váha dieťaťa pri pôrode.

**Prospievanie dieťaťa – orientačný graf priberanie bábätka**



Po prvom roku /orientačný výpočet/

**výška = 5x vek + 80 /cm**

**hmotnosť = 2x vek + 8 /kg**

s blogerkou Agátou Lekoš a MUDr. Silviou Bartekovou



### PRÍPRAVA ČERSTVEJ OVOCNEJ DETSKEJ VÝŽIVY

Pripravujeme ju z čerstvého nastrúhaného alebo roztláčeného ovocia. Nesladíme! Podávame ako samostatné jedlo v dávke 150-200 g. Ovocie môžeme kombinovať s jogurtom v pomere 3 : 1. Aby sa dieťa naučilo kúsať, žuvať a prehĺtať, rozkrájame ovocie na drobné kúsky (jogurt je vhodný od 9. mesiaca).

### PRÍPRAVA ZELENINOVÉHO PRÍKRMU

Umytú a očistenú zeleninu (neskôr po zavedení najmenej tri druhy – zemiaky, mrkva, fazuľky, hrášok, brokolica, karfiol, tekvica, cuketa a pod.) nakrájame a dusíme v malom množstve dojčenskej vody do mäka pod pokrievkou. Zeleninu potom roztláčime (rozmixujeme) späť do vývaru. Pridáme 2 čajové lyžičky kvalitného rastlinného oleja (napríklad repkový alebo olivový). Pokrm zriedime podľa potreby prevarenou dojčenskou vodou, aby mal kašovitú konzistenciu. Nesolíme. Postupne podávame 150-200 g. Na trhu je množstvo zeleninových a mäsovo-zeleninových príkrmov. Ich výhodou je jednoduchá príprava a zaručená kvalita surovín i bezpečnosť z hľadiska kontaminujúcich látok (ťažkých kovov, pesticídov atď.) a neprítomnosť konzervačných látok a umelých farbív. Okrem toho je tu i obrovská rozmanitosť druhov zelenín aj mäsa, a tým i chutí, na ktoré by si malo dieťaťko privyknúť, aby neskôr zeleninu a mäso neodmietalo.



### PRÍPRAVA POLIEVKY

Umytú a očistenú zeleninu (zemiaky, mrkva, karfiol, kaleráb, petržele, pór a pod.) nakrájame na malé kocky a varíme v malom množstve dojčenskej vody (asi 300 ml scedeného odvaru), pridáme 2 polievkové lyžice roztláčenej (rozmixovanej) zeleniny. Polievka má mať konzistenciu riedkej kaše. Pridáme 2 čajové lyžičky rastlinného oleja (napríklad repkový alebo olivový) a doplníme striedavo polovicou vareného žltka a polovicou polievkovej lyžice (neskôr až 3 lyžicami) jemne mletého mäsa (hydinové, bravčové, hovädzie, rybie a pod.) alebo jemne roztláčenej strukoviny (fazuľa, červená šošovica). Ak má dieťa radšej mliečnu chuť, môžeme pridať do polievky trochu dojčenského mlieka. Nesolíme a nezahusťujeme - nepridávame zápražku ani krupicu.



## ZELENINA NAMIESTO JEDNEJ MLIČNEJ PORCIE 200 g

- dusená mrkva
- dusené fazuľky
- dusený hrášok
- dusená mrkva + zemiaky\*
- dusená mrkva + fazuľky\*
- dusená mrkva + hrášok\*
- dusený špenát + zemiaky
- mrkva + karfiol + zemiaky\*
- mrkva + brokolica + zemiaky\*
- mrkva + karfiol + hrášok + zemiaky\*
- mrkva + karfiol + hrášok + ryža\*
- dyňa + zemiaky\*
- dyňa + fazuľky\*
- dyňa + hrášok\*
- dyňa + brokolica + zemiaky\*
- dyňa + karfiol + hrášok + zemiaky\*



## OVOCIE MEDZI HLAVNÝMI JEDLAMI ALEBO DEZERT ALEBO PRÍDAVOK K MLIČNEJ KAŠI 150 g

- jablko
- jablko + banán\*
- jablko + broskyňa\*
- jablko + marhuľa\*
- jablko + marhuľa + broskyňa\*
- jablko + hruška + šťava z hrozna\*
- jablko + mrkva\*



\* v rovnakom pomere



## MÄSOVO-ZELENINOVÉ PRÍKRMY NA JEDNO HLAVNÉ JEDLO

150-200 g

- kurča (4 polievkové lyžice 30-50 g)+ mrkva + rastlinný olej napr. repkový (2 kávové lyžičky)
- králik (4 polievkové lyžice 30-50 g)+ mrkva + zemiaky + rastlinný olej (2 kávové lyžičky)
- telacie mäso (4 polievkové lyžice 30-50 g) + špenát + rastlinný olej (2 kávové lyžičky)
- telacie mäso (4 polievkové lyžice 30-50 g) + špenát + zemiaky + rastlinný olej (2 kávové lyžičky)
- morčacie mäso (4 polievkové lyžice 30-50 g)+ mrkva + karfiol + zemiaky + rastlinný olej (2 kávové lyžičky)
- kurča (4 polievkové lyžice 30-50 g) + mrkva + brokolica + zemiaky + rastlinný olej (2 kávové lyžičky)
- losos (4 polievkové lyžice 30-50 g) + fazuľky + tekvica + zemiaky + rastlinný olej (2 kávové lyžičky)



## JABLKOVÁ DESIATA/ OLOVRANT

Nastrúhame stredné jablko, pridáme 2 piškóty. Piškóty môžeme nahradiť lyžičkou plnotučného bieleho jogurtu alebo používaným dojčenským mliekom. K jablku pridáme ½ banánu.

## BANÁNOVÁ DESIATA/OLOVRANT

Rozmixujeme 1 banán a pridáme asi 5-6 rozmrvených piškót. Na zriedenie môžeme použiť ovocnú šťavu. Namiesto piškót môžeme pridať lyžičku plnotučného bieleho jogurtu.



## JABLKOVO-MRKVOVÁ DESIATA/OLOVRANT

Najemno nastrúhame mrkvu a jablko, zmiešame s ovocnou šťavou. Neskôr pridáme na drobné kúsky nakrájané čerstvé ovocie.

## RYŽOVÁ DESIATA/OLOVRANT

Do dojčenského mlieka pridáme uvarenú mäkkú ryžu a zmiešame s ovocnou výživou. Neskôr doplníme nadrobno nakrájaným čerstvým ovocím alebo piškótami.

## OVOCNÝ KOKTEJL

Prípravíme dojčenské mlieko a rozmixujeme ho s ovocnou výživou alebo čerstvým ovocím.



## MRKVOVÁ POLIEVKA S JABLKOM

Očistíme 2 mrkvy, zemiak, 2 ružičky karfiolu a nakrájame ich na malé kúsky. Ošúpeme jablko a nakrájame ho na malé kúsky. Varíme domäkka a potom zeleninu a jablko v polievke roztláčime vidličkou.

## ZELENINOVÉ PYRÉ

Uvaríme zemiaky alebo ryžu, podusíme mrkvu, karfiol alebo brokolicu a všetko rozmixujeme.

### DESIATA/OLOVRANT ZO PŠENA

Jabĺko a mrkvu nastrúhame na jemnom strúhadle, sparíme hrozienka, najlepšie v bio kvalite a nasekáme ich. Všetko podusíme a premiešame s pšenom uvareným do mäkka.

### KURČA SO ZELENINOU

Uvaríme 2 zemiaky, 1 mrkvu, kúsok karfiolu, kapusty a kúsok kuracieho mäsa. Pridáme dusenú ryžu (uvarené cestoviny alebo vložky) a lyžičku rastlinného oleja. Všetko rozmixujeme, alebo nadrobno nakrájame. Mäso i zeleninu rôzne kombinujeme.

### ŠPENÁTOVO-MRKVOVÝ PRÍKRM

Uvarené prelisované zemiaky premiešame so špenátom alebo dusenou jemne strúhanou mrkvou.



### KÔPROVÁ OMÁČKA

Uvaríme zemiaky s lyžicou sekaného kôpru. Mäkké zemiaky roztláčime, zriedime dojcenským mliekom, pridáme lyžičku rastlinného oleja.

### SVIEČKOVÁ OMÁČKA

Zeleninový príkrm (hotový či doma pripravený) zriedime prevarenou dojcenskou vodou a pridáme 3 lyžičky materského alebo pripraveného dojcenského mlieka a lyžičku rastlinného oleja. Podávame s jemnými cestovinami. Do omáčky môžeme pridať mäso.

### ZEMIAKOVÁ KAŠA

Olúpané zemiaky uvaríme vo vode a scedíme. Rozmixujeme ich s dojcenským mliekom a podávame so zeleninovým alebo mäsovozeleninovým príkrmom.

### RIZOTO

Uvaríme ryžu a premiešame s hotovým alebo doma pripraveným mäsovo-zeleninovým príkrmom.

### RYŽOVÁ KAŠA S JABLKAMI

Vo vode rozvaríme ryžu, pridáme nastrúhané jabĺka a zalejeme dojcenským mliekom. Pre staršie deti pridáme ovocie nakrájané na kúsky. Namiesto ryže je možné použiť krupicu.



### BÁBOVKY

Do formičiek na puding urobíme hustejšiu mliečno-obilnú kašu a necháme stuhnúť. Vyklopíme na tanierik a prelejeme ovocnou výživkou. Ovocnú výživku môžeme nahradiť čerstvým ovocím. Bábovky môžeme ozdobiť bielym plnotučným jogurtom a ovocím.

### KARFIOLOVÁ POLIEVKA S OVSEŇÝMI VLOČKAMI

Niekoľko malých hlavičiek karfiolu uvaríme domäkka v 250 ml vody. Do vriacej vody pridáme 1 polievkovú lyžicu vločiek a varíme cca 5 min. Uvarený karfiol roztláčime vidličkou. Pridáme lyžičku materského alebo dojcenského mlieka a zamiešame.

### HUSTÁ TEKVICOVÁ POLIEVKA S KURACÍM MÄSOM

Ošúpeme 250 g tekvice, pokrájame ju na malé kúsky a uvaríme domäkka spolu s dvoma zemiakmi. Samostatne uvaríme 50 g kuracieho mäsa. Všetko spolu rozmixujeme a pridáme 100 ml materského alebo dojcenského mlieka.

### KALERÁBOVÁ OMÁČKA

Olúpeme a najemno postrúhame jeden menší kaleráb a následne ho podusíme so 4 lyžičkami dojcenskej vody domäkka. Ku kalerábu za stáleho miešania pridáme 2 lyžičky materského alebo dojcenského mlieka. Pridáme kúsok vaječného žĺtka a všetko spolu varíme ešte asi 5 minút. Na záver pokvapkáme rastlinným olejom.





### JARNÁ ZELENINOVÁ POLIEVKA

Mrkvu, zemiak, kaleráb a 3 ružičky karfiolu očistíme, uvaríme domäkka a následne roztlačíme vidličkou. Polievku privedieme do varu a za stále miešania pridávame 2 polievkové lyžice ryžovej kaše. Do hotovej polievky pridáme niekoľko kvapiek rastlinného oleja.



### MORČACIE MÄSO S KRUPICOU

Jednu mrkvu očistíme a nakrájame na väčšie kolieska a spolu s 50 g chudého morčacieho mäsa ju uvaríme domäkka. 200 ml čerstvého zeleninového vývaru privedieme do varu a za stáleho miešania doň pridávame 20 g krupice, až kým hmota nezhrubne. Krupičnú kašu, mrkvu a mäso spolu s niekoľkými kvapkami olivového oleja roztlačíme alebo rozmixujeme tyčovým mixérom.

### VARENÝ PÓR SO PŠENOM

Očistíme, umyjeme a pokrájame 180 g póru, ktorý dáme variť do viacej vody domäkka. Medzitým preberieme a opláchneme 20 g pšena, podlejeme ho trochu vody a dusíme domäkka za občasného premiešania. Pór roztlačíme vidličkou a posypeme pšenom.

### ZELENINOVÁ KAŠA

70 g tekvice, jednu menšiu mrkvu a zemiak nakrájame na malé kocky a varíme vo vode cca 30 min za občasného miešania. Uvarenú zeleninu roztlačíme vidličkou, pridáme 2-3 kvapky rastlinného oleja a premiešame.

### ZELENINOVÁ RYŽA

Jednu porciu dojčenskej ryžovej kaše pripravíme podľa návodu na obale. Očistíme mrkvu a pokrájame ju na kolieska. Očistíme cukinu a pokrájame ju na malé kocky. Zeleninu uvaríme v pare domäkka. Následne ju rozmixujeme a premiešame s pripravenou ryžovou kašou. Pridáme pár kvapiek olivového oleja.

### VARENÁ ZELENÁ FAZUĽKA S KRUPICOU

Očistíme 180 g jemných žltých strukov fazuľky, pokrájame ich asi na 1 cm kúsky a uvaríme domäkka. Medzitým nasucho opražíme 20 g detskej krupice, zalejeme ju trochu vody, pridáme pár kvapiek rastlinného oleja a dusíme asi 10 minút. Uvarené fazuľové struky scedíme a posypeme udusenou krupicou.

### CESTOVINY S MRKVOU, BROKOLICOU A KARFIOLOM

Do viacej vody pridáme 2 ružičky brokolice, 2 ružičky karfiolu a jednu mrkvu pokrájanú na malé kúsky. Až zelenina zmäkne, pridáme do nej kúsok vaječného žltka a 2 polievkové lyžice cestovín a varíme ešte 3-4 minúty.

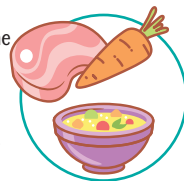
### ŠPENÁTOVÝ NÁKYP

180 g mrazeného špenátu opražíme, pridáme pár kvapiek rastlinného oleja, kúsok majoránky, umytú posekanú pažitku, 1 dl materského alebo dojčenského mlieka a za stáleho miešania privedieme do varu. Masu dáme do vymastenej formy a upečieme.



### HOVÄDZIA ZELENINOVÁ POLIEVKA

20 g nadrobno nakrájaného hovädzieho mäsa zalejeme vodou a uvaríme do polomäkka (cca 8-10 minút). Jednu mrkvu, kúsok kalerábu a póru pridáme k mäsu a varíme, až všetko zmäkne. Mäso a časť zeleniny vyberieme a necháme na neskôr na mäsový príkrm. Zvyšok rozmixujeme, pridáme ½ lyžičky olivového oleja a podávame.



### CESTOVINY A CUKETOU A TELACÍM MÄSOM (2 PORCIE)

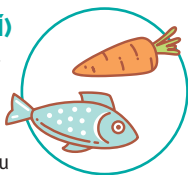
40 g cestovín polámeme na menšie kúsky a uvaríme ich v dojčenskej vode podľa návodu. ½ malej cukety a ½ malého jablka umyjeme, ošúpeme a nakrájame na drobné kúsky. Na panvici cuketu podusíme na troche repkového oleja. Zmiernime plameň a podlejeme zeleninu dojčenskou vodou. Pridáme jablko a 50 g ľubovoľného telacieho mäsa nakrájaného na malé kúsky a varíme, kým mäso nezmäkne. Všetky ingrediencie spolu rozmixujeme.

**TEKVICOVÉ PYRÉ S LOSOSOM (6-8 PORCIÍ)**

V dočenskej vode domäkka uvaríme štyri zemiaky. Ošúpeme 400 g tekvice, nakrájame ju na menšie kúsky a podusíme ju domäkka (cca 3 minúty). Medzitým umyjeme 100 g lososa, osušíme ho, zbavíme zvyšku kostí a šupín. Položíme rybu na tekvicu a opäť dusíme do mäkka. Losos je hotový, keď sa mäso rozpadáva. Následne všetko rozmixujeme aj s jednou lyžičkou repkového oleja.

**MRKVOVÉ PYRÉ S TRESKOU (4-5 PORCIÍ)**

Tri zemiaky uvaríme domäkka v dočenskej vode. Samostatne uvaríme 500 g mrkvy. Očistíme dve filety tresky od šupín, kože a kostí. Nakrájame rybu na menšie kúsky, ktoré taktiež uvaríme v malom množstve vody, až sa začne rozpadávať. Všetky suroviny spolu s jednou lyžičkou repkového oleja rozmixujeme dohľadka.

**TIP OD AGÁTY**

*V našej rodine dbáme aj na kultúru stolovania. Snažíme sa stretnúť pri jedle aspoň raz denne a vychutnať si takto spoločne strávený čas. Mobily a tablety vtedy idú stranou.*

SPRIEVODCA PRVÝMI PRÍKRMMAMI



s blogerkou Agátou Lekeš a MUDr. Silviou Bartekovou



## Iniciatíva Prvých 1000 dní



ČO DIEŤA ROBÍ, JE A PREŽÍVA V PRVÝCH 1000 DŇOCH,  
VÝZNAMNE OVPLYVNÍ JEHO ZDRAVIE PO CELÝ ŽIVOT

Podporené  
spoločnosťou  
Nutricia, s.r.o.

Publikácia vznikla pod garanciou  
Slovenskej pediatickej spoločnosti

**NUTRICIA**  
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION



[www.1000dni.sk](http://www.1000dni.sk)