

Zásady zdravé výživy dětí do 3 let /prevence vzniku alergií/

Dětský imunitní systém se vyvíjí do 2 let věku dítěte, proto každé zatížení nevhodnou potravinou vede k alergizaci a k výskytu atopického ekzému, senné rýmy, potravinových alergií-např. alergie na lepek a krav. mléko.
Tento jídelníček byl sestaven dle předních odborníků na výživu dětí /Mudr. Lenka Smetanová, Mudr. A. Mydlilová.../

Prvních 6 měsíců věku dítěte- POUZE KOJIT!!! /žádné potraviny, ani tekutiny navíc nedávat/

U alergií v rodině posuneme zavedení příkrmů o 1-2 měsíce.

7. měsíc- jako první podáváme **zeleninu**-povařenou, rozmixovanou, nesolit, nesladit, dávat lžičkou /polykací reflex má dítě v zadní třetině jazyka-lžičku až tam!, někdy je potřeba až 20 kontaktů s novou potravinou než ji dítě přijme! Trpělivost! Nejprve dítě krátce nakojte, pak dejte 2-3 lžičky příkrmu, zpočátku stačí 1 čajová lžička denně, teplota jídla-okolo 37 stupňů, dítěti nabízejte i když nechce, ale nikdy nenutíte polknout, zvolte čas, kdy je dítě klidné, pokud to nechce, vyčkat několik dnů a zkusit to později.

Jednotlivé druhy zeleniny zařazovat postupně s několika denním odstupem-sledovat event. alergickou reakci

Zeleninu zavádíme přibližně v tomto pořadí-mrkev, brambor, cuketa, dýně, hrášek, růž, kapusta

Později v dalším měsíci petržel, kedlubna, květák, brokolice

žádné zavařky, vařit v kojenecké vodě/má napsáno na etiketě-voda pro přípravu kojení, stravy/

Před konzumací do zeleniny přidat 2 kapky olivového oleje / za studena lisovaný-panenský/

Zeleninu spíše menší /obsahuje méně dusičnanů/, brambory vhodné vařit s kmínem/neutrlizuje solanin-který vzniká ve starších bramborách a je pro kojence jedovatý, vůbec nedávat brambory nazelenalé a s klíčky.

Přebytky možno zamrazit, hrášek a květák mohou nadýmat.

Pokud nevystačíme s kojením možno podat na noc **bezlepkové kaše**-nejlepší je **SUNARKA rýžovo kukuričná**

Dáváme i dětské čaje-neslazené! Nejlepší od firmy LEROS

Vše co podáváme dítěti do 1 roku vaříme z kojenecké balené vody/má nižší výskyt minerálů, děti mají do jednoho roku nezralé ledviny, vyšší výskyt minerálů a soli vede k jejich poškození/

8. měsíc, zavádíme **ovoce**,/nesladit/, nejprve podušené jablko- v páře, později banán, dále meruňky, broskve, hrušky-až v 10 měs., jiné ovoce do 1 roku nepodáváme, pokud musíme něco dosladit - pouze glukopurem, lépe nezvykat dítě na sladké!!!

Ke konci měsíce do zeleniny či ovoce přidáváme syrovou rozmixovanou mrkev, či šťávu z mrkve

9. měsíc, možno zařadit **vývar z bílého masa**, a zavádíme hrubší mixování stravy, můžeme využít i bezlepkové zavařky do polévek-jáhly, pohanka, amarant, rýže/nejlepší je rýže parboiled/..

10 a 11 měsíc, zkusíme dávat **bílé maso**/ kuře, králík/, a **žloutek**,/bílek až po 18 měs./, dáváme stravu s kousky

po 12 měsíci, **ŽIVÉ JOGURTY**-nejlépe bílé, bez aromat, ne nízkotučné a liegt!, nejlepší je bílý selský jogurt od firmy HOLLANDIA, můžeme do nich přidat ovoce. Do 2 let věku nedáváme tvarohy/mají moc bílkovin, zatěžují ledviny/, nedávat žádné smetánky, jsou přeslazené!

Dáváme **sýry-žervé** /ne tavené!!!/, zařazujeme **potraviny s lepkem**-pečivo, lepkové kaše, /pšeničné/, zavařky z mouky, ovesné vločky, těstoviny, piškoty...

Do 1 roku nesolit!!!

Kojit s příkrmy do 2 let i déle, pokud nekojí, dávat kojenecká mléka do 2-3 let, potom normální polotučné mléko.

Nedbat nesmyslných rad některých pediatrů, kteří doporučují maso, lepek a krav. mléko již od 6 měsíců věku dítěte!

Potraviny, které je nutné vynechat

citrusové plody-do, kiwi, ananas, mango, fíky, datle, jahody, med, kompoty, černý

Nealergizující zelenina-okurka, cuketa, dýně, baklažán, pastinák, petržel, mrkev, tuřín, kedlubna, hlávkový salát, špenát, červená řepa, pórek, květák, brukev, bílé zelí, červené zelí, čínské zelí, kapusta, hrášek

Nealergizující ovoce-hrušky, sladké jablko, meloun, třešně, vinné hrozny, borůvky, švestky, mirabelky, meruňky

Nápoje-dětské čaje, bylinkové čaje-lipový květ, šípek, černý bez, feník, sušené třešně, sušený rybíz..., kojenecké vody, přírodní šťávy-jablečná, hrušková-ředíme! Šťávy pouze z toho ovoce, co dítě snáší!

Závěr-platí že tepelně zpracované potraviny mají nižší výskyt alergenů, než potraviny v syrovém stavu, proto nové potraviny nabízejte pouze ve formě vařené nebo dušené. Nepoužívat u dětí smažení! Mikrovlnná trouba ničí cenné vitamíny!

VÝŽIVA DĚTÍ DO TŘÍ LET

(Těhotenství - neměnit příliš stravu, pouze ve smyslu ozdravení, ale neměnit radikálně.)

VÝŽIVOVÁ PYRAMIDA

-
1. místo - obiloviny
 2. místo - ovoce, zelenina - tyto 2 sk. tvoří základ
 3. místo - bílkoviny - (maso, vejce, oříšky, luštěniny. Čím víc rostlinných bílkovin, tím lépe.)
 4. tuky, cukry. (Vedou panenské oleje.)
-

V těhotenství a při kojení BRÁT vitaminové doplňky, a to po celou dobu.
Kyselina listová - brát už při plánování těhotenství.

Aby dítě nebylo alergické:

Velký vliv hraje dědičnost. Když v těhotenství matka bere ochrannou stravu, výrazně sníží riziko alergie u dítěte. Např. alerg. potravinu vynechat. Nechat se otestovat na možné alergie. Rizikové potraviny bývají: mléko, citrusové plody, sója, lepek = pečivo.

IMUNITNÍ SYSTÉM DOZRÁVÁ DO TŘÍ LET VĚKU DÍTĚTE.

CO DÁVAT MIMINKOVI JÍST:

Do 6. měsíce kojit, kojit, kojit.

1. POTRAVINY: od ukončeného 6. měsíce

Zeleninové polévky, ovocné pyré - obojí tepelně upravené - vařit nebo dusit v páře.

(Dítě je kdykoli do 1 - 3 let nemocné - nedávat syrové ovoce a zeleninu, ale tepelně upravit. Syrové je to těžko stravitelné.)

Harmonogram:

6. měsíc - zeleninu, postupně nahradit celou polední dávku kojení (oběd)

7. měsíc - ovocné pyré jako svačinka dopolední + zelenina na oběd
8. měsíc - přidat ovocné pyré jako ještě svačinku odpolední.

Mezitím pořád kojit. Sendvičový systém: trochu nakojit, pak jídlo, pak dokojit. Až bude jíst celou dávku ovoce a zeleniny, tak k pití kojeneckou vodu. Jinak ale dítě pít moc nepotřebuje, když se stále kojí. Jen bezprostředně k jídlu a v extrémním vedru možno podat kojen. vodu, silně naředěný dětský čaj nebo silně naředěný džus, poměr 1:10 s vodou. Džus nesmí být doslazovaný, musí být 100%.

Nejlépe nakupovat ovoce, zeleninu a džusy v bio obchodech, 2. varianta jsou hotové výrobky od HIPPU apod., pak teprve ovoce a zelenina z hypermarketů - obsahuje mnoho dusičnanů, které dítěti hodně škodí.

Zeleninu vařit nebo dusit v páře do 9. měsíce věku, ovoce do 8. měsíce věku dítěte.

Sušené ovoce může od 9. měsíce, když se předtím namočí. Použít jen místo slazení.

Do 1 roku nic s lepkem a ne kravské mléko.

Každých 4-5 dnů zavést novou potravinu. Psát si to do kalendáře, každou potravinu podávat týden.

Od 8. - 9. měsíce začít vařit bezlepkové kaše.

Jogurt, tvaroh až po 1 roce.

OBILNÉ KAŠE:

Vždy vařit v kojenecké vodě, mléko až po uvaření dodat. Do 1 roku bez mléka.

Pohanka, jáhly, amarant - přidat kapku oleje. Od 10. měsíce - může být přidáno máslo mandlové a z kešu oříšků (NE ARAŠÍDOVÉ!!!)

Olej do polévek, máslo do kašiček.

Kozí výrobky - u alergiků nedávat. Po 1 roce může být kozí mléko, mandlové, rýžové mléko. Mléka kombinovat.

Kravské mléko zahleňuje, při jakýchkoli problémech dítěte kravské mléko vysadit. Sójové i kravské mléko jsou alergen. Zakysané mléčné výrobky jsou lepší, ale též při problémech vysadit.

Železo není jen ve vejci, ale v pažitce, petrželi apod. Vejce zařazujeme až po 1 roce.

VŠICHNI VĚDCI NA CELÉM SVĚTĚ SE SHODLI NA VÝŽIVOVÉ PYRAMIDĚ, TZN. JÍST VELKÉ MNOŽSTVÍ OBILOVIN, ZELENINY A OVOCE A S OMEZENÍM BÍLKOVIN - MASO A MLÉČNÉ VÝROBKY.

Po 2. roce namáčet chleba do panenských olejů (1x týdně) s přidáním koření či semínek. Je to místo másla.

Margaríny - ano pouze Flora a margaríny z racion prodejen. Normální máslo je ok.

Děti sladkou chuť potřebují, proto péct doma každý týden domácí buchty a koláče. (V kupovaných jsou nevhodné margaríny a oleje a Spousta jiných nezdravých věcí.)

Cibule a česnek - po 1,5 roce. Cibuli nejprve podusit ve vodě a následně jen trošku dosmažit.

Aby dětem chutnalo - zapojit je do vaření i nakupování. Děti se nejvíc učí nápodobou a vzorem. PŘÍKLADY TÁHNOU!! ☺

Ke každému jídlu zelenina, i k rohlíku.

Cukr - jediné GLUKOPUR a sušené ovoce.

Minerální vody nejdříve po 3. roce.

Nemíchat v jednom jídlu ovoce a zeleninu, jediná výjimka je mrkev s jablkem a citrónovou šťávou, hrozinky.

Houby po 3. roce věku a jen pár do polévky, žádná smaženice.

Při vaření brambor kmín, při vaření rýže hřebíček - obojí eliminuje škodliviny.

Ryby od 10 měsíců, lépe od 12. měs. a jen vařené. Maso až po 1 roce věku.