

2.DÍL

PŘÍKRMY MEZI 6-8M – TZN. OD UKONČENÉHO 6.MĚSÍCE DO Neukončeného 8.MĚSÍCE

V předchozím 1.dílu jste se mohli mj. dočíst o těchto tématech, které na tento díl pozvolna navazují a již se zde neopakují, jsou to:

IMUNOLOGICKÉ OKÉNKO - Důležité období mezi 4-6M
OLEJ DO PŘÍKRMŮ - OD 4M
DRCENÝ KMÍN - OD 4M
CHCI PŘIKRMOVAT SVÉ MIMINKO - KROK ZA KROKEM
ČASOVÉ ROZLOŽENÍ PŘÍKRMŮ
ZAČÍNÁME S PŘÍKRMY
KOLIK BY MĚLY DĚTI PÍT?
PITNÝ REŽIM – VÝPOČET
KOLIK GRAMŮ PŘÍKRMŮ MŮŽE VAŠE MIMINKO SPAPAT?
SCHÉMA CELODENNÍ SMÍŠENÉ STRAVY 4-6M:
OHŘÍVÁNÍ V MIKROVLNNÉ TROUBĚ
MASO
RYBY
KAŠE OD 4M
ROSTLINNÉ MLÉKO/NÁPOJ
DOMÁCÍ RÝŽOVÝ NÁPOJ / MLÉKO
VAJEČNÝ ŽLOUTEK NATVRDO
VEJCE - OD 4M ŽLOUTEK a OD 8M i BÍLEK
ZAVEDENÍ LEPKU - DĚTSKÁ KRUPIČKA (LEPEK)
ZAVEDENÍ LEPKU - OVESNÉ VLOČKY
DĚTSKÉ PIŠKOTY
ODVAR Z OVESNÝCH VLOČEK (LEPEK) PROTI ZÁCPĚ
OVOCE V PŘÍKRMECH
BOBULOVINY
OVOCNÉ MOŠTY
OVOCE SUŠENÉ MRAZEM / LYOFILIZOVANÉ
OVOCE A OŘECHY – JEJICH ROZDĚLENÍ/PŘEHLED
OXID SIŘIČITÝ
SUŠENÉ ŠVESTKY (BEZ PECEK)
RÝŽE NEOCHUCENÁ A BÍLÁ
KOJENECKÁ VODA aneb Kojenec si s dusičnany Neporadí
LUŠTĚNINY/LUSKOVINY - OD 4M
ŘEDKVIČKA – OD 4M nepálivá
ZELENINA – JEJÍ ROZDĚLENÍ/PŘEHLED
SEZNAM NADÝVAMÝCH POTRAVIN
ZÁCPA
PRŮJEM
ŽELEZO ANEB JAK NA CHUDOKREVNOST/ANÉMIE
PROTIKVASINKOVÁ / PROTIPLÍŠŇOVÁ DIETA
POTRAVINOVÁ ALERGIE U DĚTÍ A ŽIVOT S ALERGIÍ

ALERGIE NA BÍLKOVINU KRAVSKÉHO MLÉKA (ABKM)

ALERGIE NA VEJCE

LEXIKON DĚTSKÝCH PUPÍNKŮ

APETIT HLÁSÍ PORUCHU aneb KDYŽ DĚTEM NECHUTNÁ, JE POTŘEBA ZJISTIT PROČ
JAK DĚTEM ZLEPŠIT CHUŤ K JÍDLU?

JAK ZAVAŘOVAT?

Jak předejít plesnivění zavařenin?

+ plno receptů s fotografiemi

2.DÍL

SCHÉMA CELODENNÍ SMÍŠENÉ STRAVY 6-8M:

Po probuzení: kojení nebo láhev náhradního mléka (UM)

Snídaně: kaše z ovesných vloček smíchanou s ovocem vařeným, anebo krupicovou kaši z MM/UM též s ovocem vařeným, pro obměnu chutí lze UM/MM smíchat s dětskými piškoty (max.1x za 14dní kvůli cukru), nebo dětskými sušenkami, kreky, keksíky, atp.

Svačina: samotné ovoce - vařené či syrové, anebo smíchané s MM/UM či s bílým jogurtem s živou/jogurtovou kulturou

Oběd: zeleninu s pár kapkami oleje (čistou, s masem, žloutkem nebo rybou)

Svačina: samotné ovoce - vařené či syrové, anebo smíchané s MM/UM či s bílým jogurtem s živou/jogurtovou kulturou

Večeře: rýžová, obilninová, mléčná, nemléčná, krupicová, ovesná kaše, kozí, atp.

Před spaním: kojení nebo láhev náhradního mléka (UM)

BÍLÝ JOGURT S ŽIVOU (JOGURTOVOU) KULTUROU - OD 6M - Do jogurtu můžete přidat čerstvé ovoce. Nekupujte ovocné/ochucené jogurty (kromě trošky ovoce, je v nich totiž i barvivo, sladidlo, aroma, atd.).

Dávat miminku maximálně 3-4x týdně 😊:-)

Pokud je malý, jako je ten Klasik, tak 0,5 😊:-) Pokud je velký, jako je ta Holandie, tak ten máme na 4x 😊:-) Resp. cca 2 polévkové lžíce na 1 porci + ovoce, atp. 😊:-)

- Bakterie používané k výrobě jogurtu se nazývají jogurtové kultury.

- Zakysáním laktózy těmito bakteriemi vznikne kyselina mléčná, která pak dodává jogurtu nakyslou chuť a působením na proteiny mléka zajistí typickou konzistenci.

- Nejčastěji používanými bakteriemi k výrobě jogurtu jsou laktobacil delbrueckii, poddruh bulgaricus a streptokok salivarius, poddruh termofilus.

Optimální příjem vápníku:

* Kojenci 6-12 měsíců: optimální denní dávka vápníku 400 mg na den

* Děti 1-3 roky: 600 mg

* Děti 3-10 let: 800 mg

Nízkotučné, odtučněné výrobky dětem do 3 let nepodávat. Do 3 let POUZE TUČNÉ VÝROBKY. Tuk je pro vývoj dětí nepostradatelný v příjmu potravin, resp. pro jejich zdravý vývoj.

KOZÍ PRODUKTY - JOGURT BÍLÝ OD 6M, MLÉKO, - OD 1.ROKU, SÝR - OD 8M -
Množství bílkovin je částečně vyšší než v mléce kravském.

*Kozí mléko NENÍ vůbec hlenotvorné, ale snižuje obsah železa v těle při dlouhodobém užívání /nutno doplnit potravinami s obsahem železa/.

Alergie na kravské mléko (ABKM)...

Kozí mléko "... JE VHODNÉ PRO LIDI ALERGICKÉ NA KM (ABKM), zejména pro kojence.

*V kozím mléce je VÍCE syrovátkových kyselin a za zvláštní zmínku stojí jedna z kaseinových frakcí, kterou v KM NEnajdeme.

*Významný je i obsah TAURINu, který se v organizmu podílí na syntéze žlučových kyselin a má vliv na nervové přenosy a funkci očí a svalů.

*Kozí mléko je biologicky velmi významný nápoj, jehož složení je jiné než u mléka kravského.

*Kozy jsou obvykle zdravé a čisté a není nutné jim podávat antibiotika nebo jiné léky. Kozy, které se pasou volně, rády spásají množství různých zelených rostlin a bylin a jejich mléko je pak bohaté na živiny, které se v kravském mléce nenalézají. Obsahuje např. až 10x více sloučenin fluoru než kravské mléko. Fluor posiluje imunitu, chrání zuby a zpevňuje kosti.

OBSAHUJE:

- minerální soli vápníku, hořčíku, sodíku, draslíku a fosforu
- soli stopových prvků: mědi, zinku, manganu, titanu, chromu a kobaltu
- řadu vitamínů: A, B1, B2, B12, C, D, E
- kyselinu listovou
- vzhledem ke kravskému mléku má NIŽŠÍ obsah železa, kobaltu, vitamínu B12 a kyseliny listové, naopak má ale VYŠŠÍ obsah fosforu, vápníku, vitamínu D a riboflavinu a výhodou je i nižší obsah sodíku

NA EKZÉMY A LUPÉMKU

*Významný jihočeský léčitel Ferdinand Kosík (zemřel 31. 12. 1990), doporučoval pacientům trpícím ekzémy, lupénkou a některými vnitřními nemocemi současně s dalšími přírodními léčebnými postupy i pravidelnou konzumaci kozího mléka.

*Podle zahraničních výzkumů totiž obsahuje více výživných látek než mléko mateřské, což znamená, že obsahuje téměř všechny výživné látky potřebné pro lidský organismus nebo látky podobné a pro člověka využitelné, s výjimkou železa a zinku, jejichž příjem dokonce nadměrná konzumace mléka a mléčných výrobků blokuje..

*To však lze doplňovat každodenním přijímáním železitého vína maltoferochinu nebo zajištěním potravin s vysokým obsahem železa.

*Děti mohou 1-2 čajové lžičky vína denně. Střední doporučené dávky kozího mléka se pohybovaly okolo 1/2 l denně pro dospělého, dávka pro děti se pohybovala mezi 1 a 8 dl denně.

*U dětských ekzémů dochází buď k úplnému uzdravení nebo k podstatnému zlepšení a zmírnění obtíží.

*Požívání kozího mléka v dětství může mít dobrý vliv na rozvoj imunitního systému.

POZITIVNÍ ÚČINKY kozího mléka byly prokázány lékařskými průzkumy např. u těchto onemocnění:

- při alergiích - 60 - 70% populace alergické na bílkoviny kravského mléka snáší bez problémů mléko kozí, které má odlišné složení bílkovinných frakcí (kaseinů), kterým se přičítá největší role při vzniku dětských alergií.
- má uklidňující účinky, může pomoci i při a migrénách - (zejména tam, kde je migréna způsobena alergií na kravské mléko).
- při revmatických bolestech
- při kožních alergiích (ekzémeh) - pomáhá především koupel v syrovátce kozího mléka a stravování s vyloučením kravského mléka a výrobků z něj
- Kozí mléko působí kladně na výstavbu a obnovu buněk, podílí se na jejich ochraně před škodlivými vlivy prostředí a tím pomáhá zdraví a kondici"
- při onemocněních trávicího traktu a přidružených orgánů (játra, slinivka), kdy je výhodou zásaditější charakter, menší "kyselinotvornost", vyšší neutralizační kapacita kozího mléka, jako i vyšší obsah antioxidantů a dalších ochranných látek.

OVČÍ PRODUKTY - JOGURT BÍLÝ OD 6M, MLÉKO (OM), - OD 1.ROKU, SÝR - OD 8M - Co alergie?

*Nejčastěji se v Česku setkáváme s kravským mlékem (KM), v posledních letech se stále častěji začínají objevovat výrobky z ovčího mléka.

*Co se týká intolerance laktózy, tak bohužel NE. Ta je obsažena v podobném množství v kravském, kozím i ovčím. Alergici na laktózu mohou však tolerovat kysané mléčné výrobky, kde proces fermentace mléčný cukr přeměnil. I tak v nich však bývá obsažen, již ale v minimálním či stopovém množství a často tak problémy NEčiní.

OM - patří mezi velmi zdravé a plnohodnotné potraviny, protože se ovce pasou (alespoň by se měly) na čistých loukách kde konzumují výhradně čistou travu.

*Toto mléko je ve srovnání s kozím nebo s kravským hustší ale i nutričně hodnotnější.

*Je v první řadě bohaté na tuk, obsahuje ho nejvíce ve srovnání s kravským a kozím mlékem, co na první pohled vypadá špatně, ale v praxi a se zdravotního hlediska to má několik výhod.

*Tuk v ovčím mléku a následně i v ovčích produktech je vyvážená forma omega 3 a omega 6 mastných kyselin, ale tyto kyseliny ani ve větším množství nevytvářejí "špatný cholesterol", což v praxi znamená, že ovčí mléko můžete pít i vícrát za den ale zvýšenému cholesterolu se nedopracujete, akorát sledujte kalorickou hodnotu potravin.

*Má účinné látky bílkoviny, sacharidy, vitamíny, minerální látky a tuk v takovém poměru, že má na organismus řadu pozitivních účinků.

CO OBSAHUJE?

- Tuk
- bílkoviny
- sacharidy
- vápník

- hořčík
- fosfor
- draslík
- železo
- sodík
- zinek
- selen
- omega 3 a omega 6 kyseliny
- vitamin A, B, C
- kyselina listová
- kyselina pantotenová

ÚČINKY:

- Podporují obranyschopnost, prevence proti rakovině, chřipce nebo rýmě.
- Prevence vzniku kardiovaskulárních onemocnění, snížení. vysokého cholesterolu, úprava krevního tlaku.
- Prevence vzniku kardiovaskulárních onemocnění, snížení. vysokého cholesterolu, úprava krevního tlaku.
- Podporuje trávení, vyprazdňování, obnovu střevní mikroflóry.
- Eliminuje projevy alergií, astmatu a chrání i preventivně, odstraňuje různá kožní onemocnění (akné, ekzém...).
- Účinná prevence vzniku Osteoporózy, vysoká dávka vápníku zpevňuje kostní a kloubové tkáň.
- Zajišťuje zdravou pokožku, pevné vlasy a nehty.
- Uklidňuje nervový systém, zkvalitňuje spánek, podporuje pozornost a funkci mozku.

SIRUP - Může se použít OD 6M, ale raději zavést OD 1.ROKA, protože do 1.roka není opravdu nutné cokoli přislažovat.

Na trhu je jich široká škála, zde uvedu pár příkladů. Některé sladí více jak med - ten OD 1.ROKU, proto se sirupy velmi opatrně přislažovat, stačí pár kapek nebo 1 čajová lžička 😊:-)

přiSLAZOVÁNÍ OD 6M - Pokud musíme něco dosladit, tak Glukopurem nebo Stévií. Lépe ale dítě příliš nezvykat na sladké.

V dnešní době mají rodiče naštěstí velké množství možností, jak dopřát dětem sladkou chuť.

Opatrní by měli být rodiče zejména u instantních čajů/nápojů, které jsou velmi sladké!

Pokud dítě odmítá vodu nebo neslazené čaje, je možné vyzkoušet ředěné ovocné šťávy nebo mírně oslazený čaj glukopurem či stévií.

SYROVÁ BRAMBORA - OD 6M - Nedávat často jako pochutinu (max. 1x za týden), max. 2 - 3x plátky. Syrové brambory léčí, zelené jsou jedovaté!

*Celý brambor je jedovatý, ovšem kromě hlíz. Ty mají naopak skvělé vlastnosti, uplatní se v přírodní léčbě i kosmetice. Jen pozor – zelené nebo přehnojené hlízy brambor jsou NEbezpečné.