

1.DÍL

PŘÍKRMY MEZI 4-6M – TZN. OD UKONČENÉHO 4.MĚSÍCE DO Neukončeného 6.MĚSÍCE

IMUNOLOGICKÉ OKÉNKO - Důležité období mezi 4-6M 😊:-)

*V posledních 5 letech nastala jedna doslova revoluční změna v přístupu k výživě kojence; zatímco dříve se 1.kontakt s potencionálním potravinovým alergenem spíše oddaloval, nyní se naopak DOPORUČUJE.

*„Nadměrně projektivní přístup ve smyslu ODLOŽENÍ zavedení NEmléčných příkrmů u kojence může vést spíše k PROMEŠKÁNÍ období určité imunotolerance, kdy dítě zavádění nových potravin, zvláště při současném kojení, dobře toleruje. PROTO SE DNES S PŘÍKRMY DOPORUČUJE ZAČÍT PO 4M, v intervalu mezi 17. a 26. týdnem věku.

*Týká se to i LEPKU, potraviny, které se matky vzhledem k relativně časté intoleranci velmi obávají a jehož zavedení do jídelníčku někdy odkládají až do období prvního roku i déle. Pro dítě to ale kýžený benefit NEpřináší.

*Také rybí maso, které jsme ještě v nedávné době doporučovali podávat až od batolecího věku, LZE s opatrností PODÁVAT JIŽ KOJENCI" doplňuje MUDr. Martin Gregora.

*Tento termín označuje zvláštní období mezi 4M - 6M života, kdy je dle odborníků optimální a JEDINEČNÁ DOBA pro setkání se s tzv. potravinovými antigeny.

*V tomto unikátním období se ZVYŠUJE ŠANCE na přijetí cizorodé látky BEZ alergické reakce organismu.

*Nícméně nejen pozdější, ale i brzké a předčasné „otevření okna“ je z pohledu potencionálního rozvoje alergie rizikové!

*Obiloviny s obsahem lepku, celá slepičí vejce (konkrétněji bílek), mléko, ryby a několik dalších potravin bývalo dlouhá léta na černé listině kojeneckého menu.

*Jak jste si všimli, nejedná se o jídla nezdravá, ale o potraviny, které jsou zdroji nejčastěji se vyskytujících potravinových alergenů.

*Dříve se 1.kontakt s těmito potravinami odsouval až do období okolo prvních narozenin, u některých pokrmů dokonce ještě dál.

*Jenže několik významných lékařských a vědeckých institucí (např. evropská nutriční komise při Evropské společnosti pro pediatrickou gastroenterologii, hepatologii a výživu, americký výbor pro výživu při alergologické a imunologické sekci Pediatrické akademie) zaujalo vzhledem k novým vědeckým poznatkům k problematice zavádění příkrmů poněkud odlišný přístup.

*Ústřední myšlenka, na které zmíněné změny staví, spočívá v POCHOPENÍ skutečnosti, že oddalování nemléčných příkrmů ZA HRANICI 4 – 6 měsíce věku miminka v žádném případě NEVEDE k redukcí vzniku potravinové alergie.

*V tomto inovativním přístupu k zavádění 1. nemléčných příkrmů je velmi významným pojmem tzv. imunologické okno.

OLEJ DO PŘÍKRMŮ - OD 4M pár kapek. OD 8M i více oleje (např.v omáčkách, smetanách, v jíšce, celé vejce na pár kapkách udělat, atp.). Dává se do příkrmů,

proto aby se mohly vstřebat vitamíny rozpustné v tucích. Navíc dítě nebude mít takový problém se zácpou.

Jaké oleje zvolit? Chce je hlavně střídat, protože každý má jiné prospěšné látky pro lidský organismus.

- Slunečnicový
- Řepkový
- Olivový
- Dýňový
- Sezamový
- Avokádový
- atp.

DRČENÝ KMÍN - OD 4M - Kmín je jedním z nejstarších koření světa, chuťově výjimečné, nenahraditelné a zdravotně prospěšné koření. Pochází už z doby kamenné. Kmín je plný antioxidantů, obsahuje silice, třísloviny, bílkoviny, olej, sacharidy, ale i zdraví velmi prospěšné flavonoidy.

KMÍN NÁM UŽ PODÁVALY NAŠE MAMINKY, KDYŽ JSME BYLI MALÍ, ABY NÁS NEBOLELO BŘÍŠKO A POMOHL NÁM ODSTRANIT PLYNATOST/NADÝMÁNÍ - POKRAČUJME V TOM I MY, MAMINKY NAŠICH DÍTEK 😊:-) Přidávat do každého obídkového příkrmu (do vody, ve které se vaří zelenina, či maso, anebo pak přímo do hotového příkrmu, je však lepší, když se kmín vaří, protože se uvolní jeho silice) 😊:-)

LÉČIVÝ ODVAR Z KMÍNU:

Přibližně ½ lžičky kmínu zalijte 200 ml vroucí vody a následně nechte vyluhovat 5 – 10 minut.

Pak přelijte přes sítko a pijte 2x denně. Dítěm podávat z lahvičky či lžičkou kdykoliv během dne.

DALŠÍ ÚČINKY KMÍNU:

- pomáhá zvyšovat chuť k jídlu,
- podporuje imunitu,
- má močopudné účinky,
- zvyšuje chuť k jídlu,
- pomáhá při menstruačních potížích,
- podporuje správné trávení, vylučování žluče,
- pomáhá snižovat vysoký cholesterol a krevní tlak,
- detoxikuje,
- odstraňuje nadbytečnou vodu z těla,
- podporuje krvetvorbu,
- chrání buňky před volnými radikály,
- odstraňuje zápach z úst,
- má antiseptické účinky,
- podporuje pevnost kloubní a kostní tkáně,
- je účinnou prevencí srdečně-cévních onemocnění,
- prevence proti anémii a osteoporóze,

- napomáhá pravidelnému vyprazdňování.
- dezinfikuje střeva
- pomáhá při revmatismu
- usnadňuje vykašlávání

CHCI PŘIKRMOVAT SVÉ MIMINKO - KROK ZA KROKEM

Prvně by jste to měla probrat s vaším dětským dr., má o tom vědět 😊:-)

Podle nejnovějších poznatků je mezi 4-6M věku dítěte tzv. imunologické okno, kdy je pro zavádění nemléčných potravin nejvhodnější období. V tuto dobu je největší šance, že dítě potravinu imunologicky PŘIJME A NEBUDE mu v budoucnosti dělat potíže. Je zde ale další, velmi důležitý aspekt - v průběhu zavádění příkrmů je nutné stále plně kojit. 😊:-) Bylo zjištěno, že zavedení lepku v době plného kojení, PO 7M, může snížit riziko vzniku diabetu mellitu 1. typu a celiakie.

Takže odkládání zavádění lepku, jak tomu bývalo dříve, nemá žádný význam pro prevenci vzniku celiakie, ba naopak... 😊:-) (Musíte začít pomalu, po lžičkách a vždy po dvou až třech dnech dávku zvyšovat. Mezitím je nutné dítě sledovat, zda u něj náhodou neprobíhá nějaká imunologická reakce - vyrážka, ekzém, průjem apod. 😊:-)

*Mezi 4-6M by miminko mělo ochutnat zeleninu, maso, žloutek, ryby, lepek a ovoce a k tomu je dobré kojení nepřerušovat. 😊:-)

- Mateřské mléko totiž chrání sliznici střeva dítěte před vlivem eventuálních alergenů a tak chrání před případným vznikem alergií.

*Ve 4M věku tedy začínáme se zeleninovým příkrmem v poledne - "oběd". 😊:-)

*Během asi 14 dní je k zelenině dobré začít přidávat i MASO. 😊:-)

*V době, kdy přidáváte maso, můžete zkusit i ŽLOUTEK. 😊:-)

* LEPEK - zavádět mezi 4-6M, KRUPIČKA je pro začátek nejvhodnější, druhé v pořadí jsou OVESNÉ VLOČKY 😊:-)

*Mezi 5-6M můžete začít občas přidávat i RYBU, nejprve SLADKOVODNÍ (pozor na kosti!!!), pak teprve MOŘSKOU. 😊:-)

*Asi po 2 týdnech, když už dítě zvládne sníst pár lžiček zeleniny, je čas začít s OVOCEM. 😊:-)

Vždy je zelenina a k ní, buď maso, nebo žloutek nebo ryba a ty dny pak bez masé, bez žloutku a bez ryby, aby si dítě organismus odpočinul, zelenina samotná je lehčeji stravitelná 😊:-) Takže PO+ÚT MASOzeleninový oběd, ST+ČT ZELENINA samotná k obědu, PÁ+SO RYBA se zeleninou, NE+PO ZELENINA samotná k obědu, ÚT+ST ŽLOUTEK se zeleninou, ČT+PÁ ZELENINA samotná, atd. 😊:-)

Každé 3dny stejný oběd (aby si dítě navyklo na novou chuť, než bylo dosud MM/UM), cca 1.měsíc příkrmování (např. PO+ÚT+ST - mrkev; ČT+PÁ+SO - brambor, NE+PO+ÚT mix obojího či jiná kombinace, atd.) Poté se tato doba změní na každé 2dny stejný oběd (např. PO+ÚT mrkev + brambor, ST+ČT brambor + brokolice, PÁ+SO rýže+červená řepa, atd.) 😊:-)Přidávat do příkrmů olej a drcený kmín.

POZN: Máslo OD 8M.

KAŽDÁ SPAPANÁ LŽIČKA SE POČÍTÁ A JE ÚSPĚCH 😊:-) Chce to zkoušet a trpělivost 😊:-) Miminko se určitě rozpapá.

Vždy je zelenina a k ní, buď maso, nebo žloutek nebo ryba a ty dny pak bez masé, bez žloutku a bez ryby, aby si dítěta organismus odpočinul, zelenina samotná je lehčeji stravitelná 😊:-)

Takže:

PO+ÚT MASOzeleninový oběd

ST+ČT ZELENINA samotná k obědu

PÁ+SO RYBA se zeleninou

NE+PO ZELENINA samotná k obědu

ÚT+ST ŽLOUTEK se zeleninou

ČT+PÁ ZELENINA samotná, atd. 😊:-)

ČASOVÉ ROZLOŽENÍ PŘÍKRMY - Mezi podávanými příkrmy je dobré dodržovat toto časové rozložení, tj. 2-3 HODINY MEZI PŘÍKRMY/JÍDLY 😊:-) Vše se odehrává od doby kdy dítě ráno vstane.

- PO PROBUZENÍ dát MM/UM, menší dávku. OD 1.ROKU kravské mléko, caro, meltu, kakao, atp.

- SNÍDANĚ je cca za 30min. od ranní dávky mléčka, pak 2-3h pauza, pro dobré strávení příkrmu.

- DOPOLEDNÍ SVAČINA , pak 2-3h pauza, pro dobré strávení příkrmu.

- OBĚD - zeleninový, s masem, se žloutkem (do 8M, OD 8M celé vejce), s rybou - střídat, pak 2-3h pauza, pro dobré strávení příkrmu.

- ODPOLEDNÍ SVAČINA, pak 2-3h pauza, pro dobré strávení příkrmu.

- Poslední je VEČEŘE - kaše instantní, domácí, nebo hutná polévka, atp.pak 2-3h pauza, pro dobré strávení příkrmu.

Pokud dodržíte časový odstup, tak mimi nebude během noci BOLET BŘÍŠKO PO KAŠI, stačí jí totiž "zpracovat" 😊:-)

- PŘED SPANÍM - UM/MM. OD 1.ROKU stačí čaj, voda, kakao, kravské mléko, atp.

- NOC - pokud se dítěta během noci budí, tak zajisté dát MM/UM dle mimi potřeby, nebo čaj anebo čistou kojeneckou vodu na pití.

*Mezi příkrmy/během dne, určitě můžete dát nějakou tu pochutinu - křupku, tyčku, keksík, piškotek, sušenku, ovoce, zeleninu, atp., do ručičky 😊:-) - záleží na věku a dovednostech miminka

ZAČÍNÁME S PŘÍKRMY...každé 3dny stejný oběd, cca 1.měsíc příkrmování (např. PO+ÚT+ST - mrkev; ČT+PÁ+SO - brambor, atd.) Poté se tato doba změní na každé 2dny stejný oběd (např. PO+ÚT mrkev + brambor, ST+ČT brambor + brokolice, PÁ+SO rýže+červená řepa, atd.) 😊:-)