



VÝŽIVOU KE SPRÁVNÉ FUNKCI IMUNITY

Zásady správné výživy a trénování imunity dětí ve věku **1 – 3 roky**

Publikace vznikla ve spolupráci s MUDr. P. Tláškačem, CSc., předsedou Společnosti pro výživu

OBSAH

Růst a vývoj dítěte i jeho současný a dlouhodobý zdravotní stav významně ovlivňuje výživa. Uvádí se, že v době prvních 1000 dnů života hraje výživa významnou roli při správném nastavování metabolických procesů organismu a tím i prevenci vzniku a rozvoje civilizačních onemocnění.

Jednotlivé složky výživy dítěte podmiňují vývoj tělesných orgánů a jejich funkcí. Je tomu tak i u imunitního systému. Naše současné znalosti ukazují, že některé složky výživy a jejich včasné zavádění jsou pro dobrou funkci obranného systému organismu velmi podstatné. První výživou, která nejlépe startuje a aktivuje vývoj imunitního systému dítěte, je mateřské mléko.

Mateřské mléko představuje ideální zdroj výživy dítěte v prvních šesti měsících života. Rostoucímu a vyvíjejícímu se organismu i jeho imunitnímu systému je však nutné začít doplňovat i další složky. Tato brožurka navazuje na publikaci věnovanou výživě kojenčů od 6 do 12 měsíců. Obdobně seznamuje čtenáře s výživovými zásadami, imunitním systémem, jeho funkcí, vývojem a faktory, které imunitu dítěte ovlivňují. Zmiňuje i problematiku alergie u dětí, která se ve vztahu k některým potravinám může rozvinout a při správném přístupu k výživě dítěte následně i vymizet. Publikace dále uvádí praktické recepty, které odpovídají fyziologickým potřebám dítěte ve věku 1-3 roky.

MUDr. P. Tláskal, CSc.
předseda Společnosti pro výživu

Imunita a její správné trénování	4
Co byste měli vědět o imunitě?	4
Jak imunitní systém funguje?	5
Jak se imunitní systém vyvíjí?	6
Rozdělení imunity	7
Vrozená/získaná imunita	7
Chyby imunitního systému	9
Imunita dítěte ve věku 12-36 měsíců	10
Křehkost imunitního systému	10
Imunita v období růstu	12
8 rad na podporu imunity dítěte	14
Zásady správné výživy v batolecím věku	16
Výživa jako podpora imunitního systému	17
Vitamíny a minerální látky	19
Bílkoviny	19
Tuky	19
Sacharidy	19
Mléčné výrobky	20
Vláknina	20
Obecné složení stravy	22
Dítě starší 1 roku	22
Výživová pyramida	23
Dítě ve věku 2 – 3 roky	24
Užitečné rady: jak moje dítě jí?	24
Alergie u dětí	27
Co je to alergie a jak vzniká?	27
Lze alergiím předcházet?	29
Jaké jsou typy alergií a jak se projevují?	29
Potravinové alergie	30
Jak zjistit alergii	35
Závěr	37
Přílohy	38
Ukázky jídelníčků	38
Recepty	42
Recepty pro děti s alergií v rodině	45

IMUNITA A JEJÍ SPRÁVNÉ TRÉNOVÁNÍ



CO BYSTE MĚLI VĚDĚT O IMUNITĚ?

Imunita představuje především schopnost organismu bránit se mikroorganismům (bakteriím a virům), ale i jiným cizorodým látkám. Imunita je řídicím centrem procesu uzdravování organismu. Imunitní systém se skládá z velkého počtu buněk, tkání a molekul, které se nacházejí v různých částech těla.

Úlohou imunitního systému je zasáhnout vždy, když je ohroženo naše zdraví, a to tak, že identifikuje mikroby, které organismus napadají, a reaguje spuštěním reakcí zaměřených na jejich odstranění z těla. Milióny dobře organizovaných buněk, přítomných v celém těle, si tak soustavně předávají informace a pokud v organismu zjistí „nepřítele“, nastartují reakce pro boj s ním.

Nejvíce se imunitní systém vyvíjí v prvních 3 letech života. Úlohou imunitního systému dítěte je chránit ho před infekcemi, a tak mu pomoci, aby zůstalo zdravé.

JAK IMUNITNÍ SYSTÉM FUNGUJE?

Základní charakteristikou imunitního systému je schopnost rozlišovat mezi vlastními buňkami organismu a buňkami cizími. Cizí látky, které vyvolávají obrannou reakci imunitního systému, se označují jako **antigeny** (viry, bakterie, toxiny). Imunitní systém funguje v několika etapách. První etapa spočívá v zablokování přístupu mikrobů do organismu pomocí různých bariér, které jsou součástí našeho těla (např. kůže nebo sliznice). Pokud mikrob přesto do organismu pronikne, může imunitní systém reagovat dvěma způsoby:

- **Nespecifická imunitní reakce:** v důsledku průniku mikrobů do organismu vzniká zánět. Zánět přitáhne bílé krvinky a zmobilizuje k boji celý imunitní systém.
- **Specifická imunitní reakce:** předpokládá obrannou pomoc specializovaných buněk, které jsou schopny antigen identifikovat a zničit.

JAK SE IMUNITNÍ SYSTÉM VYVÍJÍ?

Imunitní systém je základem fungování celého našeho organismu. Jeho schopnost nás chránit je dána způsobem, jakým ukládá informace o každém mikrobu nebo toxinu, který do organismu pronikne. Během prvního roku života se na dítě neustále valí proud nových zážitků a informací. Musí přijímat a zpracovávat nejrůznější podněty, a tím se učit. Totéž platí i pro setkávání s nejrůznějšími viry a bakteriemi.

Imunita neboli obranyschopnost člověka se začíná aktivně formovat již **během těhotenství**. Zhruba v posledním trimestru se plod seznamuje s podněty z vnějšího prostředí a prostřednictvím placenty dokáže do jisté míry rozlišovat „dobré“ od „špatného“. Klíčovým impulsem pro zahájení vyžívání imunitního systému je však až **porod** – tedy přechod ze sterilního prostředí do prostředí plného vnějších podnětů. Zatímco v těle matky před ním bylo dítě dobře chráněno jejím imunitním systémem, teď se s ním musí vypořádat samo. Po porodu se totiž v těle miminka začínají vytvářet vlastní protilátky a další složky obrany, jejichž množství je zpočátku malé, ale postupně se zvyšuje.

Pro vývoj imunity jsou důležité první tři roky života. Klíčovými prvky pro ochranu dítěte jsou kojení a očkování. V průběhu let se imunita dále formuje. Nejvíce je ovlivněna tím, do jaké míry je dítě vystaveno různým chorobám a okolním vlivům.



ROZDĚLENÍ IMUNITY

VROZENÁ IMUNITA (DĚDIČNÁ)

S tou se miminko narodí a tvoří jakousi **první obrannou linii**. Vrozená imunita představuje rychlou a okamžitou odpověď, která miminku umožňuje bránit se proti škodlivinám vnějšího prostředí a různým choroboplodným zárodkům již od narození.

Tvoří ji zejména kůže a sliznice a pomáhají i některé buňky imunity v krvi, které jsou schopny zasáhnout tam, kde do těla pronikne skrz tyto bariéry cizí mikroorganismus.

ZÍSKANÁ IMUNITA

Představuje **druhou obrannou linii** a na rozdíl od vrozené imunity se s ní miminko nerodí, ale **formuje se v průběhu života** na základě kontaktu s cizorodými podněty. Získaná imunita má pro dítě největší účinek, protože poskytuje obranu specificky namířenou proti danému antigenu (látce, která je schopná vyvolat imunitní reakci).

Tuto imunitu miminko **získává postupně** tím, jak se jeho imunitní systém trénuje. Jakmile se organismus setká s infekcí, imunitní systém začne produkovat **protilátky**, které pomáhají proti infekci bojovat. V tu chvíli se vytváří **paměťové buňky**, které při dalším setkání s infekcí zavelí „pozor“ a zabrání propuknutí nemoci.

K největšímu vývoji imunity dochází právě v prvních 3 letech života, ale vyvíjí se dále až do dospělosti.

Získaná imunita se vytváří dvěma způsoby:

• PŘIROZENOU CESTOU

- **aktivně:** když dítě přichází do styku s patogeny, získává organismus proti mikrobům odolnost
- **pasivně:** přenosem protilátek z matky na plod v těhotenství, při přirozeném porodu a kojení

• UMĚLE

- **aktivně:** očkováním
- **pasivně:** pasivní imunizací (léčebným podáním séra obsahujícího protilátky pocházející z jiného člověka nebo zvířete)

Očkování představuje podání inaktivovaných bakteriálních toxinů, oslabených nebo usmrcených mikroorganismů. Vakcíny nemohou způsobit onemocnění, mají však schopnost chovat se jako antigen a vyvolat stejnou reakci imunitního systému – dávají mu tedy stejný důvod k tomu, aby produkoval specializované protilátky.

Očkování dítěte provádí pediatr po poradě s matkou. V případě poruch imunitního systému lékař rozhodne, zda je očkování doporučeno nebo zakázáno.

V den očkování je dítě nutno prohlédnout a rodiče musí být poučeni o tom, co mají dělat v případě zvýšené teploty nebo zarudnutí okolí místa vpichu. Každou reakci po očkování je nutno sdělit pediatrovi.

Po očkování je imunitní systém dítěte připraven na situaci, kdy se daný mikrob poprvé dostane do organismu, a bude pro něj mnohem snazší jej účinně zničit, aniž by dítě onemocnělo. Anebo jej alespoň odstranit rychleji, a tak přispět k rychlému uzdravení.

Ve výjimečných případech, především u dětí s těžkými poruchami imunity, by očkování mohlo způsobit závažné nežádoucí účinky. V těchto případech je třeba zvážit přínos a rizika očkování.

CHYBY IMUNITNÍHO SYSTÉMU

- **autoimunitní onemocnění** (imunitní systém reaguje proti vlastnímu organismu)
- **imunodeficeience** (některé součásti imunitního systému nefungují, nebo nefunguje imunitní systém jako celek)
- **alergie** (nepřiměřené reakce imunitního systému na látky, které jsou pro většinu lidí neškodné)

Alergie je abnormální reakce imunitního systému, kdy organismus považuje určitou neškodnou látku za látku pro organismus nebezpečnou a spustí přehnanou imunitní reakci.

Látka, která vyvolává alergickou reakci, se nazývá alergen; takové látky najdeme v potravinách, ve věcech denní potřeby i v životním prostředí. Je-li dítě na určitou látku alergické, může jeho organismus vykazovat různé příznaky (podráždění na různých místech těla, kašel, ztížené dýchání, bolesti břicha apod.).



IMUNITA DÍTĚTE VE VĚKU 12-36 MĚSÍCŮ

KŘEHKOST IMUNITNÍHO SYSTÉMU

V prvních třech letech života je dítě z hlediska imunity ohroženo nejvíce. V prvních letech života však imunitní systém dítěte není dostatečně vytrénovaný na to, aby odolal velkému počtu mikrobů. Vzhledem k tomu, jak imunitní systém funguje a dále se trénuje, existuje několik faktorů určujících jeho základy v prvních letech života.

- **dítě se nenarodilo přirozenou cestou**, nezískalo tak od matky dostatek bakterií prospěšných pro svou trávicí soustavu
- **dítě nebylo do věku šesti měsíců výhradně kojeno**
- **dítě zdědilo genetickou predispozici k alergiím**
- **přechod na běžnou stravu byl zahájen příliš brzy nebo jednotlivé potraviny nebyly do stravy zavedeny ve vhodnou dobu**
- **dítě nebylo vystaveno vnějšímu prostředí** v dostatečné míře, aby si vytvořilo přirozenou imunitu
- **nevhodná výživa** bohatá na kalorie, avšak s nedostatkem vitamínů a minerálních látek prospěšných pro správné fungování organismu, a tedy i imunitního systému

Menší odolnost imunitního systému je důvodem k obavám pro rodiče, kteří musí jednak předcházet onemocnění dítěte a zároveň zajistit jeho zdravý růst tak, aby jeho imunitní systém byl připraven bojovat s mikroby a uzdravovat celé tělo.





IMUNITA V OBDOBÍ RŮSTU

Růst dítěte po dosažení věku jednoho roku s sebou přináší řadu změn nejen v kognitivní oblasti, ale také z hlediska fungování trávicí soustavy, metabolismu a imunitního systému. Po prvním roce dítě začne ztrácet tukovou vrstvu a ve věku tří let dosáhne obsahu tuku **15 % z celkové tělesné hmotnosti**. Prořezání zubů změní vzhled tváře a umožní žvýkání, což přispívá ke zlepšení způsobu, jak lze dítě krmit. Vývoj svalů umožňuje osvojení nových motorických dovedností, které spotřebovávají energii.

Děti ve věku 2-3 roky mohou preferovat konkrétní sport, část z nich již nespí během dne a mají konkrétní preference v jídle. Nejdůležitějším aspektem je jejich **zapojení do kolektivu**, které

představuje pro imunitní systém výzvu. Rodiče často zjišťují, že v prvním roce návštěvy jeslí nebo mateřské školy jsou děti častěji nemocné, ve většině případů trpí nemocemi dýchací soustavy, tzv. nachlazení.

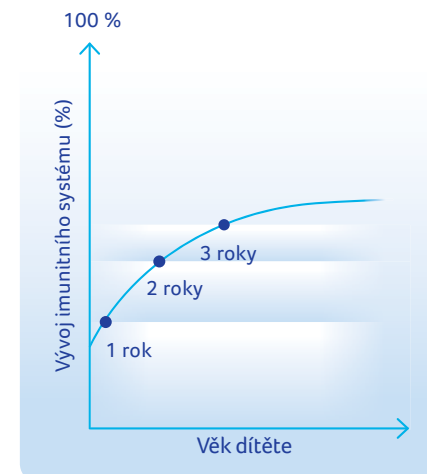
I když je pro rodiče těžké vidět své dítě nemocné, **běžné lehké nachlazení je pro imunitní systém dobrým tréninkem**, pokud není častější než 6-8 případů ročně. Nemoci z drobného nachlazení, prodělané v předškolním období, snižují riziko onemocnění v prvních letech školní docházky. Jak můžeme svému dítěti pomoci, aby bylo lépe chráněno před chorobami a aby mělo silný imunitní systém?

Správnou výživou, vystavováním novým podnětům a vedením rozumného způsobu života.

Správná a pestrá výživa hraje klíčovou roli při vývoji imunity, neboť imunitní systém se formuje a trénuje především v prvních 3 letech života dítěte.

Silná imunita dítěte je důležitá:

- aby ho **chránila před nemocemi**, které mohou organismus ohrozit
- aby ho **chránila před komplikacemi**, které mohou vyvolat trvalé následky
- prodělané **choroby mají dlouhodobý vliv** (vytvářejí budoucí odolnost proti daným chorobám)
- aby příznivě **ovlivnila vývoj dítěte** a jeho emoční stav
- aby **chránila před onemocněním jiné členy rodiny** se sníženou imunitou (sourozence trpící autoimunitními chorobami)
- je lepší **onemocněním dětí předcházet** než spoléhat na léky



8 RAD NA PODPORU IMUNITY VAŠEHO DÍTĚTE

Co tedy dělat, aby vaše dítě zůstávalo doma v posteli co nejméně?

1. SPRÁVNÁ VÝŽIVA

Je vědecky prokázáno, že 70 % buněk imunitního systému se nachází ve střevní sliznici. Proto dbejte na to, abyste správným výběrem stravy podpořili imunitu.

2. POHYB

Vhodně vybraná pravidelná fyzická aktivita posiluje obranyschopnost dětí.

3. DOSTATEK SLUNCE

Vitamín D patří k důležitým látkám zabezpečujícím správné fungování imunity. Lidský organismus získává vitamín D pobytem na slunci, nezapomínejte však dítě chránit před škodlivými účinky UV záření.

4. PŘIMĚŘENÁ HYGIENA

Nepřehánějte to se sterilitou, používáním dezinfekčních a antibakteriálních čisticích prostředků. Dítě jinak bude náchylnější k onemocnění v kolektivu.

5. DOSTATEK KVALITNÍHO SPÁNKU

Batole by mělo spát 12-14 hodin denně. Bez kvalitního spánku není možné zabezpečit dostatečnou regeneraci celého organismu včetně imunity.

6. S ANTIBIOTIKY OPATRNĚ

Antibiotika ničí nejen škodlivé bakterie, ale také miliardy „dobrých“ bakterií a oslabují a narušují tak rozvoj přirozené obranyschopnosti. Až 80 % onemocnění dětí v předškolním věku jsou virového původu a užívání antibiotik při jejich léčbě je zbytečné.

7. PREBIOTIKA A PROBIOTIKA

Prebiotika podporují aktivitu střevní mikroflóry, pro zdraví příznivě působících mikroorganismů. Prebiotika i probiotika jsou přítomna v běžné pestré stravě.



8. NÁVYKY ZÍSKANÉ V RODINĚ

Dítěti mohou s ochranou před nemocemi pomoci také návyky získané v rodině. Uvádíme zde některá pravidla, která můžete společně stanovit a dodržovat, a tak dávat dětem dobrý příklad.

- vždy po příchodu domů si umyjeme ruce vodou a mýdlem
- po použití WC (nočníku) si umyjeme ruce
- správné mytí rukou – rozetřeme mýdlo i mezi prsty, vyčistíme nehty a opláchneme

- bačkory ukládáme do zásuvky nebo krabice
- ovoce nebo zeleninu před požitím omyjeme
- doma nenosíme stejné oblečení, které jsme měli na sobě venku
- každé ráno a každý večer pokoje vyvětráme, necháme do nich proniknout sluneční světlo
- kýcháme do papírového kapesníku; pokud jej nemáme, přikryjeme si nos a ústa předloktím (ne dlaní)
- papírové kapesníky použité k otření nosu zahodíme
- stanovte si týdenní plán, co bude který den k jídlu
- vařte společně, aby si i děti osvojily zdravé stravovací návyky



ZÁSADY SPRÁVNÉ VÝŽIVY V BATOLECÍM VĚKU



Výživa dítěte v prvních 1 000 dnech života hraje klíčovou roli pro jeho zdraví v dospělosti. Právě v období raného dětství mohou rodiče ovlivnit, do jaké míry bude dítě odolné vůči vnějším vlivům, zejména civilizačním onemocněním. **Co dítě dělá, jí, nebo prožívá během prvních 1000 dní, významně ovlivňuje jeho zdraví po zbytek života.**



270 dní

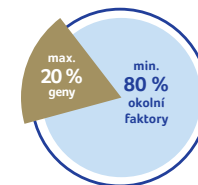


365 dní



365 dní

Nejnovější vědecký výzkum ukazuje, že zdraví dítěte je dáno nanejvýš **z 20 % geny** a **nejméně z 80 % jej určují okolní faktory**, které můžete pozitivně ovlivnit. Jedním z významných faktorů je pestrá a vyvážená strava. Až 70 % buněk imunitního systému se nachází právě v trávicím traktu dítěte. Proto je důležité, správným výběrem stravy, vytvářet zdravou střevní mikroflóru, která podporuje trénování imunitního systému.



VÝŽIVA JAKO PODPORA IMUNITNÍHO SYSTÉMU

Výživové potřeby dětí ve věku 12-36 měsíců se liší od potřeb v prvním roce života, protože:

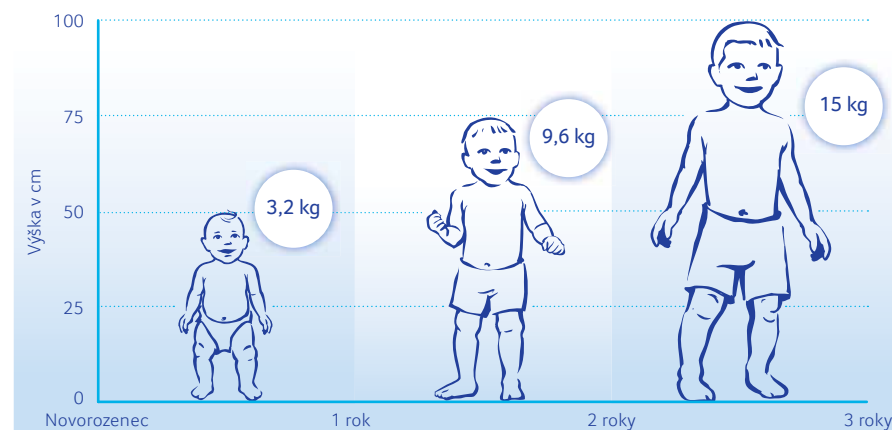
- malé dítě potřebuje na kilogram tělesné hmotnosti **6x více živin než dospělý**,
- žaludek malého dítěte je 5x menší než žaludek dospělého,
- denní potřeba energie je 3x vyšší než u dospělých,

- děti ve věku 1-3 let potřebují **100 kcal/kg tělesné hmotnosti a den** (dítě o hmotnosti 13 kg potřebuje 1300 kcal/den),
- roste potřeba potravin bohatých na **železo**,
- pro zachování imunity je i v zimních měsících nutný příjem **vitamínu D**,
- musí existovat rovnováha mezi přísunem **bílkovin, sacharidů a tuků**, ale také dostatečný příjem vlákniny, vitamínů a minerálních látek.

Každodenní strava dítěte by měla obsahovat:

- **mléčné výrobky** – zdroj bílkovin, vápníku, fosforu, tuků, u zakysaných výrobků probiotik
- **maso, vejce, ryby** – zdroj železa, bílkovin
- **tuky** – zdroj mastných kyselin
- **obilniny** – zdroj sacharidů, vlákniny, bílkovin
- **ovoce a zeleninu** – zdroj vitamínů, minerálních látek, vlákniny

Dítě za první 3 roky téměř zdvojnásobí svou výšku





Výživa v období 12-36 měsíců je důležitá, protože může zdraví imunitního systému přímo ovlivnit. Organismus živěný potravinami bohatými na **vitamíny, minerální látky a mastné kyseliny** bude schopen rychlejšího uzdravování a **bude lépe odolávat mikrobům**. Děti procházejí v průběhu prvních 3 let svého života obdobím rychlého růstu a vývoje. Jak roste dítě, začnou sílit i jeho orgány, aby zvládly zásobovat zvětšující se tělo. A právě v této fázi vývoje dítěte je správný jídelníček podstatný pro zachování zdraví v dospělosti.

VITAMÍNY A MINERÁLNÍ LÁTKY

Ovoce a zelenina jsou přirozeným zdrojem vitamínů a minerálních látek. Proto dbejme na to, aby se v každém jídle tyto suroviny objevily. Zdravému dítěti pak není třeba podávat vitamíny a minerální látky ve formě různých potravinových doplňků.

Železo je důležité pro tvorbu hemoglobinu obsaženého v červených krvinkách, které přepravují kyslík po celém těle. Nedostatek železa může vést ke snížené imunitě, v jejímž důsledku jsou děti náchylnější k onemocnění. Zdroji železa jsou: játra, červené maso, čočka, ořechy, rýže, listová zelenina.

Zinek je obsažen ve všech tkáních těla a přispívá k tvorbě nových buněk, je součástí enzymů, které imunitnímu systému pomáhají fungovat, a urychluje hojení ran. Zdroji zinku jsou: maso, sýr, chléb, obilniny, dýňové semínko, sezam.

BÍLKOVINY

Bílkoviny přispívají k formování silného imunitního systému a jsou důležitou stavební jednotkou rostoucího organismu. Bílkoviny se v organismu rozkládají na aminokyseliny, které jsou pro tělo nezbytné. Hlavním zdrojem bílkovin jsou **maso, mléko, vejce a luštěniny**.

Důležité je sledovat **celkové množství a kvalitu bílkovin** ve stravě dětí. Schopnost malého dítěte zpracovat nadbytek bílkovin je totiž zatím omezená, kvůli **nedostatečné vyzrálosti ledvin**. Batole potřebuje 1-1,2 g bílkovin/kg tělesné hmotnosti. Pokud dítě již není kojeno, jsou bílkoviny z mléka nezbytné.

TUKY

Tuky jsou zdrojem energie a umožňují i vstřebávání některých vitamínů. Zdrojem jsou nejen samotné **oleje** ale i **tučné ryby a masa**, mléko a máslo. Pro dítě od 1 roku věku do 2 let není vhodné omezovat konzumaci tuků. To sice neznamená, že by mělo jíst tučné maso nebo silně namazané krajíce chleba, ale rozhodně nejsou vhodná odtučněná mléka ani mléčné výrobky se sníženým obsahem tuku.

Při přípravě pokrmů upřednostňujeme **rostlinné oleje**. Kvalitní rostlinné oleje obsahují pro organismus nezbytné nenasycené mastné kyseliny ze skupiny omega-3 a omega-6, jež jsou důležité pro vývoj centrální nervové soustavy, zvláště jejich smyslových (kognitivních) funkcí (k rozvoji mozku přispívá zejména kyselina alfa-linolenová).

SACHARIDY

Jsou hlavním zdrojem energie pro rostoucí organismus a přispívají k udržení silného imunitního základu. Patří k nim polysacharidy, zvláště škroby z obilnin, ale i jednoduché cukry, například řepný cukr (sacharóza), kterým sladíme, nebo složité cukry z ovoce, mléka či medu. Polysacharidy způsobují nasycení organismu na delší dobu, a proto jsou základem potravy. Naproti tomu u jednoduchých cukrů kontrolujeme jejich celkový příjem, aby zbytečně neaktivoval procesy vedoucí k obezitě. Omezujeme tak příjem sladkostí, zvláště sladkých nápojů. Umělá sladidla jsou pro děti zcela nevhodná, stejně ostatní sladidla, např. glukózofruktózový sirup obsažený prakticky ve všech slazených nápojích.

MLÉČNÉ VÝROBKY

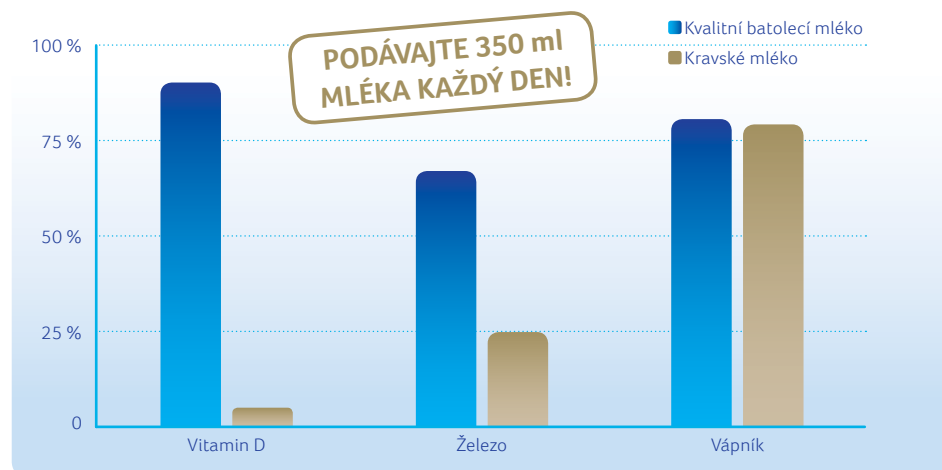
Mléko a mléčné výrobky jsou důležitým zdrojem **bílkovin, vápníku a fosforu**. Tělo z nich získává nutnou energii přítomností tuků a bílkovin pro stavbu svalů. Nízkotučné a odtučněné mléko a mléčné výrobky nejsou pro dítě do 3 let vhodné, protože děti v tomto věkovém období potřebují tuky ve větším množství. Navíc nízkotučné mléčné výrobky obsahují malé množství v tuku rozpustných vitamínů. Nejvhodnější jsou **ke konzumaci zakysané nápoje, jogurty, čerstvé sýry a tvrdé (málo solené) sýry**. Naopak tavené sýry, tučné zrající sýry a různé smetanovotvarohové krémy nejsou pro děti vhodné.

I v batolecím věku je možno dítě dále kojit. Mateřské mléko v tomto období však již není rozhodující složkou stravy a nepřináší ani zásadní prospěch z pohledu imunity batolete. Pro batole je vhodným doplňkem stravy batolecí mléko. Výhodou batolecího mléka oproti kravskému mléku je přesně definovaný poměr živin, který je blízký mléku mateřskému. Další výhodou je doplnění o železo a další minerální látky, vitamíny (zejména vitamín D, a stopové prvky, esenciální mastné kyseliny

a další látky (např. prebiotika), které kravské mléko neobsahuje vůbec nebo v malém množství. Právě chudokrevnost z nedostatku železa ve stravě je u batolat poměrně častým problémem, který zvyšuje jejich náchylnost k nemocem. **Oproti kravskému mléku dodá 350 ml batolecího mléka vašemu dítěti až 90 % doporučené denní dávky vitamínu D, zatímco kravské mléko jen 2 %. Co se týče železa, mléko pro batolata dodá 66 % doporučené denní dávky, zatímco kravské mléko jen 25 %. Na vápník jsou oba druhy mléka stejně bohaté.**

VLÁKNINA

Vláknina je důležitá pro správné zažívání. Je obsažena nejvíce v **zelenině, ovoci a obilovinách**. Doporučuje se, aby polovina porcí obilovin v jídelníčku dětí starších 2 let byla celozrnná. Doporučované množství vlákniny pro děti v předškolním věku je **5 g na den**. Některé druhy vlákniny, např. rozpustná tzv. prebiotická vláknina, mohou sloužit i jako potrava pro zdraví prospěšné bakterie ve střevě, a tím pomáhat posilovat imunitní systém zevnitř. Tento druh vlákniny je přidáván do některých kojeneckých a batolecích mlék.



OBECNÉ SLOŽENÍ STRAVY



DÍTĚ STARŠÍ 1 ROKU

Dítě starší 1 roku může přecházet složením stravy postupně na stravu rodiny, nicméně musí být zachována specifika nutričních potřeb batolete. Není snadné připravovat dětem pokrmy samostatně.

Strava rodiny by měla respektovat potřeby dítěte a přizpůsobit se jeho potřebám. Děti nejraději jedí to, co ostatní členové rodiny. V jídelníčku dítěte však stravu stále přizpůsobujeme tak, aby dítě nedostávalo slané a kořeněné pokrmy. **Nedáváme** uzeniny a sladkosti. Nápoje zbytečně nesladíme, sůl do pokrmů nepřidáváme.

Pokud je nabídka omezená, nebo si nejsme jisti kvalitou surovin, bez obav sáhneme po **maso-zeleninovém příkrmu** ve skleničce určeném

pro kojence a malé děti. Tyto dětské příkrmy jsou vyráběny z nejkvalitnějších sledovaných surovin a splňují přísné legislativní požadavky na kojeneckou stravu jak v oblasti hygieny, tak bezpečnosti (nepřítomnost pesticidů, těžkých kovů, konzervačních látek atd.). Trvanlivost je u nich dána čistotou surovin a výroby a konečným běžným „zavařením“ sterilací v horké páře. Příkrmy jsou nutričně vyvážené a svou konzistencí s většími kousky přizpůsobené věku dítěte.

Je potřebné, aby dítě mělo dále ve stravě dostatek mléka a mléčných výrobků, ale ještě důležitější je, aby celkové složení stravy bylo **dostatečně pestré**, včetně zeleniny, ovoce a obilnin. Dalším specifickým je malý objem žaludku dítěte a velká potřeba energie a živin, železa, vitamínu D, A, vitamínů skupiny B a jódu.

VÝŽIVOVÁ PYRAMIDA



- **obiloviny** (chléb, bílé pečivo, brambory, rýže, těstoviny) 4 porce za den
- **zelenina** 100 g
- **ovoce** 80 g
- **mléko a mléčné produkty** v množství 300-350 ml za den
- **maso** 4-5x za týden (libové vařené, dušené nebo pečené) 50-60 g (4 polévkové lžíce)
- **vejce** 2-3 ks za týden
- **luštěniny** 3x za týden (doplňují rostlinné bílkoviny a obsahují více hořčičku) 50-80 g
- **olej** (řepkový nebo olivový) v množství 1-3 polévkové lžíce za den podle věku dítěte při vaření, případně na chléb nejlépe máslo. K přípravě stravy používáme vždy rostlinné oleje.

Jídlo pokud možno solíme jen velmi málo, dochucujeme bylinkami. Nápoje nesladíme, nebo jen mírně, např. čistou šťávou z ovoce.

DÍTĚ 2 – 3 ROKY

Růst v tomto věkovém období je pomalejší, snižuje se také chuť k jídlu. Děti ztrácejí zájem o jídlo a zvyšuje se zájem o okolní svět. Pro toto období je typické, že objem jídla se mění, někdy dítě sní velké množství, druhý den naopak velmi malé množství. Potraviny jsou rozděleny do několika následujících skupin:

- **mléko a mléčné výrobky**
ve 4-5 porcích (1 porce 125 ml mléka nebo 20 g sýra nebo 125 ml jogurtu atd.)
- **maso, drůbež a ryby** ve 2 porcích
po 30-60g, 30 g masa může být nahrazeno 1 vejcem nebo 4-5 lžícemi vařených luštěnin
- **zelenina vařená nebo dušená**
ve 4-5 porcích (syrová 3-4 lžíce, několik malých kousků), celkem 100 g
- **ovoce syrové nebo ovocné šťávy**
ve 4-5 porcích (1 porce 4-6 lžic nebo 120 ml, alespoň jedno ovoce bohaté na vitamin C), celkem 80-100 g
- **chléb a obiloviny** ve 3-4 porcích
(jeden krajíček může být nahrazen ½ hrnkem vařených těstovin nebo rýže)

Příkrmy s věkovým určením můžeme použít při přípravě dalších jídel – viz **recepty níže**. Ani v tomto období nezapomínáme na nápoje, střídáme různé neslazené druhy nápojů - ovocné čaje, pitnou vodu s citrónovou šťávou apod. Nápoje pro děti by neměly obsahovat více než 10 g cukru na 100 ml.

Jak je velká jedna porce?

Porci můžete odvážit nebo využít pomůcku měření porcí podle velikosti dlaně. Funguje to jak u nás dospělých, tak u dětí. Velikost ruky odpovídá přibližně tělesné proporci a tedy i potřeby energie. U zeleniny používáme na jednu porci velikost obou dlaní, protože syrová zelenina obsahuje hodně vody.

UŽITEČNÉ RADY: JAK MOJE DÍTĚ JÍ?

Jen zobe

Některé děti nepotřebují velké množství jídla a vystačí si s málem. Pokud je váha v pořádku, pak se nemusíte ničeho bát. Je důležité dítě nepřemlouvat a nenutit, jinak by se mohly vytvořit špatné návyky. Je důležité jíst společně a pravidelně, aby mělo dítě stále dostatek rychle upotřebitelné energie.

Jí všechno a hodně

Pokud má vaše dítě neustálou potřebu něco jíst, ale přesto má váhu v normě, je vše v pořádku. Pravděpodobně jen spotřebovává hodně energie, je neustále v pohybu nebo je zrovna v období růstového spuru.

Odmítá zeleninu

Odmítá vaše dítě zeleninu? Zkuste schovat zeleninu do jídla nebo rozmixovat do polévek či ovocných smoothie. Zelenina je v tomto období velmi důležitá, kvůli jejímu vysokému obsahu živin, zároveň se formují jídelní zvyklosti dítěte, proto byste měli jít svému dítěti příkladem a konzumovat dostatek zeleniny spolu s ním. Důležité je nevzdávat to.

Odmítá nové chutě a konzistence

Po 1. roce života je důležité dávat dítěti stále něco nového k ochutnání. Jednostranná výživa není zdravá. Pokud vaše dítě odmítá nové pokrmy, zkuste mu dávat další a další varianty, případně zkoušet po čase znovu odmítnuté potraviny. Můžete pokrmy zajímavě hravě servírovat, aby se jídlo zároveň dítěti líbilo.





ALERGIE U DĚTÍ

Alergie se v rodině dědí. U dítěte, které se narodilo alergickým rodičům, je tedy riziko vzniku alergií vyšší. Většina alergií se v prvním roce života nezjistí, protože organismus potřebuje na spuštění imunitní reakce určitý čas. Příznaky alergie mohou být zaměňovány s příznaky nachlazení. Pokud se však příznaky objevují vždy ve stejném období – na jaře, hlen je čirý, příznaky přetrvávají déle a nejsou spojeny se zvýšenou teplotou, s největší pravděpodobností jde o alergii. Většina rodičů se obává alergií na prach, pyl či plísň, které mohou vyvolat astma. Velké nebezpečí však představují potravinové alergie, které mohou ohrozit i život dítěte.

CO JE TO ALERGIE A JAK VZNIKÁ?

Alergie je abnormální reakce imunitního systému, kdy organismus považuje určitou neškodnou látku (alergen) za látku pro organismus škodlivou a spustí přehnanou imunitní reakci.

Při reakci imunitního systému na alergen se tvoří imunoglobulin E (IgE) s cílem alergen zničit a v těle dochází k řadě imunitních reakcí, které se projevují různými příznaky (označovanými jako alergické reakce, např. zarudnutí očí). Pokud dítě trpí alergií a přijde do kontaktu s alergenem, není reakce vždy okamžitá. Imunitní systém si přecitlivělost na danou látku buduje postupně, než se přehnaná reakce na ni objeví. Senzibilizace může trvat od několika dnů až po několik let. Obecně platí, že čím je **nástup alergie pozdější, tím menší jsou šance na vyléčení**.

- Celosvětově je alergické každé třetí dítě.
- Odhaduje se, že asi třetina kojenců má alergii na mléčnou bílkovinu; ve většině případů se však tato alergie do věku tří let neprojeví a po třetím roce ABKM u většiny dětí vymizí úplně.

Z rozsáhlých studií jasně vyplývá, že u lidí žijících v rozvinutých zemích světa, včetně České republiky, se zvyšuje výskyt alergických onemocnění. Tento trend můžeme pozorovat zhruba 30 let. Na jejich vzniku se z největší části podílí dědičné vlohy, ale svůj silný vliv mají i vnější faktory, jako je např. životní prostředí, strava a fyzická aktivita.

Pokud **vy nebo váš partner máte alergii**, pak má vaše dítě ohroženou imunitu díky možnému dědičnému předpokladu ke vzniku alergie.

ZJISTĚTE RIZIKO VZNIKU ALERGIE SVÉHO DÍTĚTE JEDNODUCHÝM TESTEM:

Zaškrtněte: **✓ano** **✗ne**

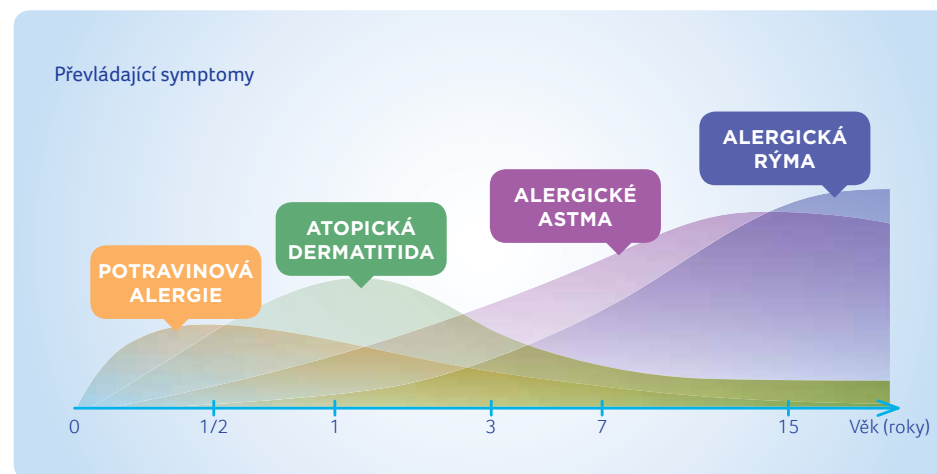
Má nebo měl někdy někdo z rodiny:	Matka dítěte	Otec dítěte	Sourozenec
alergické astma?			
alergickou celoroční nebo sezónní rýmu?			
svědění v nose, ucpaný nos, záchvaty kýchání nebo oteklé oči? (zejména při kontaktu se zvířaty, prachem nebo pravidelně v průběhu sezóny jaro až podzim)			
kopřivku nebo ekzém? (zejména v podkolenních a loketních jamkách)			
alergickou reakci po požití některé potravin? (otok či svědění ústní sliznice, kopřivka, neinfekční průjem)			

Pokud jste v dotazníku odpověděli vždy NE, má vaše dítě štěstí a alergie je pravděpodobně trápit nebudou. Pokud jste odpověděli alespoň jednou ANO, patří vaše dítě do skupiny dětí ohrožených alergiemi. Míru rizika vzniku alergie u vašeho dítěte indikuje následující tabulka:

Výskyt alergie v rodině	Riziko vzniku alergie u dítěte
Alergie u obou rodičů	50–90 %
Alergický jeden rodič a sourozenec	40–70 %
Alergický jeden rodič	40–50 %
Alergický sourozenec	25–35 %
Žádná alergie u rodičů ani sourozenců	5–15 %

Pokud se u vašeho dítěte vyskytuje riziko vzniku alergie, domluvte se o dalším postupu se svým pediatrem. V raném dětském věku jsou nejčastějšími projevy alergie potravinové alergie (zejména alergie na bílkovinu kravského mléka) a atopická dermatitida. Dobrá zpráva je, že u dětí alergie na bílkovinu kravského mléka, díky dozrávání imunitního systému, většinou do 3 let věku vymizí.

PRŮBĚH ALERGICKÝCH ONEMOCNĚNÍ



LZE ALERGIÍM PŘEDEJÍT?

Jedním z klíčových faktorů je **výživa**. Nejvhodnější ochranou proti vzniku alergií je **kojení**. Mateřské mléko v prvních měsících života napomáhá dozrávání imunitních mechanismů. Pokud dítě nemůže být kojeno a máte alergii v rodině, poraďte se se svým pediatrem, jestli je vhodné používat tzv. **HA mléka** (hypoalergenní mléka).

Bílkovinná část, která je zdrojem látek vyvolávajících alergii, je zpracována (částečně naštěpena) tak, že **snižuje riziko vzniku alergických reakcí**. Další z důležitých kroků při prevenci alergií je **zavedení potenciálních alergenů** do stravy dítěte ve správný čas.

Nejvhodnější období pro zavádění nemléčné stravy u zdravých dětí určí na základě fyziologického vývoje dítěte lékař. Zároveň s prvními příkrmy by se měly postupně zavádět všechny alergeny. Nebylo prokázáno, že by oddalování i potenciálně alergenních

nemléčných příkrmů za uvedenou hranici vedlo ke snížení alergických onemocnění. Právě období prvních příkrmů je optimální pro setkání i s **potravinovými antigeny** a navození imunitní tolerance – tedy přijetí cizorodé látky bez alergické reakce organismu.

JAKÉ JSOU TYPY ALERGIÍ A JAK SE PROJEVUJÍ?

Projevy alergií mohou být různé, od celkových až po orgánové. V závislosti na typu alergie jsou nejčastější reakce:

- **kožní:** zarudnutí kůže, otok úst, ekzémy, dermatitida, kopřivka
- **trávicí:** zvracení, průjem, krev ve stolici, koliky, zácpa
- **dýchací:** ztížené nebo zrychlené dýchání
- **jiné typy:** nepříbývání na váze, koliky, podrážděnost, anémie

POTRAVINOVÉ ALERGIE

Alergii může vyvolat teoreticky jakákoli potravin, nejčastější jsou však alergie na bílkovinu kravského mléka, na vejce a intolerance lepku. Potravinovou alergii je u dětí nutno potvrdit eliminačním testem. V období diferenciací stravy se proto doporučuje přidávat potraviny jednu po druhé a pozorovat případné alergické reakce. V případě projevů, které mohou naznačovat alergii, příslušnou potravinu ze stravovacího režimu vyřadíme a pozorujeme, zda daný projev zmizel.

Potraviny s alergickým a intolerantním potenciálem:

- **obiloviny** obsahující lepek (pšenice, ječmen, žito)
- **vejte**
- **mléko** (kravské, ovčí nebo kozí mléko či mléčné výrobky)
- **zelenina** (celer)
- **skořápkové ořechy** (lískové ořechy, vlašské ořechy, pistácie)
- **arašidy**
- **ryby a mořské plody**
- **sója**



ALERGIE NA BÍLKOVINU KRAVSKÉHO MLÉKA (ABKM)

Většinou **ustupuje do cca 3 let věku** (až u 90 % dětí) a děti poté tolerují kravské mléko bez obtíží. U některých kojenců s ABKM se může projevit při zavádění nemléčných příkrmů alergie i na další potraviny. ABKM se může (ale nemusí) projevit bezprostředně po prvním kontaktu s antigenem – bílkovinou kravského mléka.

Důležitá je skutečnost, že se tento antigen dostává již **do mateřského mléka**, pokud kojící maminka konzumuje mléčné produkty. Z toho vyplývá, že se první projevy mohou objevit od doby krátce po porodu, výjimečně již do druhého týdne po narození. Nicméně obvyklou dobou prvních obtíží s ABKM je 2. – 3. měsíc věku i u plně kojeného dítěte.

Projevy alergie na bílkovinu kravského mléka:

- | | |
|-------------------------------|-----------------------|
| • akutní nebo chronický ekzém | • koliky |
| • ublinkávání potravy | • krev ve stolici |
| • zvracení | • poruchy spánku |
| • průjem nebo zácpa | • neklid |
| | • opožděný vývoj |
| | • anémie |
| | • nepřibývání na váze |

Nesmíme ale zapomínat i na méně specifické obtíže, jako je neklid, poruchy spánku, neprospívání, chudokrevnost. Uvedené příznaky se často mohou i kombinovat.

Uvádí se, že pokud kojenec snáší kontakt s bílkovinou kravského mléka déle než čtvrt roku, ať již po narození, nebo až po zavedení prvních mléčných produktů, je rozvoj ABKM méně pravděpodobný.

Diagnostika ABKM patří do rukou lékaře

Výše uvedené příznaky nemusí být vždy jednoznačně projevem ABKM (např. průjem a zvracení může signalizovat i akutní zánět žaludku nebo střeva).

Alergii musí lékař potvrdit **eliminačním testem** – vysazením, resp. vyloučením (eliminací) podezřelé potraviny.

Pokud se jedná o ABKM, dojde k ústupu projevů alergie v optimálním případě do 3 dnů (kopřivka, zvracení, kolika, krev ve stolici, dušnost), ale v některých případech až v odstupu několika týdnů (ekzém, hlenokrvavé průjmy).

Metody prevence

Pokud jsou v rodině alergie, může je dítě zdědit, a proto je při zavádění příslušných potravin do stravy dítěte nutná opatrnost. Kojení vzniku potravinových alergií předchází.

Zavádění pevné stravy postupně, jednotlivé druhy s odstupem, aby bylo možné vypořádat případné alergické reakce. Zároveň se doporučuje stejným systémem zkoušet zavádět v malém množství i potraviny s potenciálními alergeny.

V případě dětí trpících alergií na bílkovinu kravského mléka, které jsou krmeny speciálním mlékem pro děti, se doporučují speciální kojenecká mléka:

- **mléka s vysoce hydrolyzovanou bílkovinou** – bílkoviny jsou hydrolyzované, a tedy naštěpené pro lepší stravitelnost
- **výživa s volnými aminokyselinami** – výživa obsahuje jen čisté aminokyseliny



PRACHOVÁ A PYLOVÁ ALERGIE

Pylové alergie jsou sezónní povahy, od března do září. Nejčastějšími alergenými jsou pylu stromů, bylín a trav.

Prachové a pylové alergie mohou mít tyto příznaky:

- ucpaný nos
- svědění očí
- svědění nosu
- výtok z nosu
- otok nebo slzení očí
- sípavý dech a dýchací obtíže (ve vzácnějších případech)

Metody prevence a zmírnění příznaků:

- okna, v době zvýšeného výskytu alergenů ve vzduchu, nechávejte zavřená
- nesušte oblečení venku, protože se v něm zachytí pyl
- oblečení, které dítě nosí venku, často perte
- mytí vlasů
- podávání léků proti alergii v případě prokázané alergie

KOŽNÍ ALERGIE

Kožní alergické projevy (**kopřivky, ekzémy, atopické či kontaktní dermatitidy**) se vyznačují cyklem svědění – škrábání – svědění, který je těžké přerušit. Když organismus reaguje na alergen, uvolňuje se histamin a další látky, které se dostávají do kůže a vyvolávají svědění.

Abychom zabránili zhoršení vyrážky, doporučuje se, na základě rozhodnutí alergologa, podávat léčiva, která snižují pocit svědění, a dále speciální hydratační krémy, které zabrání vysychání pokožky.

Nejobvyklejší příčiny:

- oblečení ze syntetických vláken, nikoli z bavlny
- prací prostředky použité na oblečení
- obuv (pokud k jejímu lepení nebo barvení byly použity určité chemikálie)
- mýdla, šampón (kosmetické přípravky neurčené dětem a přesto použité)

Způsoby předcházení dermatitidám

- Oblékejte dítě do bavlny.
- Používejte jemná mýdla určená pro kojence a speciální neparfémované krémy bez parabenů.
- Používejte veškeré nádoby určené pro děti do 3 let, které neobsahuje nebezpečné chemikálie.
- Používejte prací prostředky pro citlivou pokožku.

ALERGIE NA ZVÍŘATA A HMYZ

Alergie na zvířata není vyvolávána pouze zvířecí srstí, ale také **slinami** a **močí zvířat**; zvláště koček; v některých případech se projeví i tehdy, když zvíře není v bezprostřední blízkosti dítěte.

Pokud již některý člen rodiny alergii na zvířata má, doporučuje se opatrnost, pokud jde o chov zvířat, zejména pokud je dítě malé.

V případě alergie na zvířata mohou vzniknout tyto alergické reakce:

- | | |
|--------------------------|--|
| • dechová nedostatečnost | • zarudlá, silně svědící kopřivka, která se šíří |
| • neklid | • kašel |
| • závrať | |

V případě hmyzího štípnutí může dojít k těmto alergickým reakcím:

- sípavý dech
- otok v místě štípnutí
- prudký pokles krevního tlaku
- svědění kůže
- zarudlá, silně svědící kopřivka, která se šíří
- závrať

Ve vzácných případech může být alergická reakce závažná; pak se označuje jako **anafylaxe**. Anafylaktický šok je akutní alergická reakce, která může být smrtelná, pokud postižený okamžitě nedostane speciální injekci (epinefrin). **Projevuje se:** ztíženým dýcháním, ekzémy po celém těle, vyrážkou, zarudnutím v obličeji, otokem jazyka a hrdla. V těchto případech je k záchraně života nezbytná rychlá lékařská pomoc.



ALERGIE NA LÉKY

Léky se skládají z chemikálií, které u dětí mohou přímo vést ke vzniku alergie. Nepodávejte léky bez doporučení lékaře. Příznakem alergické reakce na léky mohou být:

- sípavý dech
- vyrážky
- otok jazyka
- svědění
- otok rtů
- anafylaxe
- otok obličeje

Metody prevence

Pokud se po podání některého léku projeví vedlejší účinky, tak by měl lékař provést vyšetření ke zjištění, zda může některá ze složek léku vyvolávat alergii.

FAKTORY PODPORUJÍCÍ ALERGIE

Zde je několik rizikových faktorů spojených s alergiemi:

- **Případy astmatu nebo alergie v rodině** – v případě, že mají astma nebo alergii rodiče, prarodiče nebo sourozenci, je riziko, že dítě bude trpět alergií, vyšší.
- **Okolní prostředí**, v němž se nachází nespočet chemikálií, které mohou být pro citlivou pokožku dítěte alergenní.
- **Chyby v diverzifikaci stravy** – potraviny s alergenním potenciálem zavedené do stravy dítěte příliš brzy nebo pozdě.

- **Věk** – u dítěte je mnohem vyšší pravděpodobnost alergie než u dospělého a řada dětí může z alergií „vyrůst“ (především z alergie na ABKM).
- **Nedostatečný pobyt na slunci**, který může vést k nedostatku vitamínu D, a tak oslabit regulace imunitního systému.
- Skutečnost, že **dítě nebylo v prvních šesti měsících života výlučně kojeno**.

JAK ZJISTIT ALERGIÍ

V první řadě požádáme pediatra, aby **analyzoval rodinnou anamnézu**, a tak zjistil, zda bude dítě trpět alergií. Pokud se u dítěte objeví výše popsané příznaky a nejsou způsobeny

jiným onemocněním, doporučuje se navštívit s dítětem alergologa. Lékař může doporučit určité testy ke zjištění, který alergen u dítěte tyto příznaky způsobuje. Některé příklady **testů na alergie**:

• Krevní testy

• **Prick test** – po nanesení malé kapky možného alergenu se provede drobný vpich do kůže. Objev-li se kožní reakce – svědění, zarudnutí a otok na kůži, může to znamenat, že jde o alergii.

• **Epikutánní (náplastové) testy** – doporučují se u pacientů trpících kontaktní dermatitidou (ekzémem). Speciální kovové kotoučky se stopami alergenu se nalepí na kůži.



ZÁVĚR

Imunita představuje schopnost organismu bránit se před mikroorganismy (bakteriemi a viry). Nejvíce se imunitní systém vyvíjí v prvních 3 letech života.

Úlohou imunitního systému dítěte je **chránit ho před infekcemi**, a tak mu pomoci, aby **zůstalo zdravé**. Děti prochází v průběhu prvních 3 let svého života obdobím rychlého růstu a vývoje. Jak roste dítě, začnou sílit i jeho orgány, aby zvládly zásobovat rostoucí tělo.

A právě v této fázi vývoje dítěte je správný jídelníček podstatný pro zachování zdraví a silné imunity i v dospělosti. Správná výživa hraje klíčovou roli v tom, aby dítě zůstalo zdravé, mělo správně fungující metabolismus a úspěšně bojovalo proti mikrobům, díky silnému imunitnímu systému. Správná výživa ale není založená na kvantitě, ale kvalitě potravin bohatých na bílkoviny, kvalitní tuky, sacharidy, vitamín A, vitamín C, vitamín D, esenciální mastné kyseliny a prebiotika.

Váš výběr výživy pomůže ovlivnit, jak odolné bude vaše dítě.

PŘÍLOHY

UKÁZKA JÍDELNÍČKU

PRO DĚTI STARŠÍ 1 ROKU

	1. den	2. den	3. den	4. den	5. den	6. den	7. den
Snídaně	mléko (mateřské nebo batolecí mléko) 100 ml, veka 20 g, máslo 10 g, čerstvý sýr žervé 15 g, rajče 30 g	mateřské nebo batolecí mléko nebo kakao z batolecího mléka 100 ml, rohlík 20 g, máslo 10 g, luštěninová pomazánka (propasírovaná červená čočka ochucená bylinkami) 15 g, paprika červená 20 g	mateřské nebo batolecí mléko nebo obilná káva z batolecího mléka 100 ml, chléb 30 g, máslo 10 g, vajíčková pomazánka (nastrouhané vejce na tvrdo se lžící pomazánkového másla s pažitkou) 15 g, ředkvičky 30 g	mléko (mateřské nebo batolecí mléko) 100 ml, veka 20 g, máslo 10 g, med 15 g, hruška 50 g	mateřské nebo batolecí mléko nebo kakao z batolecího mléka 100 ml, rýžová kaše se skořicí 100 g, banán 50 g	mateřské nebo batolecí mléko nebo obilná káva z batolecího mléka 100 ml, chléb 40 g, tvarohová pomazánka (strouhané ředkvičky a tvaroh) s kapií 20 g, salátová okurka 30 g	mléko (mateřské nebo batolecí mléko) 100 ml, veka 30 g, máslo 10 g, sýr Eidam 15 g, ředkvička 30 g
Přesnídávka	bílý jogurt se strouhaným jablkem 150 g	pudink s piškoty a broskvemi 150 g nebo přesnídávka s piškoty	ovocná přesnídávka 150 g	chléb 30 g, čerstvý sýr Lučina 20 g, kedlubna 20 g	veka 30 g, rybí pomazánka (tvaroh s tuňákem) 20 g, paprika 20 g	bílý jogurt s banánem 100 g	chléb 30 g, máslo 5 g, rajče 30 g
Oběd	polévka zeleninová s těstovinou 100 ml, masová haše (mleté hovězí maso) 50 g, bramborová kaše 100 g, mrkvový salát s jablkem 50 g	polévka bramborová 100 ml, pečené kuře se zeleninou 60 g, dušená rýže 80 g, salátová okurka 50 g	polévka špenátová 100 ml, nákyp z rybího filé (rybí filé s kukuřicí zapečené s vejcem) 60 g, šťouchané brambory 80 g, čerstvá rajčata 60 g	polévka hovězí se strouháním 100 ml, vařené hovězí maso 60 g, rajská omáčka (z rajčat) 80 ml, knedlík nebo těstoviny 50 g	polévka čočková 100 ml, vepřové maso na žampionech 60 g, jemné těstoviny 60 g	polévka vložková 100 ml, ovocné knedlíky 100 g, ovocný salát z čerstvého ovoce 70 g	polévka hrstková (zeleninový vývar, vločky, luštěniny) 100 ml, pečený králík 60 g, dušený špenát 50 g, bramborový knedlík 50 g
Svačina	ovocná kaše s piškoty 150 g nebo ovocná přesnídávka 150 g	banán 100 g	strouhané jablko s mrkví 100 g	zakysaný mléčný nápoj s jahodami 150 ml	vánočka 30 g, máslo 10 g, batolecí mléko 100 ml	chléb 30 g, máslo 10 g, rajče 30 g	ovocná kaše s piškoty 150 g nebo ovocná přesnídávka
Večeře	květákový mozeček (květák s vejcem) 80 g, bramborová kaše 100 g, čerstvá rajčata 60 g	ovesná kaše se skořicí 200 g, míchaný ovocný salát z čerstvého ovoce 60 g	rýžová kaše s malinami 200 g	zapečené brambory s kuřecím masem a zeleninou 150 g, míchaný salát 70 g	dušená jarní zelenina 100 g, bramborová kaše 100 g, kávová lžička rostlinného oleje	kuřecí plátek 50 g, bramborová kaše 100 g, kávová lžička rostlinného oleje, mrkvový salát s broskvemi 60 g	houska 30 g, máslo 10 g, rybí pomazánka (treska dušená rozdrčená a promíchaná s pomazánkovým máslem nebo tvarohem) 30 g, rajče 40 g
II. Večeře	mléko (mateřské nebo batolecí mléko) 200 ml						

UKÁZKA JÍDELNÍČKU DĚTI OD 2 DO 3 LET

	1. den	2. den	3. den	4. den	5. den	6. den	7. den
Snídaně	batolecí mléko 200 ml, veka 30 g, máslo 10 g, tvářohový sýr 20 g, okurka salátová 30 g	kakao z batolecího mléka 200 ml, ovesná kaše 150 g, pomeranč 50 g	bílá káva (obilninová) z batolecího mléka 200 ml, rohlík 30 g, vajíčková pomazánka 20 g, ředkvičky 30 g	batolecí mléko 200 ml, chléb 40 g, rybí pomazánka 30 g, paprika 30 g	kakao z batolecího mléka 200 ml, veka 30 g, máslo 10 g, žervé 20 g, ředkvičky 30 g	bílá káva z batolecího mléka 200 ml (obilninová), houska 30 g, máslo 10 g, masová pomazánka 30 g, kedlubna 30 g	kakao z batolecího mléka 200 ml, vánočka 30 g, másla 10 g, tvářohový plnotučný krém 50 g, gřep 40 g
Přesnídávka	plnotučný jogurt s ovocem 150 g	rohlík 20 g, máslo 5 g, sýr Eidam 20 g	střední banán	ovocná přesnídávka s tvarohem 100 g, piškoty 8 g	ovocný plnotučný jogurt s ovesnými vločkami 125 g	pudink s malinami 125 g	rohlík 30 g, zeleninová pomazánka (strouhaná mrkev s tvarohem) 20 g, rajče 30 g
Oběd	polévka hovězí (vývar) s kapáním (hl. mouka s vajíčkem) 150 ml, hovězí maso vařené 60 g, rajská omáčka 80 g, těstoviny 60 g	zeleninová polévka 150 ml, vepřové maso na žampionech 60 g, kus-kus se zeleninou 70 g	špenátová polévka 150 ml, pečené kuře 60 g, dušená rýže 80 g, mrkvový salát s ananasem 50 g	kmínová polévka (zeleninový vývar, brambory kmín) 150 ml, svíčková s masem 100 g, knedlík 50 g	luštěninová polévka 150 ml, sekaná pečeně 60 g, bramborová kaše 150 g, ledový salát 60 g	kuřecí polévka s těstovinou 150 ml, pečený králík 60 g, dušená mrkev 60 g, pečené brambory 80 g	vločková polévka 150 g, hovězí maso 60 g, bramborový knedlík 60 g, dušený špenát 60 g
Svačina	chléb 30 g, máslo 5 g, bílý jogurt 80 g, pomeranč 50 g	jogurtový nápoj 120 ml, brokev 40 g	plnotučný jogurt bílý 120 g, jahody 40 g	banánový koktejl 125 ml, veka 20 g	jogurtový plnotučný nápoj s lesním ovocem 125 ml, 15 g sušenky	ovocný salát s bílým plnotučným jogurtem 100 g	pudink s piškoty 100 g
Večeře	dušené rybí filé nebo losos 60 g, vařené brambory 130 g, mrkvový salát 70 g	zapečené brambory s kuřecím masem a zeleninou se sýrem 200 g, hlávkový salát 60 g	chléb 60 g, máslo 10 g, čerstvý sýr 30 g, rajče 30 g	těstoviny se sýrovou omáčkou (tvrdý strouhaný sýr rozpuštěný v mléce) 140 g, míchaný zeleninový salát 60 g	vícezrná kaše s ovocem 200 ml, mléko 200 ml	chléb 50 g, rybí pomazánka (drcená pečená treska s pomazánkovým máslem a citronem) 40 g, červená kapie 30 g	rizoto s drůbežím masem a zeleninou a sýrem 180 g, zeleninový salát 60 g

RECEPTY

JABLKOVÁ SVAČINA

Nastrouháme střední jablko, přidáme pár kapek citronu a 2 piškoty. Piškoty můžeme nahradit lžičkou plnotučného bílého jogurtu nebo používaným kojeneckým mlékem. K jablku přidáme půlku banánu.

BANÁNOVÁ SVAČINA

Rozmíxujeme 1 banán a přidáme asi 5-6 nadrobených piškotů. Na zředění můžeme použít ovocnou šťávu. Místo piškotů můžeme přidat lžičku plnotučného bílého jogurtu.

JABLKOVO-MRKVOVÁ SVAČINA

Nastrouháme mrkev a jablko, smícháme s ovocnou šťávou a přidáme na drobné kousky nakrájené čerstvé ovoce.

RÝŽOVÁ SVAČINA

Do kojeneckého mléka přidáme uvařenou měkkou rýži a smícháme s nakrájeným čerstvým ovocem nebo piškotem.

OVOCNÝ KOKTEJL

Připravíme kojenecké mléko a rozmíxujeme ho s ovocnou přesnídávkou nebo čerstvým ovocem.

SAČINA Z TROPICKÉHO OVOCE

Vidličkou rozmačkáme banán nebo kiwi a přidáme šťávu ze 2 pomerančů či mandarinek. Můžeme přidat rozdrobené piškoty nebo plnotučný bílý jogurt (v tomto případě nepoužijeme kiwi, protože v jogurtu zhořkne).

SAČINA Z JÁHEL

Jablko a mrkev nastrouháme, spaříme rozinky a posekáme je. Vše podusíme a promícháme s jáhlami uvařenými doměčka.

KUŘE SE ZELENINOU

Uvaříme 2 brambory, 1 mrkev, kousek květáku, kapusty a kousek kuřecího masa. Přidáme dušenou rýži (uvařené těstoviny nebo vločky) a lžičku rostlinného oleje. Maso i zeleninu různě kombinujeme.

ŠPENÁTOVO-MRKVOVÝ PŘÍKRMEK

Uvařené prolisované brambory promícháme se špenátem nebo dušenou jemně strouhanou mrkví.

KOPROVÁ OMÁČKA

Uvaříme brambory se lžící sekaného kopru. Měkké brambory rozmačkáme, zředíme kojeneckým mlékem, přidáme kapku citrónové šťávy a lžičku rostlinného oleje.

SVÍČKOVÁ OMÁČKA

Zeleninový přírtek (hotový či doma připravený) naředíme převařenou kojeneckou vodou a přidáme 3 lžičky zakysané smetany. Podáváme s jemnými těstovinami nebo knedlíky. Do omáčky můžeme přidat maso.

BRAMBOROVÁ KAŠE

Oloupané brambory uvaříme ve vodě a scedíme. Rozmíxujeme je s kojeneckým mlékem a podáváme se zeleninovým nebo maso-zeleninovým příkrmem.

RIZOTO

Uvaříme rýži a promícháme s hotovým nebo doma připraveným masozeleninovým příkrmem.

RÝŽOVÁ KAŠE S JABLKY

Ve vodě rozvaříme rýži, přidáme strouhaná jablka a zalijeme kojeneckým mlékem. Přidáme ovoce nakrájené na kousky. Místo rýže lze použít krupici nebo vločky.

ZELENINOVÉ PYRÉ

Uvaříme brambory nebo rýži, podusíme mrkev, květák nebo brokolici a vše rozmíxujeme.

BÁBOVIČKY

Do formiček na pudink uděláme hustší mléčno-obilnou kaši a necháme ztuhnout. Vyklopíme na talířek a přelijeme ovocnou přesnídávkou. Ovocnou přesnídávkou můžeme nahradit čerstvým ovocem. Bábovičky lze ozdobit bílým polotučným jogurtem a ovocem.





RECEPTY PRO DĚTI S ALERGIÍ V RODINĚ

BROKOLICOVÁ POLÉVKA

100 g brokolice, 1 lžíce kukuřičné mouky, 50 ml vody, 50 ml lékařem určeného hypoalergenního mléka. **Postup:** 100 g brokolice uvaříme do měkka ve 150 ml vody. Kukuřičnou mouku rozšleháme s 50 ml vody na řídkou kaši a za stálého míchání přiléváme do vývaru s brokolicí a 5 minut povaříme. Necháme chvíli vychladnout a rozmixujeme společně s hypoalergenním mlékem.

KUŘECÍ PRSÍČKA S BROKOLICOVOU OMÁČKOU

100 g kuřecích prsíček, 5 růžiček brokolice, 50–100 ml lékařem určeného hypoalergenního mléka, 1 lžička olivového oleje. **Postup:** Kuřecí maso nakrájíme a uvaříme. Brokolici očistíme, nakrájíme a vaříme do změknutí. Scedíme, necháme chvíli vychladnout a rozmixujeme s hypoalergenním mlékem. Kuřecí maso podáváme rozkrájené na kousky a přelité brokolicovou omáčkou. Jako příloha je vhodná bramborová kaše.

MRKVOVÁ POLÉVKA

2 střední mrkve, 1 lžíce ovesných vloček, 1 lžička rostlinného oleje. **Postup:** Mrkev očistíme, nakrájíme a dáme vařit do 200 ml vody, přidáme vločky, olej a vaříme do změknutí. Vše rozmixujeme.

BRAMBOROVÁ KAŠE

Postup: Brambory uvaříme do měkka a scedíme. Dle návodu připravíme hypoalergenní mléko. Brambory a hypoalergenní mléko společně rozmixujeme.

KUŘECÍ PRSÍČKA S MRKVÍ

1 středně velká mrkev, 2 polévkové lžíce uvařených kuřecích prsíček, 4–5 polévkových lžic kojenecké vody, 1 kávová lžička slunečnicového oleje. **Postup:** Mrkev omyjeme, očistíme, uvaříme do měkka a rozmačkáme vidličkou. Přidáme vodu a slunečnicový olej. Vše důkladně rozmixujeme a přelijeme omáčkou ještě teplá kuřecí prsíčka.

MLÉČNÁ KVĚTÁKOVÁ POLÉVKA

250 ml vody, kousek květáku, odměrka pokračovacího mléka HA, lžička oleje, špetka sušené nebo lístky čerstvé bazalky, 1 lžíce ječných vloček. **Postup:** Očištěné a omyté růžičky květáku uvaříme do měkka a scedíme. Do vroucího vývaru po květáku přidáme vločky a podle druhu asi 5 minut vaříme. Květák rozmixujeme s mlékem a bazalkou. Přidáme vločky, které jsme uvařili v květákovém vývaru.

KRŮTÍ MASO SE ŠPENÁTEM

100 g krůtího masa, 3 lžíce špenátového protlaku, 2 odměrky hypoalergenního mléka. **Postup:** Krůtí maso nakrájíme a uvaříme. Špenátový protlak povaříme, necháme chvíli vychladnout a přidáme mléko. Vše dobře rozšleháme. Uvařené maso nakrájíme. Podáváme s vařeným rozmačkaným bramborem nebo kaší.



TELECÍ S CUKETOVÝM PYRÉ

Kousek cukety, 100 g telecího masa, 50 ml hypoalergenního mléka. **Postup:** Cuketu oloupeme, nakrájíme a uvaříme do měkka. Zároveň povaříme telecí maso. Uvařenou cuketu necháme chvíli vychladnout a rozmixujeme s připraveným mlékem na pyrė.

KRÉMOVÁ ZELENINOVÁ KAŠE

1 mrkev, 2 růžičky kvěťáku, 2 růžičky brokolice, 4 na tenko nakrájená kolečka póru, 1 brambora, plátek kuřecího masa (prs), 1 hrnek vychladlého kojeneckého hypoalergenního mléka. **Postup:** Dusíme do měkka na kousky nakrájenou zeleninu. V druhém hrnci vaříme do měkka kuřecí maso. Přecezenou uvařenou zeleninu rozmixujeme, necháme chvíli vychladnout a smícháme s připraveným mlékem a vývarem z uvařených surovin na potřebnou hustotu kaše.

BANÁNOVÝ KOKTEJL

1 banán, 150 ml hypoalergenního mléka.

Postup: Mléko připravíme dle návodu na balení, necháme vychladnout a rozmixujeme s banánem.

RÝŽOVÁ KAŠE

Speciální mléčná HA kaše rýžová.

Postup: Kaši připravíme dle návodu. Rýžovou kaši lze použít v kombinaci se zeleninou nebo ovocem, např.:

- rýžová kaše s brokolicí,
- rýžová kaše s fazolkami,
- rýžová kaše s mrkví, (zeleninu vždy povaříme a nakrájíme),
- rýžová kaše s jablky,
- rýžová kaše hrušková,
- rýžová kaše meruňková.

OVOCNÉ PYRÉ

1 malý banán, 1 hruška, 2 meruňky, 50 ml hypoalergenního mléka. **Postup:** Hrušku oloupeme a zbavíme jádřince, meruňky vypeckujeme. Vše rozmixujeme společně s připraveným mlékem.

Kojenecká a batolecí mléka a mléčné kaše nikdy nevařte. Přidávejte je do pokrmů až po uvaření, aby nedošlo ke zničení vitaminů a degradaci bílkovin. K výživě dětí s ABKM se užívají mléka s různým stupněm hydrolyzy bílkoviny. S ústupem alergie nebo při prevenci vzniku alergie se proto užívají mléka s nižší hydrolyzou (tzv. HA mléka).



- **Poradna odborníků** v oblasti zdraví a výživy dětí a péče o děti
- **Výživové tipy** a průvodce stravováním batolat
- **Články** sepsané odborníky
- **Užitečné nástroje** a aplikace

PORAĎTE SE S NÁMI! VOLEJTE ZDARMA

800-110-000
@ info@nutriklub.cz www.nutriklub.cz

NUTRICIA

Sponzor výroby
a distribuce brožury

Kojení je nej přirozenějším způsobem výživy kojenců. Kojenecká výživa by měla být používána na doporučení lékaře. Světová zdravotnická organizace doporučuje vyloučné kojení do 6 měsíců věku dítěte a, pokud je to možné, pokračovat v kojení až do dvou let dítěte. Vždy mějte na paměti, že rozhodnutí přestat kojit může být nevratné. Přechod na kojené mléko má i zvýšené finanční a sociální dopady. Pro zdraví kojence je důležité dodržovat doporučený postup přípravy, dávkování a použití kojené výživy podle doporučení výrobců.

Termín tisku 06/2017, BF311605.

PORAĎTE SE S NÁMI! VOLEJTE ZDARMA



800-110-000

www.nutriklub.cz