Příkrmy:

u nekojen. Dětí (od ukončeného 4. Měsíce)

(u kojen. dětí od cca 5-6 měs. Věku)

1) Zeleninový příkrm - - od uknčení 4 měs
2) Zeleninový příkrm s masem - od 5 měs
3) Ovocné kaše - 6 měs
4) Ovocno-zeleninový příkrm - 6 měs
5) Dětská obilné kaše - Na konci 6 měs

čím začít:

1) Zeleninový příkrm

Zeleninu zavádíme přibližně v tomto pořadí:

- **Mrkev, brambor, cuketa, dýně, květák, brokolice, špenát, hrášek, růžičková kapusta, kedluben, řervená řepa,**
- **Přebytky uvařené zeleniny je možné zamrazit. Později je možné zeleninu zahustit trochou mouky či krupičky.**
- **Před konzumací přidat do zeleniny 2 kapky olivového oleje (za studena lisovaný, panenský.**
- **Nejlepší je vždy začít jedním druhem zeleniny. Nejvhodnější je mrkev, brokolice,květák.**
- **Doporučuje se vařit zeleninu v páře, neztratí tak potřebné vitamíny a je chutnější.**
- **Nesolit, nesladit, před použitím přidat 2 kapky olivového oleje).**
- **Zeleninový příkm začněte podávat před kojením nebo podáním mléčné formule.**
- **Lžičku se snažte umístit do druhé poloviny jazyka, kde reflex polykací pomůže při nácviku polykání příkrmu. Některé děti snědí příkm napoprvé, jiné mnohokrát odmítají.**
- **Není problém týden i déle podávat jen několik lžiček a dokojit nebo dopít mlékem.**

Postup

Den první: Prvním příkrmem se snažíme nahradit polední mléčnou dávku. Zkuste mu **podat 1 až 2 lžičky** a pak ho dokrmte mateřským nebo kojeneckým mlékem.
Druhý den: **další dvě lžičky stejného příkrmu** a opět ho dokrmte mateřským nebo kojeneckým mlékem.
Třetí den: Tento den zkuste děťátku **podat zbytek příkrmu** a dokrmte ho opět mlékem.

Další den **zkuste opět jiný druh zeleniny** a postupujte stejným způsobem. Jestliže se u vašeho děťátka nevyskytne žádný problém, jako je **alergická reakce**, můžete začít podávat příkrmy, kde je více druhů zeleniny. A stále postupujte stejně,
každý 4 den **zkuste jiný druh zeleniny**. Zhruba po měsíci od zahájení přikrmování by měla být zcela nahrazena polední dávka mléka.

Recepty - Zeleninový příkrm

Ingredience:

- 150g brokolice, 100g brambor, 100 - 150g mrkve
- 80g čerstvého hrášku, ale jen v případě, že dítě netrpí na nadýmání
- kojenecká voda
- 1 lžíce kvalitního oleje (olivový, slunečnicový)

Postup přípravy:

- Očištěnou a omytou zeleninu nakrájíme na kousky.
- Zalijeme kojeneckou vodou a vaříme do změknutí.
- Do uvařené zeleniny přidáme lžíci oleje a vše rozmixujeme ponorným mixérem

Mrkvové pyré (ukončený 4. měsíc)
1 středně velkou mrkev očistíme, omyjeme, nakrájíme na drobné kousky a uvaříme s malým množstvím kojenecké vody do měkka. Uvařenou propasírujeme, přidáme olivový olej, rozmixujeme nebo rozetřeme vidličkou na hladkou kaši.

Bramborové pyré (ukončený 4. měsíc)
1 středně velkou braboru oškrábeme, nakrájíme na drobné kousky,důkladně vypereme a dáme vařit do HORKÉ kojenecké vody tak, aby všechny kousky byly ponořené. Vaříme zakryté. Uvařené doměkka prolisujeme a se 4 lžícemi umělého mléka a olivovým olejem ,vymícháme do hladké kaše.

Květákové pyré (ukončený 5. měsíc)
1 menší růžici květáku omyjeme, nakrájíme na menší kousky a dáme vařit do HORKÉ kojenecké vody. Uvařený, měkký květák propasírujeme nebo rozetřeme vidličkou na hladkou kaši s olivovým olejem.

Mrkev s květákem (ukončený 5. měsíc)
1 středně velkou mrkev, 1 menší růžici květáku. Mrkev a květák připravíme jako pyré (viz výše) . Pak smícháme dohromady a podáváme.

Vařená mrkev s bramborem (ukončený 4. měsíc)
130 g oloupaných brambor, 20 g očištěné mrkve, 50 m kojenecké vody, 1/2 lžičky olivového oleje. Nakrájené brambory a mrkev dusíme do měkka a prolisujeme na hladkou kaši.

Mrkvové pyré Brokolicové (květákové) pyré
Bramborová kaše Bramborová kaše s cuketou

Bramborová kaše s mrkví Zeleninová polévka
Mrkev s brokolicí Brokolice s brambory a cuketou

Od začátku 6. měsíce

1) Zeleninový příkrm s masem –

- Pokud vaše děťátko bez problémů papá zeleninové příkrmy, začněte podávat příkrmy obsahující maso, které by pak mělo mít 6x týdně, a jednou týdně přidejte do zeleninového příkrmu vařený vaječný žloutek
- masa (**telecí, krůtí, králičí, jehněčí, hovězí, kůřecí, rybí, libové vepřové).**

Zeleninový příkrm s masem
Ingredience: 100g brokolice, 2 polévkové lžíce rýže, 1 polévková lžíce čerstvého hrášku (může být i mražený), má-li dítě nadýmání lze nahradit 100g mrkve, 50g telecího nebo krůtího masa, kojenecká voda, 1 lžíce kvalitního oleje (olivový, slunečnicový)
Postup přípravy: Omyté maso nakrájíme na drobné kousky a vaříme v kojenec vodě s rýží a lžící oleje. Zhruba po 10 min přidáme očištěnou a důkladně omytou zelen nakrájenou na kousky. Vše dovaříme pěkně do měkka. Hotovou směs rozmixujeme ponorným mixérem.
V případě, že dítě příkrm odmítá, je vhodné pro přidat trochu mateřského/ kojeneckého mléka.

Květák s vejcem a s bramborem
Ingredience*:* květák, brambory (zhruba ve stejném poměru), vejce, voda, olej/máslo
Postup přípravy: Květákové růžičky omyjte a dejte vařit. Oloupejte a omyjte brambory, nakrájejte je na kostičky, znovu je propláchněte vodou a přidejte ke květáku. Do vody přidejte také trochu oleje nebo kousek másla a uvařte do měkka. Dejte vařit vejce. Uvařený květák a brambory s částí vody rozmixujte, propasírujte nebo rozmačkejte. Z uvařeného vejce vyndejte žloutek a rozmačkejte ho vidličkou do zeleniny. Kašičku můžete zjemnit přidáním kojeneckého nebo mateřského mléka. ***Tip:*** Vejce vařte minimálně 10 minut,
Květák působí nadýmavě, zařazujte jej proto do stravy opatrně. Nejnadýmavější částí květáku je stonek, pro dítě proto používejte pouze vrcholové části.

Zeleninová polévka s vejcem
Ingredience*:* brambory, mrkev a brokolice , voda, olej/máslo, vejce
Postup přípravy: Brambory a mrkev oloupejte a omyjte. Růžičky brokolice omyjte. Brambory nakrájejte na kostičky a znovu propláchněte. Mrkev nastrouhejte na hrubším struhadle Vše zalijte vodou, přidejte trochu oleje nebo kousek másla a uvařte do měkka. Dejte vařit vejce. Uvařenou zeleninu s částí vody rozmixujte, propasírujte nebo rozmačkejte. Z uvařeného vejce vyndejte žloutek a rozmačkejte ho vidličkou do zeleniny. Polévku můžete zjemnit přidáním kojeneckého nebo mateřského mléka. ***Tip:*** Vejce vařte minimálně 10 minut.

Kuřecí maso s brokolicí a rýží
Ingredience: brokolice , rýže, kuřecí maso, voda, olej/máslo
Postup přípravy*:*Omyté kuřecí maso nakrájejte na malé kousky a dejte vařit do vody. Omyjte růžičky brokolice a přidejte je k masu. Vše uvařte s pár kapkami oleje nebo kouskem másla do měkka. Zároveň uvařte do měkka rýži. Uvařené kuřecí maso a brokolici s částí vody rozmixujte, propasírujte nebo rozmačkejte a poté přimíchejte rýži. Kašičku můžete zjemnit přidáním kojeneckého nebo mateřského mléka. ***Tip:*** Pro nejmenší děti je třeba rýži rozvařit opravdu do měkka, k tomu se hodí např. jasmínová nebo basmati rýže.

Další typy Rýže s mrkví, cuketou a vejcem, Kuřecí maso s brokolicí a rýží Králičí maso s mrkví a bramborem Kuřecí maso se zelenými fazolkami a rýžíKrůtí maso s cuketou a bramborem

2) Ovocné kaše

- Po úspěšném zavedení zeleninových a masových příkrmů, tj. zhruba po měsíci, můžete nahradit **druhou mléčnou dávku ovocným příkrmem**
- **Vhodné ovoce - hruška, sladká jablka, meloun, švestky, mirabelky,meruňky,broskve,borůvky,sladké třešně, banán, vinné hrozny. Vždy důsledně bez pecek a jader - možnost vdechnutí**!
- Ovocné pyré Jablka můžeme různě kombinovat s banány nebo hruškami
- můžete také zavést další příkrm, tím je **dětská kaše**. Vhodné je začít **s rýžovou nebo kukuřičnou kaší bez lepku**.
- Později můžete svému mrňouskovi nabídnout i **ovocné kaše**, jako je banánová, jablečná, vanilková atd.

Jablečné pyré -
Jablko omyjeme,oloupeme zbavíme jadřince a nastrouháme na jemném struhadle (v domácích potřebách prodávají skleněná či plastová strouhátka).

Banánové pyré
Ingredience: banán, kojenecké/mateřské mléko
Postup přípravy: Zralý banán rozmačkejte vidličkou a smíchejte s trochou kojeneckého/mateřského mléka.

3) Ovocno-zeleninový příkrm
Dušenou prolisovanou mrkev smícháme s čerstvým jemně nastrouhaným jablkem a přidáme několik kapek olivového oleje, (později lžičku jogurtu)

4) obilné dětská kaše: Na konci 6 měs.

- Kaše se nahradí **jednu večerní dávku** mateřského nebo kojeneckého mléka a zasytí tak vaše dítě na delší dobu.
- U dětí bez alergických projevů (ekzem, trávicí a dýchací obtíže) lze již použít mléčné kaše, u rizikovějších dětí lépe volit ještě nějakou dobu kaše nemléčné, rozdělané do odstříkaného mateřského či HA mléka, event. i do vody.
- Obilnina je v kaši buď samotná, nebo v kombinaci s ovocem a k její přípravě je nezbytné mléko.
- Druhý typ kaší jsou sušené výrobky, které již obsahují mléko, a připravují se proto pouze naředěním vodou.
- Kaše obsahující lepek (bílkovina v povrchní části obilných zrn) je vhodné do jídelníčku kojence zařadit až po ukončeném šestém měsíci věku. Je to preventivní opatření proti rozvoji časných a těžkých forem celiakie, což je nesnášenlivost lepku, která vede u dětí s vrozenou dispozicí k neprospívání dítěte ve spojení s průjmovými stolicemi.
- V současné době se zdůrazňuje ochranný vliv mateřského mléka, lepek by proto měl být pokud možno zaváděn do jídelníčku kojence v době, kdy je dítě ještě kojeno. I při smíšené stravě kojence v druhé polovině prvního roku a ve druhém roce života by množství denně vypitého mléka nemělo být menší než půl litru

Domácí rýžová kaše

Ingredience: rýže , voda, kojenecké/mateřské mléko
Postup přípravy: Rýži propláchněte a dejte vařit do většího množství vody. Když je rýže rozvařená, slijte vodu a přimíchejte kojenecké/mateřské mléko v odpovídajícím množství. Nechte chvíli stát, aby rýže nasákla mléko a poté rozmixujte. Kaši je možné podávat nasladko (s ovocem nebo cukrem) i naslano (se zeleninou).
Tip: Pro nejmenší děti je třeba rýži rozvařit opravdu do měkka, k tomu se hodí např. jasmínová nebo basmati rýže. Práci si výrazně urychlíte, pokud použijete instantní rýžovou krupici. V prodejnách zdravé výživy mají zpravidla na výběr větší množství instantních obilných krupiček, pro nejmenší děti se kromě rýžové hodí např. pohanková nebo kukuřičná.

Rýžová kaše s brokolicí

Ingredience: instantní rýžová krupička bez cukru (např. od Nestlé), kojenecké/mateřské mléko brokolice, voda, olej/máslo.
Postup přípravy: Omyté růžičky brokolice zalijte vodou, přidejte trochu oleje nebo kousek másla a uvařte do měkka. Uvařenou brokolici rozmixujte, propasírujte nebo rozmačkejte. Podle návodu připravte rýžovou kaši a vmíchejte do ní brokolici.

Krupicová kaše s hruškou

Ingredience: 1 vrchovatá lžíce pšeničné krupice přes noc namočená ve vodě, 2 dcl kojeneckého mléka voda, ½ hrušky (nebo jiného vhodného ovoce)
Postup přípravy: ½ hrušky omyjte, oloupejte a nastrouhejte na hrubém struhadle. Nastrouhanou hrušku uvařte s trochou vody do měkka. Předem namočenou pšeničnou krupici vařte s mlékem do

zhoustnutí (za stálého míchání alespoň 3 minuty). Smíchejte kaši s hruškou. Kaši můžete podle chuti dítěte mírně přisladit.

Od začátku 7 měs

- **Od začátku 7. měsíce** přidáme do doma připravené **zeleninové polévky** 35 g **masa** až 6x týdně + 1x týdně uvařené žloutek vejce. Do polévky k zelenině rýži, vločky, krupičku a těstoviny.
- Od 7. měsíce lze použít **mléka pokračovací** (Nutrilon 2, Beba 2 premium, Sunar complex 2). Zavádíme do stravy neodtučněné **bílé jogurty**s např. Activia, které lze dochutit rozmixovaným ovocem, nesladíme. Nepodáváme tvaroh (vysoký obsah bílkovin) a Lipánky (vysoký obsah tuku).
- **Od začátku 9.měsíce** ve stravě ponecháváme už menší kousky, rozmačkáme vidličkou nebo nemixujeme zcela. Ponechte 3 mléčné dávky za den - asi 750 ml mléka (včetně kaše a jogurtu). **Snažte se o pestrost příkrmů** (např. nepodávat dlouhodobě jen jeden zeleninový příkrm s vysokým obsahem karotky - vede k oranžovému zabarvení kůže, zvl. je vidět na nosíčku, dlaních).
- **Od začátku 10.měsíce** můžeme nabídnout dítěti, aby si dávalo do pusinky malé kousky jídla. Vhodné jsou malé kousky měkkého ovoce (banány,hrušky,meruňky,švestky) nebo vařené zeleniny (brambory, mrkev). Lze použít rohlík, dětské sušenky (Sunarka), chléb. Podávané kousky nemají být větší než plod třešně. Nikdy nepodáváme tvrdé kousky jídla (jádra ořechů, rybíz,nevařená mrkev, popcorn, buráky..). Kojené děti potřebují obvykle delší dobu než si přivyknou kouskům jídla. Mějte trpělivost.
-

Tekutiny

Pokud kojíte, není potřeba prvních 4-6 měsíců žádnou tekutinu navíc dodávat. Po zavedení příkrmů 150 -250 ml vody navíc za den. Nejlépe je dávat pít neslazenou převařenou kojeneckou vodu. Lze využít i dětské bylinkové a ovocné čaje nebo ovocné nápoje bez přídavků cukru (např. Hami hrozny s jablkem). Celkový příjem tekutiny - včetně mléka, polévek je ve věku dítěte 6-12 měsíců asi 130 ml na den a kilogram hmotnosti (zhruba kolem 1000 ml/den)

Recepty pro přípravu příkrmů nekojených dětí od ukončeného 4. měsíce.

Domácí rýžová kaše
Domácí rýžová kaše
Krupicová kaše s hruškou

http://www.maminkam.cz/batatove-pyre-s-kurecim-masem
http://www.nasevyziva.cz/sekce-varime-detem-recepty-navody-videa/clanek-hlavni-prikrm-pro-deti-od-ukonceneho-4-az-6-mesice-153.html
http://www.miminkaavsekolemnich.estranky.cz/clanky/recepty-na-prikrmy.html