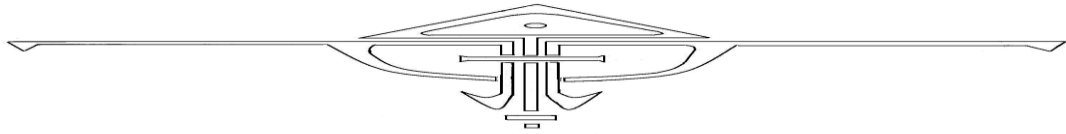


Pediatriká ambulance



Výživa dítěte po 4.měsíci života:

4. měsíc:

1.Zelenino-masové pyrė: v poledne místo mlėka

- 1. týden: mrkvové pyrė – vařit mrkev v kojenecké vodě do měkka, rozmixovat, přidat 1-2 lžičky olivového (řepkového) oleje
- 2. týden : přidat k mrkvi brambor
- 3. týden: přidat maso - všechny druhy včetně ryb , kvalitní, libové, vařit dostatečně dlouho 1,5-3 hodiny, ev. déle
- dále přidávat různé druhy zeleniny – lilek, brokolice, cuketa., salát., špenát pórek atd. Brambor lze nahradit rýží nebo těstovinami.

- **+ LEPEK denně 7.5g, je možné podat třemi způsoby, každý den využít jednu z možností:**

1. jíška do zelenino.masového pyrė – 1 – 1,5 kávové lžičky hladké mouky + kousek másla nebo olivového oleje

2. těstoviny do polévky

3. obilninová kaše (krupicová, celozrnná) večer

2. Ovocná šťáva: nenahrazuje mlėčnou dávku, podává se mezi jídlem

- začínáme po lžičkách – 1. den jednu, 2. den dvě až do deseti (1 kávová l lžička=5ml).
- začínáme chuťově nevýraznými šťávami – mrkev, jablko, hruška,
- když si dítě zvykne, aromatické šťávy ředíme těmi méně chuťově výraznými nebo vodou
- lze podat dopoledne i odpoledne mezi jídly

3. Ovocné pyrė: mixované ovoce k svačině

- začínáme jablkem či banánem, hruškou
- opět mícháme méně aromatické ovoce s aromatickým
- podáváme nejprve k dopolední svačině, pak i odpoledne nejlépe namíchané do bílého jogurtu, event. do žervé (ve staniolu – není solené)

4. Kaše:

- rýžová, kukuřičná, bramborová, Sinlac
- po 4. měsíci lze pomalu zavádět lepek , tj. kaše mnohozrnné, celozrnné, krupicové, jíška, těstoviny – viz výše

Po 6. měsíci:

- pokud dítě stabilně sedí, krmit v dětské židli u stolu
- mezi 7. – 10. měsícem nabízet hrubší pyrė, aby se dítě naučilo postupně přijímat kouskovou stravu

10. měsíc:

- **Snídaně:** pečivo (nikoli celozrnné – nebezpečí vdechnutí!!!) namazat máslem, Ramou apod. žervé, Lučina, Fenix, nebo strouhaný tvrdý sýr, dušená šunka
- **Svačina:** dopoledne ovoce v kouskách nebo namačkané, odpoledne pak v jogurtu, žervé nebo měkkém tvarohu.
- **Oběd:** maso, zelenina, příloha ve formě hrubšího pyrė nebo namačkané vidličkou či nasekané nožem
- **Večeře: pestřejší – teplé i studené, pomazánka, zeleninový salát, kaše**

12.měsíc:

- pestrá strava bohatá jak na živočišné tak rostlinné bílkoviny a vlákninu, v průměru 0,5litru mlėčných výrobků denně. Možno přisolit..

POZOR: Do roku věku nesolit, nekořenit. Slazení nápojů se nedoporučuje, v nápojích hlídějte obsah cukru, barviv a stabilizátorů – riziko zvýšené kazivosti zubů a alergických reakcí. Nejvhodnější je čerstvá ovocná šťáva a voda, čaje neslazené.