












































































## Plán výživy pro první dva roky

	do 4. měsíce	4.-5. měsíc	6.-8. měsíc	9.-11. měsíc	od 12. měsíce	od 18. měsíce
První ranní jídlo	 nebo 	 nebo 	 nebo 	 nebo 	pečivo  s cereáliemi	pečivo  s cereáliemi
Ráno	 nebo 	 nebo 	 jogurt 	 jogurt 	 jogurt 	 jogurt 
Poledne	 nebo 	 	 	 		
Odpoledne	 nebo 	 nebo 	 jogurt 	 jogurt 	 jogurt 	 jogurt 
Večer	 nebo 		 	  pečivo	  	  
Noc	 nebo 	 nebo 	 nebo 	 nebo 	 nebo 	-
Množství jídla	6-8 porcí / den	6-7 porcí / den	6 porcí / den	6 porcí / den	5-6 porcí / den	5 porcí / den
Množství tekutin	150ml / kg / den např.: 5kg = min. 750mL					
Kojení nebo mléčná výživa	Dětská jídla zeleninová	Kaše s cereáliemi	Kaše s ovocem	Ovoce	Teplá běžná rodinná jídla	
  						
<b>i</b> Láhev je třeba po použití vždy vymýt. Láhev i dudlíky denně sterilizujte umístěním do vařící vody na 5 minut. <b>v</b>	Lze podávat čaje či ovocné šťavy. <b>v</b> <b>i</b> Používáte-li mikrovlnnou troubu, před ohřevem odstraňte víčko a zakryjte otvor papírem. Po zahřátí pokrm promíchejte a zkontrolujte teplotu. <b>v</b> Ohřejte jen tolik jídla, kolik dítě skutečně sní. Neohřátý zbytek uschovejte v lednici a použijte ho následující den. <b>v</b>	<b>i</b> Nové druhy stravy začínejte nabízet v malém množství, a to vždy jen jeden druh po několika dnech. Poté zavádějte další druhy příkrmu – snažte se tak rozeznat případnou nesnášenlivost některých potravin. Zkuste nebyť omezení vlastními chutěmi. <b>v</b>	K obědu je vhodné podávat jídlo s hrubší strukturou. <b>v</b> <b>i</b> Nyní by se mělo dítě učit pít z hrnečku s pitkem. Zkoušejte to nejprve s malým množstvím nápoje. <b>v</b>	<b>i</b> Dítě již umí pít z hrnečku s pitkem, láhev je tudíž přebytečná. <b>v</b>	<b>i</b> Nyní může vaše dítě jíst běžná jídla s celou rodinou. <b>v</b> Ujistěte se, že dítě dostává jen jídla vhodná pro děti. <b>v</b>	

N.B.: Tato stránka má informativní hodnotu. Změny chutí jsou u dětí normální. Nenuťte své dítě, aby vždy dojedlo - třeba jen nemá hlad.

## Plán výživy pro první dva roky

Potraviny	do 4. měsíce	4. – 5. měsíc	6. – 8. měsíc	9. – 11. měsíc	od 12. měsíce
Mateřské mléko	Kojte dle potřeby dítěte. ✓ Plně kojené děti by měly dostávat vitamin D (Vigantol). ✓	Kojte dle potřeby dítěte. ✓ Plně kojené děti by měly dostávat vitamin D. ✓	Kojte dle potřeby dítěte. ✓ Plně kojené děti by měly dostávat vitamin D jako doplněk stravy. ✓	Kojte dle potřeby dítěte. ✓	Kojte dle požadavku dítěte. ✓
Železem obohacená formule	Umělou výživu nabízejte dle potřeby dítěte, obvykle 6-8 dávek denně. ✓ Pro přípravu výživy a všech nápojů používejte kojeneckou vodu. ✓	Umělou výživu nabízejte dle potřeby dítěte, obvykle 4-6 dávek denně. ✓	Umělou výživu nabízejte dle potřeby dítěte, obvykle 3-5 dávek denně. ✓	Umělou výživu nabízejte dle potřeby dítěte, obvykle 3-4 dávek denně. ✓	Nabízejte umělou výživu nebo plnotučné kravské mléko, obvykle 3-4 dávek denně. ✓
Železem obohacené dětské cereálie  další obilné produkty	-	Můžete zavést i další příkrm – obilnou kaši. Doporučujeme začít s kaší ryžovou, která je lehce stravitelná a nejméně alergizující. Kaše můžete také smíchat s mateřským mlékem nebo umělou výživou. Příkrm dítěti podávejte lžičkou, ne z láhve. Začněte se 2-3 lžičkami, postupně 2-4 lžice 2x denně. ✓	Pokračujte s podáváním obilných kaší, 2-4 lžice denně. ✓  Začněte zavádět další potraviny z obilovin jako např. suchý toastový chléb nebo neslané sušenky. ✓	Pokračujte s podáváním obilných kaší, 2-4 lžice denně. ✓  Začněte zavádět další potraviny z obilovin, chléb, rýži a těstoviny, 8-10 lžic denně. ✓	Pokračujte s podáváním obilných kaší, chleba, rýže a těstovin. ✓
Zelenina	-	Pětiměsíčním dětem krmeným z láhve můžete začít nabízet pyré z uvařené zeleniny. Poté pokračujte s uvařenou jemně rozmačkanou zeleninou, 4-6 lžic denně. ✓	Nabízejte nejdříve pyré z uvařené zeleniny, poté pokračujte s uvařenou jemně rozmačkanou zeleninou, 4-6 lžic denně. ✓	Nabízejte rozmačkanou nebo na kostky nakrájenou uvařenou zeleninu, 6-10 lžic denně. ✓	Pokračujte s nabízením rozmačkané nebo na kostky nakrájenou uvařené zeleniny. ✓
Ovoce	-	-	Nabízejte ovocné pyré z dostatečně zralého a měkkého ovoce (např. banán), 6-7 lžic denně. Ovocný džus můžete nabízet z hrnečku dětem starým 7-9 měsíců. ✓	Nabízejte měkké, čerstvé ovoce, zbavené slupek a jader a nakrájené na malé kostky. Nebo také kompotované ovoce, nakrájené na malé kousky, 7-10 lžic denně. ✓	Pokračujte s nabízením měkkého, čerstvého ovoce, zbaveného slupek a jader a nakrájeného na malé kostky, popř. kompotované ovoce, nakrájené na malé kousky. ✓
Maso a náhrady	-	-	Po zelenině a ovoci začněte nabízet pyré z vařeného bílého masa (např. kuřecí), tofu, rozmačkaných fazolí, vaječného žloutku, 1-3 lžice denně. ✓	Nabízejte mleté nebo na kostky nakrájené uvařené maso, kuřecí, tofu, fazole, vaječný žloutek, 3-4 lžice denně. ✓	Pokračujte s nabízením nahrubo mletého nebo na kostky nakrájeného masa, ryby, kuřete, tofu, dále fazole, vaječný žloutek, 3-4 lžice denně. ✓
Mléčné produkty	-	-	Nabízejte bílý jogurt, tvaroh nebo nastrouhaný tvrdý sýr, 1-2 lžice denně. ✓	Přejděte z láhve na pítí z hrnečku. ✓ Pokračujte s bílým jogurtem, tvarohem nebo jinými sýry, 2-4 lžice denně. ✓	Zavádějte plnotučné kravské mléko. ✓
Struktura	Mateřské mléko nebo mléko z láhve. ✓	Tekutá jemná obilná kaše ze lžičky. Pyré z vařené zeleniny. ✓	Hustá obilná kaše. Jemně rozmixované potraviny bez velkých kousků. ✓	Jemně rozmixovaná nebo na kostky nakrájená běžná rodinná jídla. ✓	Nabízejte teplá rodinná jídla. ✓
Další rady	-	-	Vyvarujte se vaječného bílku, přidávání cukru a soli. ✓	Vyvarujte se vaječného bílku, přidávání cukru a soli. ✓	Pokračujte s nabízením nových druhů jídel v malém množství, vždy jen jeden druh po několik dní. ✓

