

## Začínáme s příkrmy :

**Od 4. do 6. měsíce věku** postupně zařazujeme do jídelníčku dítěte nemléčné potraviny. Podle posledních výzkumů probíhá ve vývoji imunity takzvané „imunotoleranční okno“ – což znamená, že dítě nové potraviny většinou dobře toleruje a v pozdějším věku na ně nereaguje alergicky. (Nejde o to, odstavit dítě od kojení nebo oblíbeného mléka, ale spíše o to, aby se setkalo s jímou potravinou a následně zapilo známým mlékem).

Při podání nové potraviny počkáme 3 dny s další novinkou v jídelníčku – pokud by dítě na potravinu zareagovalo vyrážkou nebo zvracením, abychom věděli, po čem.

**Začínáme zeleninou** – brambora, mrkev – zpočátku stačí několik lžiček, postupně přidáváme další ( brokolici, dýni, hrách, květák, červ. řepu, ... opatrněji s rajčaty, celerem a petrželí), dále zkusíme přidat občas **maso** – dle chuti– všechny druhy (mořské ryby opatrně) a **vejce** ( stačí 1-2 x týdně – žloutek i bílek) – vše převaříme v kojenecké vodě, rozmixujeme a do roka nesolíme ! U větších jedlíků možno zahustit i jíškou nebo použít ovesné vločky ( – většinou až kolem 6. měsíce.)

Příbl. za 14 dní po zelenině můžeme zkusit přidávat **ovoce** a ovocné přesnídávky.

Také můžeme začít zkoušet **jogurt** – zprvu bílý, může být smetanový ( miminko nepotřebuje držet štíhlou linii), poté ovocné. Čokoládové a oříškové až po 1 roce věku.

Tvaroh se přidává do jídelníčku též až po 1 roce věku.

**Pribináčky** a doma vařené **pudinky** doporučuji až od 10 měsíců věku.

Večer můžeme u větších jedlíků přidat **kaše** – také spíše až od 5. měsíce ( řídíme se doporučením výrobců u komerčně vyráběných, pokud budete vařit sami, můžete použít rýži, kukuřici, oves. vločky, jáhly, pohanku i krupičku – dle zvyklostí rodiny), kaši zbytečně nepřislazujeme ( cukr je návykový a dítě ho nepotřebuje ).