

## **Pravidla při krmení (jídle) dětí**

### **Pro podporu správných a efektivních jídelních návyků:**

1. Jednotlivá jídla podávejte v pravidelných časech, včetně svačin, v rozmezí 2,5 – 3 hod.
2. Dítě by mělo při jídle sedět v jídelní židli nebo u stolu, nechodit s jídlem po místnosti.
3. Mezi jednotlivými jídly nenabízejte nic dalšího včetně nápojů, jako jsou například džus nebo mléko. Pokud má dítě žízeň, podávejte pouze vodu.
4. Pevnou stravu nabízejte jako první, tekutiny až poté. Někdy pomáhá střídat pevnou stravu a tekutiny během jídla.
5. Krmení by nemělo trvat déle než 30 minut. (maximální doba)
6. Dítě podporujte v samostatném krmení v nejvyšší možné míře (např. nechte jej jíst rukama, držet samo lžičku, apod.)
7. Ústa (případně ruce) dítěti očistěte jednorázově až na konci krmení, ne během jídla (přerušuje rytmus krmení).
8. Dítě by se mělo naučit jíst bez extrémních pozitivních/negativních reakcí okolí. Jídlo dítěti nenuťte za každou cenu, nekomentujte přímo to, zda dítě jí či nejí. Čas jídla by měl probíhat v neutrální atmosféře. Lépe pomáhá komentovat specifické činnosti, které dítě provádí, například „ty držíš hezky lžičku; sám si dáš do pusy sušenku“ – s pozitivním neverbálním doprovodem (úsměv...)
9. Jídlo nedávejte jako dárek či odměnu (např. sladkosti).
10. Při krmení si s dítětem nehrajte, není dobré využívat hry nebo jiné rozptylování (např. tablet, Tv,...) k tomu, aby se dítě najedlo.
11. Jídlo odstraňte z dosahu dítěte do 10-15 minut poté co vidíte, že si s ním chce pouze hrát, aniž by chtělo jíst.
12. Pokud je to možné, ukončete jídlo nejlépe ve chvíli, kdy u dítěte sledujete signály, že už jíst nechce; zkuste např. „ještě dvě sousta a už to stačí...“. Vždy ukončete jídlo, když se dítě začne vztekat (např. hodí jídlo na zem).
13. Zásadní je klid. Je v pořádku, pokud dítě jednou za čas jedno z jídel vynechá.

## **Doporučení při krmení dítěte lžící**

### **Předpoklady:**

- Lžící začínáme krmit od 4.-6.m. vývojového (ne kalendářního) věku.
- Dítě by mělo být napolohováno ve vzpřímené poloze tak, aby hlava byla neutrálním postavením (ne v předklonu, záklonu) a v prodloužení trupu.
- Ten, kdo krmí by měl mít obličej v úrovni obličeje dítěte (tedy naproti sobě).

### **Postupy a pomůcky ke krmení:**

- Lžičku používejte nejlépe plochou, z tvrdšího plastu, ne kovovou. Začněte s malým množstvím jídla, zhruba 1/8 – ¼ čajové lžičky.
- Dítě by mělo otevřít ústa samo, když se blíží lžička. Nedávejte lžičku dítěti do úst silou.
- Lžičku položte zhruba na střed jazyka a proti jazyku lehce provedte malý tlak. Rty by se měly sevřít kolem lžičky. Lžičku vyndávejte ven po povrchu jazyka, neotírejte ji o horní ret (případně o horní zuby).
- Pokud dítě potřebuje pomoci s uzavřením rtů, umístěte jeden prst podélně mezi spodní ret a bradu, abyste dopomohli vedení pohybu dolní čelisti k uzavření. Nebo lehce stiskněte směrem vzhůru přímo pod bradou (stabilizace dolní čelisti).
- Neotírejte dítěti ústa po každém soustu. Utírání narušuje rytmus jídla. Bradu, ústa i obličej očistěte nejlépe až na konci jídla.

### **Změny konzistencí podporující žvýkání a přechod k pevné stravě:**

- Změny nejlépe fungují, pokud jsou pozvolné (postupné). Nemíchejte tekutiny a kousky v jednom soustu (např. polévka s kousky zeleniny). Zvyšujte hustotu a konzistenci kousků po velmi malých krocích.
- V jednu chvíli neměňte zároveň konzistenci i chuť jídla. Jídlo, které má dítě rádo, připravte jen o trochu hustší, s trochu většími kousky, méně rozmixované. Například ovesná kaše, bramborová kaše nebo přesnídávka – jejich konzistence může být velmi jednoduše změněna tím, kolik je přidáno tekutiny nebo jak dlouho je konzistence mixována.
- Kolem 7.-9. měsíce věku by dítě mělo být připraveno na žvýkání.
- Umístěte úzký proužek měkkého „žvýkatelného“ jídla na zadní stoličky (ze strany úst), abyste tak stimulovali laterální pohyby jazyka, strany střídejte. Lze využít například kukuřičnou „křupku“, vařenou mrkev, kousek sýra, apod.

- Komplexní žvýkací pohyby dozrávají u dětí až kolem 2.-3. roku věku.

#### Tekutiny:

- Používejte raději otevřené hrnky, než hrnky s ventily, úzkou savičkou –dítě musí více zaklánět hlavu.
- Začněte po malých doušcích, okraj hrnku přiložte na spodní ret.
- Při nácviu pití je lépe začít s mírně zahuštěnými tekutinami (např. velmi naředěná instantní kaše, „milkshake s ovocem“, naředěná přesnídávka,...) – zaručuje lepší kontrolu nad tekutinou a jejím polknutí.
- Zkoušejte, aby si dítě drželo hrnek samo, ale mějte kontrolu nad velikostí doušku (doprovázejte pohyb, asistované pití).
- Hrneček s víčkem raději používejte jen když chce dítě pít samo – zvolte raději hrnek s větším otvorem, jako je například na klasickém kelímku „take away“, hrnek s ventilem je méně vhodný.
- Pokud má dítě již vyspělý vzorec pití, podobný dospělým, je možné začít pít brčkem.

#### Použité zdroje:

- Dle J.C. Arvedson, PhD; CCC-SLP Dětská nemocnice ve Wisconsin-Milwaukee (2016)
- Dle J.C. Arvedson – Children's Hospital of Wisconsin; Program Coordinator, Feeding and Swallowing Services (2016).

**Kontakt:** [logopedie.motol@gmail.com](mailto:logopedie.motol@gmail.com)  
telefonní číslo: 22443 5567

**Vypracoval:** Mgr. Markéta Hrušková  
MUDr. et Mgr. Barbora Orendáčová  
PhDr. Lucie Durdilová Ph.D.

**Datum vydání:** 3/2017