

**Metadáta:**

url: /stravovanie-deti

title: Základy stravovania bábätiek a detí do troch rokov | welcomebaby.sk

description: Viete, aké sú základy stravovania tých najmenších? Na zdravé a správne stravovanie nevlýva len výber jedla, ale aj samotný príbor!

hlavné KW: stravovanie bábätiek a detí

vedľajšie KW: starostlivosť, strava, kŕmenie, dojčenie, jedenie, dieťa, bábätko, dojča, príbor, sada, jedáleň, kuchynka

## Základy stravovania bábätiek a detí do troch rokov

Najmä prvorodičky si občas nevedia vybrať medzi vhodnou a nevhodnou stravou pre svoje deti. A keďže sa bavíme o drobných, citlivých človečikoch, ktorí majú krehučký žalúdok, nie je vhodné nechať výber stravy a jedálskeho setu na náhodu!



<https://i.pinimg.com/564x/90/f5/68/90f568b404bbfc6eed2911083d5432fd.jpg>

## Dojčenie

Čím dlhšie je dieťa kojené, tým je odstavovanie ťažšie. Žiaľ, nič sa nedá robiť, a vy viete, že to jedného dňa musí prísť. Každopádne, dojčiť by ste mali čo možno **najdlhšie**, keďže ide nielen o zdravú výživu "tvorenú na mieru", ale najmä o budovanie puta a silnej vzťahovej väzby medzi matkou a dieťaťom a naopak.

## Umelá výživa

Pri odstavení dieťaťa od dojčenia pred ukončeným 36. mesiacom by ste do tejto doby mali siahnuť po **umelom mlieku**. Ide predovšetkým o zachovanie príjmu živín v potrebnom množstve pre zdravý rast a vývin dieťaťa.

Medzi umelé výživy radíme aj **príkrmy a kaše** v sklíčkach, po ktorých siahajú čoraz viac moderných mamičiek. Umelé príkrmy nie sú náročné na prípravu a dokážu ušetriť množstvo času, ktorý by ste inak investovali do podrobného študovania jednotlivých **zložiek** daného ovocia či zeleniny.



<https://i.pinimg.com/564x/d1/15/41/d11541900a5967f9fa13728ae2b99530.jpg>

## Prvé príkrmy

Medzi prvé príkrmy radíme zo zásady **zeleninu** a **ovocie**. Preto je vhodné začať kašou zo zemiakov, brokolice, cukety či ovocnej výživy. Veľmi praktickými a bezpečnými pomocníkmi sú [silikónové lyžičky](#), ktoré sú špeciálne vyrobené pre tie najmenšie deti s ohľadom na **správny rast prvých zúbkov**.

## Ked' dieťa začína jesť samé

Zo začiatku samostatného stravovania detí je nutné počítať s nehodami, najmä v prípade príliš riedkej stravy, akou je napríklad polievka. Tu dbajte najmä o správne držanie lyžice v ruke, ako aj **orientáciu strán** (pravák/ľavák). Vždy voľte **bezpečný** jedálský set, napríklad [silikónový tanier a príbor](#).

Časom postupne prechádzame na kovový detský príbor, čo dieťaťu opäť pridáva na **zdravom sebavedomí** a chuti učiť sa ďalej **adaptovať** do bežného, samostatného života.

Deti v škôlke, teda v 3. roku života, by už mali ovládať **samostatne jesť** vrátane **korektného držania príboru**, a to všetko bez toho, aby sa pri jedle zašpinili.