

GILL RAPLEYOVÁ
TRACEY MURKETTOVÁ

Vím, co mi *chutná*

Dítětem vedené odstavení



ARGO



Gill Rapleyová a Tracey Murkettová

Vím, co mi chutná

Dítětem vedené odstavení

GILL RAPLEYOVÁ
TRACEY MURKETTOVÁ

Vím, co mi chutná

Dítětem vedené odstavení

ARGO

PŘELOŽILA KATEŘINA BODNÁROVÁ

Baby-led Weaning. Helping Your Baby to Love Good Food

© Argo, 2015

Copyright © Gill Rapley & Tracy Murkett, 2008

First published by Vermilion, an imprint of Ebury Publishing. A Random House Group Company.

Translation © Kateřina Bodnárová, 2015

Cover Photo © Gladys Perrier (of Perrier Pictures), 2008

ISBN 978-80-257-1508-6 (váz.)

ISBN 978-80-257-1569-7 (e-kniha)

OBSAH

<i>Poděkování</i>	11
<i>Úvod</i>	13
Kapitola 1 – Co znamená baby-led weaning?	16
Co je to odstavování?	16
Proč je BLW jiné	17
Proč dává BLW smysl	18
Kdy by mělo dítě začít s pevnou stravou?	19
Proč je na některém dětském jídle označení „vhodné od čtyř měsíců“?	22
Baby-led weaning není novinka	24
Stručné dějiny krmení dětí	24
Potíže s krmením lžičkou	28
Přínos BLW	31
Jsou také nějaké nevýhody?	37
Kapitola 2 – Jak BLW funguje?	38
Narůstající dovednosti	38
Baby-led weaning a kojení	42
Motivace k jídlu	44
Potřeba živin	45
Odklon od mléčné výživy	46
Získání schopnosti žvýkat	47
„Okno příležitosti“	48
Jíst dostatečně, avšak ne příliš mnoho: naučit se ovládat chuť	49
Nebude se dusit?	50
Opravdu děti vědí, co potřebují jíst?	53
<i>Otázky a odpovědi</i>	56
Kapitola 3 – Jak začít	62
Příprava na BLW	62
Kdy „jíst“	63
Jídlo do ruky	65
Zlepšování koordinace	66
Lepší je nabízet než podávat	68
Kolik jídla nabízet	68
Ať zůstane prázdný talíř	70

Odmítání jídla	71
Pomozte svému dítěti učit se	72
Jak se vypořádat s frustrací	73
Dejme dítěti dost času	74
Žádný nátlak	75
Společně u stolu	75
Připravte se na nepořádek	78
Vybavení	81
Tajemství úspěšného BLW	84
<i>Otázky a odpovědi</i>	85
Kapitola 4 – První jídla	88
Základní principy	88
Čemu se vyhnout	89
Spouštěče alergií	93
Tuky	96
Vláknina	96
Jak upravit jídlo v prvních měsících	97
Dípy a co do nich namáčet	101
Snídaně	102
Jednoduché svačinky a jídlo na cesty	105
Dezerty	106
<i>Otázky a odpovědi</i>	107
Kapitola 5 – Začátky máme za sebou	113
Postupujte tempem svého dítěte	113
Odvážné chuťové buňky	114
Dítě poznává různé konzistence	117
Tekutá jídla	119
Hodování a hladovění	120
Stolice vašeho dítěte	120
Jí dost? Naučte se důvěřovat svému dítěti	122
Jak vám řekne, že už má dost	124
Posedlost jídlem	125
Nápoje	128
Snižování počtu mléčných dávek	129
Snídaně, oběd, večeře a svačiny	132
Kapitola 6 – BLW a život rodiny	134
Stále necháváme vedení dítěti	134

Příbor	135
Hrnečky	138
Chování u stolu	139
Jídlo mimo domov	140
Samooobsluha	143
Úplatky, odměny a tresty	145
Jak neproměnit stůl v bitevní pole	146
Návrat do práce	148
Kapitola 7 – Zdravá strava pro každého	153
Význam zdravého stravování	153
Znát základy	155
Pestrost je kořením života!	156
„Junk food“ neboli nezdravé jídlo	158
Vegetariáni a vegani	159
Jak získat co nejvíc z jídla, které kupujete	160
Základní přehled živin	161
Věděli jste, že...?	164
Kapitola 8 – Řešení problémů	168
<i>Závěr</i>	183
Dodatek 1: Příběh BLW	185
Dodatek 2: Základní pravidla bezpečnosti při zacházení s jídlem	187

Informace v této knize mají sloužit jako obecná doporučení pro zde uvedené specifické subjekty, nemohou však nahradit názor odborníka z oblasti medicíny, zdravotní péče, farmacie a dalších. Doporučujeme rodičům, aby se poradili s pediatrem nebo jiným vhodným odborníkem, pokud mají obavy o zdravotní stav nebo vývoj svého dítěte, a také před tím, než změní, ukončí nebo zahájí jakékoliv postupy ovlivňující zdraví dítěte. Pokud je autorkám známo, v knize uvedené informace byly v srpnu 2008 správné a v souladu s posledními vědeckými poznatky. Praxe, zákony, omezení a doporučení se mění a čtenář by se měl o jakékoli z těchto oblastí snažit získat aktuální názor profesionála. Autorky a vydavatelé odmítají v míře umožněné zákonem jakoukoliv zodpovědnost vzniklou přímo či nepřímo využíváním či zneužíváním informací obsažených v této knize.

Tato kniha není fikce. Některá ze jmen lidí v uvedených příbězích byla změněna z důvodu ochrany soukromí.

Poděkování

Rády bychom poděkovaly všem, kteří přispěli svými nápady, zkušenostmi, komentáři a moudrostí k tomu, aby mohla vzniknout tato kniha. Obzvlášť vděčné jsme Jessice Figuerasové, Hazel Jonesové, Samu Padainovi, Gabrielle Palmerové, Magdě Sachsové, Mary Smaleové, Alison Spiroové, Sarah Squiresové a Carol Williamsové za důležitou zpětnou vazbu k rukopisu a za porozumění, podporu a inspiraci.

Zvláštní poděkování náleží rodičům, kteří nám zaslali zážitky svých dětí s jídlem na fotografiích – nejraději bychom je zveřejnily všechny.

Děkujeme také naší redaktorce Julii Kellawayové za trpělivost a toleranci.

A konečně bychom chtěly poděkovat svým rodinám za jejich neutu-
chající podporu v době, kdy jsme psaly tuto knihu – naši blízcí četli rukopis, pomáhali nám s počítačem a fotografiemi, hlídali děti a vařili čaj. Zejména naši partneři by si zasloužili medaili.

Tuto knihu věnujeme našim dětem, které nás neustále učí něčemu novému.

Úvod

Okamžik, kdy dítě začne jíst pevnou stravu, je pro mnohé rodiče jakýmsi milníkem – je to nová kapitola v jeho životě a je to vzrušující. A když dítě vezme do úst první sousto, rodiče si ze všech sil drží palce a doufají, že jejich dítě bude „dobrý jedlík“. Chtějí, aby si jídlo užívalo, aby jedlo zdravě, a chtějí, aby chvíle, kdy se rodina sejde k jídlu, byly příjemné a bez stresu.

Jenomže mnoha rodičům připadá, že první roky s pevnou stravou nejsou pro ně ani pro dítě nikterak zábavné. Bojují s běžnými problémy – jak přimět dítě, aby akceptovalo jídlo s kousky, jak se vyrovnat s vybíravostí a vydržet s batoletem boje kvůli jídlu. Rodina se často dohodne, že dospělí a děti budou jíst v různou dobu a různá jídla.

Většina dětí zahajuje svou cestu k „dospělému“ stravování tím, že dostanou lžičkou několik soust rozmixované potrawy, a to v den, který k tomuto účelu zvolí jejich rodiče. Co se však stane, když to takhle neprovedete? Co se stane, když necháte své dítě, aby rozhodlo, kdy a jak začne pevnou stravu přijímat? Co se stane, když ho necháte, aby si s „vhodným“ jídlem poradilo samo, místo abyste ho krmili lžičkou? Jinak řečeno, co se stane, když necháte dítě, aby se na této cestě ujalo vedení samo?

Stejně jako v mnoha jiných rodinách vy i vaše dítě téměř s jistotou zjistíte, že takhle je to mnohem zábavnější. Dítě vám dá najevo, až bude připravené začít, a už od samého začátku s vámi bude rádo stolovat. Jak má vypadat zdravé domácí jídlo, se dozví tak, že ho ochutná a otestuje a že se nají samo – nebudou to žádné kaše nebo pyré, ale skutečné jídlo. A tohle všechno bude schopné zvládnout přibližně od šesti měsíců.

Díky baby-led weaning (BLW)¹ se vaše dítě naučí žvýkat jídlo, zlepší se jeho manuální zručnost a koordinace ruka–oko. S vaší pomocí dítě

¹ Vzhledem ke skutečnosti, že metoda BLW je již v českém prostředí známá z různých webových portálů a novinových článků, rozhodli jsme se termín baby-led weaning, tj. dítětem vedené odstavení, a jeho zkratku BLW použít i v této knize. Pozn. překl.

objeví široké spektrum zdravých potravin a naučí se důležité sociální dovednosti. A bude jíst jen tolik, kolik potřebuje, čímž se sníží pravděpodobnost vzniku nadváhy ve starším věku. Ale hlavně si to bude užívat – a bude při jídle šťastné a plně důvěry.

Baby-led weaning neboli odstavení vedené dítětem je bezpečná, přirozená a snadná cesta a stejně jako většina dobrých nápadů v oblasti péče o dítě není ani tato metoda žádnou novinkou. Mnoho rodičů z celého světa tento způsob objevilo samo, čistě jen pozorováním vlastního dítěte. Baby-led weaning funguje, ať je vaše děťátko kojené, krmené umělou výživou, nebo dostává obojí. Podle rodičů, kteří vyzkoušeli jak BLW, tak krmení lžičkou, je mnohem jednodušší nechat dítě, ať si celý proces řídí samo, nehledě na to, že si jídlo všichni víc užijí.

Samozřejmě že na myšlenku dávat dětem od šesti měsíců jídlo do ruky není nic převratného. BLW je ovšem zvláštní tím, že dítě dostává *pouze* jídlo do ruky a pyré podávané lžičkou mizí v propadlišti dějin.

Tato kniha vám ukáže, proč je BLW logickým způsobem, jak zavádět pevnou stravu, a proč dává smysl důvěřovat schopnostem a instinktům dítěte. Nabídneme vám praktické tipy do začátku a základní informace o tom, co očekávat. Zasněžíme vás do jednoho z nejvíc strážných tajemství rodičovství bez stresu.

BLW nemá žádný program, podle něhož byste se měli řídit, ani žádné etapy, k nimž by se mělo dospět. Vaše dítě se nebude muset probírat sérií mixovaných pyré a mačkaných, hrudkovitých jídel, než mu bude dovoleno jíst „skutečné“ jídlo, a vy nebudete muset dodržovat komplikovaný denní stravovací rozvrh. Místo toho budete moct relaxovat a užívat si dobrodružnou cestu svého dítěte jídlem.

Většina knih o zavádění pevné stravy obsahuje recepty a naplánované jídelníčky; tato kniha je jiná. Zaměřuje se spíš na to, *jak* nechat dítě, aby jedlo samo, než *co* mu podat. Plánování „dětských jídel“ vychází z předpokladu, že děti nemohou dostat běžné domácí jídlo nebo že se jejich jídlo musí připravovat zvlášť. Jenomže většina jídel v jakémkoliv zdravé kuchařce se dá pro šestiměsíční dítě snadno uzpůsobit. Pokud je vaše strava zdravá a výživná, není potřeba používat nějaké zvláštní recepty.

Přesto jsme do knihy zahrnuly nějaké tipy na vhodná první jídla a na jídla, kterým je lépe se vyhnout, abychom vám pomohly v začátcích. A protože hodně rodičů vnímá BLW jako vhodnou příležitost

zamyslet se nad tím, co sami jedí, nabízíme vám vodítko, jak zajistit zdravé a vyvážené stravování pro celou rodinu. Takže pokud se živíte pokrmy z rychlého občerstvení nebo jíte jen polotovary, můžete tuto knihu využít k tomu, abyste mohli obrátit list a začít znovu.

Metoda BLW může být pro vás i vaše dítě velká zábava. Pokud jste zatím neviděli žádné dítě, jak tímto způsobem začíná s pevnou stravou, nejspíš budete udiveni, jak rychle si vaše dítě zvládne poradit s různými pokrmy a jak odvázně bude zkoumat nové chutě v porovnání s jinými dětmi. Děti jsou *šťastnější*, když mohou dělat věci samy – a pomáhá jim to učit se.

Mnoho rodičů, kteří používali tento přístup, se s námi podělilo o své zkušenosti, čímž nám pomohli napsat tuto knihu. Některým připadalo krmení lžičkou moc obtížné, jiní zkusili BLW z pocitu frustrace, když se jejich šestiměsíční dítě nechtělo nechat krmit. Někteří měli první dítě a přitáhla je reputace BLW coby mírného způsobu zavádění pevné stravy, který se řídí zdravým rozumem. Opakovaně jsme se dozvídaly, že děti si tenhle způsob stravování zkrátka zamilovaly a že se z nich stali – a jsou i nadále – spokojení a ve společném stolování zdatní jedlíci.

Doufáme, že vám tato kniha pomůže zjistit, jak snadno se dá dopracovat ke společnému stolování celé rodiny a jak BLW může vašemu dítěti poskytnout základ ke zdravému a spokojenému stravování na celý život.

Co znamená baby-led weaning?

„Mám dojem, že pro většinu rodičů představuje krmení noční můru. Nás s Emily tyhle boje trápit nemusejí. Společné stolování si opravdu užíváme. Otázku jídla nemusíme vůbec řešit.“

Jess, matka dvouleté Emily

„Je mnohem jednodušší podat dítěti jídlo, které právě jí někdo jiný. Nedělám si starosti, jestli něco Ben bude nebo nebude jíst – s ostatními dětmi, které jsem krmila lžičkou, jsem si je dělala. Tohle je tak přirozené – a také si to mnohem víc užíváme.“

Sam, matka osmileté Belly, pětiletého Alexe
a osmiměsíčního Bena

CO JE TO Odstavování?

Odstavování je postupný přechod ze stavu, kdy mateřské nebo umělé mléko je jedinou potravou dítěte, do stavu, kdy dítě mateřské nebo umělé mléko nepožívá vůbec. Tato proměna si vyžádá *nejméně* šest měsíců, ale může – zvláště u kojených dětí – trvat i několik let. V této knize popisujeme samotný začátek procesu odstavení, který je zahájen v okamžiku, kdy dítě poprvé vezme do úst pevnou stravu.

Tato první pevná strava – někdy se nazývá příkrm – není určena k tomu, aby nahradila mateřské nebo umělé mléko, ale aby se k němu přidala, doplnila je a strava dítěte postupně začala být pestřejší.

Ve většině rodin řídí odstavování rodiče. Začnou dítě krmit lžičkou, tudíž rozhodují, kdy a jak začít s pevnou stravou. Když přestanou nabízet prs nebo lahev, rozhodují, kdy končí mléčná strava. Dalo by se to nazvat „parent-led weaning“, tedy „odstavení vedené rodičem“. Baby-led weaning, tedy odstavení vedené dítětem, je jiné. Umožňuje dítěti řídit celý proces a využít přitom vlastní instinkty a schopnosti. Dítě určuje, kdy by mělo odstavování začít a skončit. Sice to může znít

zvláště, ale jakmile se začnete důkladněji zabývat tím, jak se dítě vyvíjí, začne to dávat dokonalý smysl.

PROČ JE BLW JINÉ

Když lidé přemýšlejí o zavádění pevné stravy u dětí, většinou si představí dospělého se lžičkou a trochou mrkvového nebo jablečného pyré. Některé děti horlivě otvírají pusinku na lžici, ale hodně dětí jídlo vyplivne, odstrčí lžici, pláče nebo odmítne jíst. Mnozí rodiče se uchylují k rozptylování pozornosti – „Mašinka jede do tunelu!“ – ve snaze přesvědčit dítě, aby přijalo jídlo, které se často liší od jídla zbytku rodiny a podává se v jinou dobu.

V západním světě se tento přístup ke krmení dětí málokdy zpochybňuje a většina lidí považuje za jasně dané, že krmení lžičkou je při odstavování normální postup. A přesto v anglickém slovníku pod heslem „spoon-feeding“ (krmení lžičkou) najdeme také tyto významy: „poskytovat (někomu) tolik pomoci či informací, že nemusí přemýšlet sám“¹ a „jednat (s někým) způsobem, který odrazuje od nezávislého myšlení či konání“². Naproti tomu BLW podporuje sebedůvěru a nezávislost dítěte, protože se řídí jeho signály. Podávání pevné stravy začíná, když dítě předvede, že se dokáže najíst samo, a dále postupuje jeho individuálním tempem. Umožňuje dítěti řídit se instinktivní touhou napodobovat rodiče, bratry a sestry a rozvíjet své schopnosti přirozeným, hravým způsobem, učit se za pochodu.

Pokud děti dostanou příležitost, téměř všechny ukáží svým rodičům, že jsou připravené na něco jiného než mléko tak, že zkrátka popadnou kus jídla a dají si ho do pusy. Nepotřebují, aby rodiče rozhodovali, kdy by se mělo zahájit odstavování, a nepotřebují, aby je někdo krmil lžičkou; děti to zvládnou samy.

¹ *The Compact Oxford English Dictionary*, 3. vydání (Oxford University Press, 2005)

² *The American Heritage Dictionary of the English Language*, 4. vydání (Houghton Mifflin, 2000)