

Milníky ve výživě

Měsíce života	Milníky pro většinu dětí v této fázi vývoje:	Milníky ve výživě:	Vaše dítě může nyní dostávat:
0 – 3	<ul style="list-style-type: none"> • narození • úsměv • první smích 	<ul style="list-style-type: none"> • saje a polyká • vyplazuje jazyk • najde prso 	<ul style="list-style-type: none"> • pouze mateřské, popř. umělé mléko
3 – 5	<ul style="list-style-type: none"> • zvedání hlavičky • úsměv • smích • schopnost vnímat odraz v zrcadlící se ploše 	<ul style="list-style-type: none"> • stiskne rty, když chce zavřít ústa • bez problémů pohybuje jazykem uvnitř úst i mimo ústa • vtahuje dolní ret 	<ul style="list-style-type: none"> • pouze mateřské, popř. umělé mléko
5 – 6	<ul style="list-style-type: none"> • lezení • rozvinutější hlasový rozsah • podrobnější vokalizace • povědomí o částech vlastního těla 	<ul style="list-style-type: none"> • žvýká • dokáže ovládat polykací reflex • otevírá ústa, aby se nechalo krmit lžičkou • volně otáčí hlavu při krmení 	<ul style="list-style-type: none"> • mateřské, popř. umělé mléko • malé množství dětské rýže nebo cereálií, smíchané s mateřským nebo umělým mlékem • pyré z jednoho druhu ovoce nebo zeleniny, smíchané s mateřským nebo umělým mlékem
6 – 7	<ul style="list-style-type: none"> • dokáže sedět bez podpory • rozmáchlými pohyby se natahuje po věcech • imituje zvuky řeči 	<ul style="list-style-type: none"> • bere do ruky jídlo a pomůcky a přitahuje je k ústům 	<ul style="list-style-type: none"> • mateřské nebo umělé mléko • pyré a kaše z více druhů surovin • vaječný žloutek (dobře uvařený) • čerstvý sýr "fromage frais" • jogurt • bramborovou kaši • rozmačkané banány • jablečnou šťávu • pšenici/obilniny bohaté na bílkoviny
7 – 8	<ul style="list-style-type: none"> • Samo sedí • natahuje se po věcech, bere je do ruky, pevně je drží a pohybuje jimi • říká rodičům „tata“ a „mama“ • začíná lézt • přendává předměty z jedné ruky do druhé 	<ul style="list-style-type: none"> • může kontrolovanými pohyby jazyku ulehčit krmení lžičkou • pije z hrníčku • snese jídlo, které nemá podobu pyré 	<ul style="list-style-type: none"> • masová pyré • malé kousky sýra (o velikosti sousta) • ovocnou šťávu z hrnečku

8 – 9	<ul style="list-style-type: none"> • stojí a přitom se opírá • spojuje slabiky do zvuků podobných slovům 	<ul style="list-style-type: none"> • pije z hrníčku • chápe funkci lžičky 	<p>Jídlo do ruky:</p> <ul style="list-style-type: none"> • malé kousky měkkého, nakrájeného ovoce a zeleniny • toast • tuňák
9 – 12	<ul style="list-style-type: none"> • mává na rozloučenou • umí se dobře plazit • začíná chodit • dojde přitom z jedné náruče do druhé 	<ul style="list-style-type: none"> • dokáže předměty uchopit mezi palec a ukazováček. • dokáže žvýkat krouživým pohybem čelistí • vezme si jídlo a umí si je dát do úst • pokouší se jíst samo • má rádo jídlo s pevnými kousky • dokáže ukousnout měkkou sušenku 	<ul style="list-style-type: none"> • jídla pro celou rodinu • měkké potraviny • ne příliš kořeněná jídla (ale také ne jídla úplně bez chuti) • zeleninu • ovoce • obilniny • chléb • fazole • maso, ryby • sýr
12 – 18	<ul style="list-style-type: none"> • napodobuje jednání ostatních • chodí • žvatlá se zvuky podobnými slovům • gesty naznačuje, co chce • začíná mluvit 	<ul style="list-style-type: none"> • dokáže účinně používat lžičku • vyplazuje jazyk a plive • při jídle není tak hektické • dokáže samostatně a tiše jíst • v závislosti na růstu zubů dokáže ukousnout i tvrdší potraviny • v průběhu dne pije vodu 	<ul style="list-style-type: none"> • plnotučné mléko • celé vejce
18 – 24	<ul style="list-style-type: none"> • mluví • běhá 	<ul style="list-style-type: none"> • žvýká také náročnější potraviny • může žvýkat se zavřenými ústy • pije, aniž by něco rozlilo • od 24 měsíců si poradí s každým druhem potravin (kvůli riziku udušení musí stále nakrájené na malé kousky) 	<ul style="list-style-type: none"> • od 24 měsíců jakékoliv, nepřiliš kořeněné jídlo v menších porcích • nepasterizované sýry • plísňové sýry
24 – 36		<ul style="list-style-type: none"> • pomáhá v kuchyni 	<ul style="list-style-type: none"> • vše, co jí zbytek rodiny také