EBOOK ZDARMA

VÝŽIVA DETÍ BEZ STRESU

Čo dnes radia detskí lekári.
Jednoducho, od prvého dojčenia až po pubertu.

Bez zložitých pojmov. Len to, čo naozaj potrebujete vedieť pri rodinnom stole.

MUDr. BORIS BAJER, PhD.
MUDr.Ovačka® · @borismedicine

OD NARODENIA

18

ROKOV

BÁBÄTKO
PRVÉ PAPANIE
MALÉ DIEŤA
ŠKOLÁK
TÍNEDŽER
VZŤAH K JEDLU

NA ÚVOD

Kedy začať s príkrmami? Dať arašidy, alebo počkať? Koľko džúsu je ešte v poriadku? Rady na internete si protirečia a rodič sa v tom ľahko stratí.

Preto som prečítal najnovšie odporúčania veľkých detských odborných spoločností z Európy, USA, Nemecka aj Svetovej zdravotníckej organizácie a vybral z nich to podstatné. Väčšinou sa zhodujú. Kde nie, poviem vám to.

Malé čísla v texte odkazujú na zdroje na konci. Čítať ich nemusíte, sú tam pre tých, ktorí chcú ísť hlbšie.

Boris

CELÝ E-BOOK V 6 VETÁCH

- Do roka je základom materské mlieko alebo dojčenská formula.
- Príkrmy začnite medzi 4. a 6. mesiacom, keď je bábätko pripravené.
- Vajíčko, arašidy, rybu a lepok dávajte hneď od začiatku, neodkladajte ich.
- Na smäd je najlepšia voda. Džús a sladené nápoje deti nepotrebujú.
- Jedlo nie je odmena ani trest a doma nekomentujeme postavy.
- Deti sa naučia jesť z toho, čo vidia pri vašom stole, nie z pravidiel.

DÔLEŽITÉ UPOZORNENIE

i E-book nenahrádza pediatra. Dávky vitamínov a doplnkov vždy dohodnite s ním.

! Ak je dieťa predčasne narodené, má alergiu, ťažký ekzém alebo iné ochorenie, platia individuálne rady.

© 2026 MUDr. Boris Bajer, PhD. E-book je zdarma, môžete ho zdieľať v nezmenenej podobe. Nesmie sa upravovať ani predávať bez súhlasu autora. Obsah slúži na vzdelávanie a nenahrádza lekárske vyšetrenie. Stav poznania: október 2026.

01 BÁBÄTKO

Prvých 6 mesiacov: mlieko, pár kvapiek a pokoj.

MLIEKO JE CELÁ STRAVA

Prvých približne 6 mesiacov bábätko nepotrebuje nič iné ako materské mlieko alebo dojčenskú formulu. Ani vodu, ani čaj.[1,2,3] Dojčiť sa oplatí aj popri príkrmoch, pokojne aj po prvom roku, ak to vyhovuje mame aj dieťaťu.[1,3]

i **Ak dojčenie nejde, nie ste horší rodič.** Dojčenská formula je plnohodnotná náhrada. A ak máte v rodine alergiu, nemusíte siahať po drahšej „HA" formule. Podľa novších nemeckých odporúčaní pred alergiou nechráni.[4]

Pre vás: dojčite, ak to ide a funguje. Ak nie, pokojne kŕmte bežnou formulou.

KVAPKY, KTORÉ SA OPLATÍ DÁVAŤ

Materské mlieko má málo vitamínu D, preto ho dostávajú takmer všetky bábätká v kvapkách. Bábätká na formule ho potrebujú len vtedy, kým vypijú menej ako zhruba liter formuly denne.[5] V niektorých krajinách sa k vitamínu D pridáva aj fluorid na zúbky a po pôrode vitamín K.[6]

! **Pozor na zdvojenie fluoridu.** Ak dieťa dostáva tabletku s fluoridom, nepoužívajte zároveň fluoridovú zubnú pastu, alebo naopak. Čo z toho dávať, vám povie pediater.

Pre vás: na prvej prehliadke sa opýtajte pediatra na vitamín D a fluorid.

ŽELEZO

Bábätko sa rodí so zásobou železa, ktorá vydrží zhruba pol roka. Potom ho musí dostať z jedla. Americkí pediatri dávajú dojčeným deťom železo v kvapkách už od 4. mesiaca, európski radšej spoliehajú na jedlo bohaté na železo.[7,2]

Pre vás: pri predčasnom pôrode alebo malej pôrodnej hmotnosti rieši železo pediater.

02 PRVÉ PAPANIE

6 až 12 mesiacov: alergény neodkladať, kúsky nebáť sa, železo na prvom mieste.

KEDY ZAČAŤ

Svetová zdravotnícka organizácia radí začať v 6. mesiaci, európski pediatri pripúšťajú začiatok už po 4. mesiaci.[1,2] Dôležitejší ako dátum je stav bábätka.

i **Bábätko je pripravené, keď** sedí s oporou a drží hlavičku, zaujíma sa o vaše jedlo, dáva si veci do úst, otvára ústa pri lyžičke a jedlo už nevytláča jazykom von.

Pre vás: sledujte dieťa, nie kalendár.

ALERGÉNY HNEĎ NA ZAČIATKU

Dlho sa radilo vajíčko či arašidy odkladať. Dnes vieme, že je to naopak: čím skôr ich bábätko spozná, tým menšia je šanca na alergiu.[2] Dávajte ich preto medzi prvými príkrmami, v bezpečnej forme: vajíčko dobre uvarené, arašidy ako jemné maslo primiešané do kaše. Rovnako rybu aj lepok.[2,8]

! Ak má bábätko **ťažký ekzém alebo už reagovalo na vajíčko**, najprv sa poraďte s pediatrom alebo alergológom.

Pre vás: nebojte sa alergénov, dávajte ich pravidelne.

ŽELEZO A KÚSKY

V prvej kaši by malo byť mäso, ryba alebo vajíčko, prípadne strukoviny. Sú najlepším zdrojom železa.[1,2] Kaše netreba mixovať naveky: do 8. až 10. mesiaca prejdite na kúsky a do roka na pitie z hrnčeka.[2]

DO PRVÝCH NARODENÍN NIE

- **Med** (riziko vážnej otravy u bábätiek)
- **Celé orechy, celé hrozno, cherry paradajky** (riziko vdýchnutia; hrozno krájajte pozdĺžne)
- **Cukor, soľ, džús** a nepasterizované mlieko
- **Kravské mlieko ako hlavný nápoj** (v kaši či jogurte je v poriadku)

03 MALÉ DIEŤA A ŠKOLÁK

Od 1 do 12 rokov: rodinný stôl, obyčajné mlieko, voda na smäd.

MLIEKO PO PRVOM ROKU

Po prvých narodeninách stačí bežné kravské mlieko, alebo pokračovať v dojčení. Špeciálne „batoľacie“ mlieka deti nepotrebujú. Často majú pridaný cukor a sú drahšie.[10,1] Plnotučné mlieko je u malých detí v poriadku.[12] Dôležitejšie je, aby bolo nesladené.

Pre vás: po roku prejdite na obyčajné mlieko.

TRI JEDNODUCHÉ PRAVIDLÁ PRE CELÚ RODINU

Od roka môže dieťa jesť to, čo celá rodina. Nemeckí detskí výživári to zhrnuli do troch pravidiel, ktoré platia až do dospelosti.[13]

NÁPOJE A RASTLINNÉ
hojne
voda, zelenina, ovocie, chlieb, strukoviny

MÄSO, MLIEKO, VAJCIA
mierne
pravidelne, ale nie v každom jedle

SLADKÉ A MASTNÉ
striedmo
sladkosti, chipsy, sladené nápoje, balené jedlá

Pre vás: nepočítajte gramy. Stačí, keď väčšinu taniera tvorí zelenina a príloha a na smäd je voda.

CUKOR A DŽÚS

Cukor deti nepotrebujú vôbec. Európski pediatri radia držať ho čo najnižšie, americké odporúčania dokonca hovoria o nulovom pridanom cukre do 10 rokov.[11,12] Pozor, aj 100 % džús je v podstate sladká voda bez vlákniny.

1 AŽ 3 ROKY
max 120 ml
džúsu denne, strop, nie cieľ

4 AŽ 6 ROKOV
max 180 ml
džúsu denne, strop, nie cieľ

7 AŽ 18 ROKOV
max 240 ml
džúsu denne, strop, nie cieľ

Horné hranice podľa amerických pediatrov.[9]

Pre vás: celé ovocie je vždy lepšie ako džús. Doma pokojne nemusí byť vôbec.

04 TÍNEDŽER

13 až 18 rokov: rovnaké pravidlá, väčšie porcie a pár nových nástrah.

ENERGETICKÉ NÁPOJE NIKDY

Podľa amerických pediatrov do stravy detí ani tínedžerov nepatria vôbec. Jedna plechovka môže mať toľko kofeínu ako niekoľko káv. Športové nápoje majú zmysel len pri dlhom a náročnom tréningu, na bežný šport stačí voda.[14]

Pre vás: vysvetlite rozdiel medzi energetickým a športovým nápojom. Zákaz bez vysvetlenia funguje horšie.

DIEVČATÁ A ŽELEZO

Dospievajúce dievčatá s menštruáciou mávajú málo železa, čo sa prejaví únavou či horšou koncentráciou. Americkí pediatri preto od roku 2026 odporúčajú všetkým dievčatám odber krvi najneskôr do 14 rokov. Pozerá sa nielen krvný obraz, ale aj zásoby železa (feritín).[7]

Pre vás: ak je dcéra unavená, má silnú menštruáciu alebo neje mäso, poproste lekára o vyšetrenie feritínu.

VEGÁNSKA STRAVA

Pri deťoch je náročná. Európski pediatri zatiaľ nevidia dôkazy, že by deťom priniesla zdravotný prínos, a odporúčajú ju len s dohľadom dietológa a pediatra a s vitamínom B12.[15] Ak sa tínedžer rozhodne nejesť mäso, berte to vážne a pomôžte mu naplánovať jedálniček. Niekedy sa za „zdravým" jedením skrýva snaha schudnúť.

> **Rastlinné nápoje** (ovsený, mandľový, ryžový) nie sú rovnocennou náhradou mlieka, majú málo bielkovín. Najbližšie má sójový nápoj s pridaným vápnikom, bez cukru.[15]

Pre vás: vegetariánska strava s mliekom a vajíčkami je oveľa jednoduchšia ako vegánska.

05 VZŤAH K JEDLU

Popri tom, čo dieťa je, záleží aj na tom, ako sa k jedlu a k svojmu telu cíti.

JEDLO SA NEVYČARUJE V OBCHODE

Deti, ktoré si niečo samy vypestujú, jedia viac zeleniny. Potvrdil to prehľad 14 štúdií so školskými záhradkami. Najlepšie fungovalo, keď sa pestovanie spojilo s rozprávaním o jedle.[16] Zážitok mení správanie viac ako poučovanie.

Doma to môže vyzerať takto: bylinky na parapete, paradajka na balkóne, spoločný nákup na trhu, umývanie a krájanie zeleniny. A rozhovory primerané veku o tom, odkiaľ je mlieko, vajíčka či mäso, o zvieratách a o tom, ako zo semienka vyrastie rastlina.

HRANICE ÁNO, ZÁKAZY A HANBA NIE

Keď deťom niečo prísne zakazujeme, často po tom túžia ešte viac.[17] Lepšie funguje nastaviť prostredie: čo kupujeme domov a kedy sa je. Platí jednoduché delenie úloh. **Rodič rozhoduje, čo, kedy a kde sa je. Dieťa rozhoduje, či a koľko zje.** Jedlo nepoužívame ako odmenu, útechu ani trest.

NEHODNOŤTE TELÁ

Komentáre k postave, diéty a doberanie kvôli váhe zvyšujú riziko nadváhy aj porúch príjmu potravy. Naopak, spoločné rodinné jedlá deti chránia.[18] Doma preto nekomentujeme postavy, ani vlastnú, ani detskú. Ak má dieťa s váhou naozaj problém, rieši ho citlivo lekár.

Namiesto toho

„Ak to nezješ, nedostaneš dezert.“
„Toto je nezdravé, z toho priberieš.“

Skúste

„Zjedz, koľko chceš. Telo ti povie, kedy stačí.“
„Toto je občasné jedlo. Dnes je ten deň.“

ČO S TÝM OD ZAJTRA

- [ ] Na prvej prehliadke sa opýtajte na **vitamín D a fluorid**.
- [ ] Medzi 4. a 6. mesiacom sledujte, či je bábätko **pripravené na príkrmy**.
- [ ] Do prvej kaše dajte **mäso, rybu alebo vajíčko**, potom aj **arašidové maslo a lepok**.
- [ ] Do roka **žiadny med, cukor, soľ ani džús**, celé orechy a hrozno nikdy.
- [ ] Po roku **obyčajné mlieko** a voda na smäd.
- [ ] Zasaďte s dieťaťom **bylinky alebo paradajku** a varte spolu.
- [ ] Doma **nekomentujte postavy** a jedzte spolu, kedy sa dá.

ZDROJE

1. WHO. Guideline for complementary feeding of infants and young children 6 to 23 months. 2023.
2. ESPGHAN. Complementary feeding: position paper. *JPGN* 2017;64:119-132. ESPGHAN Infant Feeding Campaign, Guidance Summary. 2026.
3. AAP. Breastfeeding and the use of human milk. *Pediatrics* 2022;150:e2022057988.
4. Netzwerk Gesund ins Leben. Ernährung von Säuglingen und stillenden Frauen 2024. *Monatsschr Kinderheilkd* 2024.
5. Wagner CL, Greer FR (AAP). Prevention of rickets and vitamin D deficiency. *Pediatrics* 2008;122:1142-1152.
6. Netzwerk Gesund ins Leben. Kariesprävention im Säuglings- und frühen Kindesalter. *Monatsschr Kinderheilkd* 2021.
7. AAP. Prevention, screening, diagnosis, and treatment of iron deficiency in infants, children, and adolescents. *Pediatrics* 2026.
8. Szajewska H et al. Early diet and the risk of coeliac disease (ESPGHAN). *JPGN* 2024;79:438-445.
9. Heyman MB, Abrams SA (AAP). Fruit juice in infants, children, and adolescents. *Pediatrics* 2017.
10. AAP. Older infant-young child „formulas". *Pediatrics* 2023.
11. Fidler Mis N et al. Sugar in infants, children and adolescents (ESPGHAN). *JPGN* 2017;65:681-696.
12. USDA, HHS. Dietary Guidelines for Americans 2025 až 2030. 2026.
13. FKE Bochum. Optimierte Mischkost: Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen.
14. Schneider MB, Benjamin HJ (AAP). Sports drinks and energy drinks for children and adolescents. *Pediatrics* 2011.
15. Verduci E et al. Vegan diet in infants, children and adolescents (ESPGHAN). *JPGN* 2025. DGE. Position zu veganer Ernährung. 2024.
16. Community Preventive Services Task Force. Gardening interventions to increase vegetable consumption among children. 2017.
17. Fisher JO, Birch LL. *Am J Clin Nutr* 2002. Say A et al. Restrictive feeding and children's eating behaviours. *Appetite* 2023.
18. Golden NH et al. (AAP). Preventing obesity and eating disorders in adolescents. *Pediatrics* 2016;138:e20161649.



MUDr. Boris Bajer, PhD.

Lekár so zameraním na prevenciu a dlhovekosť, PhD. z fyziológie. Zakladateľ Centra výživy, autor kníh Medicína výživy a Moderné zdravie a podcastu MUDr.Ovačka®. Deti sa nenaučia jesť z pravidiel, ale z toho, čo vidia pri vašom stole.

@borismedicine