

Drinks for babies and young children: Slovak

# Nápoje pre dojčatá a malé deti



**NHS**  
SCOTLAND

**Public Health**   
Scotland

## Pre dojčatá je najlepšie materské mlieko

Dojčatá, ktoré sú dojčené, nepotrebujú iné tekutiny prvých šesť mesiacov. Počas prvého roka života by malo byť materské mlieko alebo dojčenské mlieko ich hlavným nápojom.

Pokračujte s materským mliekom alebo dojčenským mliekom ako hlavnou tekutinou, keď odstavujete svoje dieťa. Ak by sa dojča potrebovalo napiť okrem mlieka, dajte mu vychladenú prevarenú vodu z vodovodu (do veku 6 mesiacov).

Pri príprave dojčenského mlieka buďte vždy mimoriadne opatrní a dodržiavajte pokyny výrobcu. Momentálne sa odporúča pripraviť naraz len jednu fľašku dojčenského mlieka. Poradí vám váš zdravotný terénny pracovník.

Môžete použiť aj balenú vodu, ale obsah sodíka (niekedy uvádzaný ako Na) musí byť nižší ako 200 mg na liter. Pred prípravou jedla je tiež potrebné prevariť balenú vodu.



Dojčenské mlieko na báze sóje obsahuje cukry, ktoré môžu spôsobiť zubný kaz. Sójové mlieko a pokračovacie mlieko podávajte iba vtedy, ak vám to odporučí lekár alebo zdravotnícky terénny pracovník.

### **Výber nápojov bez cukru pre vaše dojča:**

- **vytvorí zdravé návyky pre život**
- **pomôže predchádzať zubným kazom**
- **zlepší celkové zdravie a výživu dieťaťa**
- **udrží pekný úsmev vášho dojčaťa.**



## Poháre s náustkom: krok vpred pre dieťa

- Po 6 mesiacoch zavedte pohár s náustkom (free-flow cup).
- Poháre s náustkom umožňujú kvapkanie vody, keď je pohár otočený hore dnom. Poháre s náustkom vám prinesie terénny zdravotný pracovník v rámci programu Childsmile.
- Poháre bez rozliatia (s ventilom) povzbudzujú vaše dieťa k saniu a nie chlípaniu, a preto by ste sa im mali vyhnúť. Sací pohyb môže nepriamo viesť k problémom s rečou.
- Nápoje z fľaše s väčšou pravdepodobnosťou vedú k problémom so zubami, pretože tekutina má tendenciu zostať v ústach dlhšie ako pri pií z pohára.
- Zamerajte sa na to, aby sa dojča do svojich prvých narodenín naučilo piť z pohára (a už nepoužívalo fľašu).



- Nikdy nepodávajte sladké nápoje vo fľaši alebo pohári s ventilom, pretože to môže veľmi rýchlo spôsobiť zubný kaz.
- Nikdy nedávajte dojčatú sladené nápoje večer pred spaním alebo počas noci, ak sa zobudí. Ďalšie nebezpečné chvíle pre sladené nápoje sú medzi jedlami, v kočiaku, autosedačke alebo na utešenie.
- Nikdy nenechávajte dojča samé s pohárom alebo fľašou, či už počas dňa, alebo keď je v posteli, pretože sa môže zadusiť.



**Voda je najlepším nápojom medzi jedlami pre smädne dojčatá a batolátá.**



## Poradenstvo o iných nápojoch

### Voda

Po 6. mesiaci života je voda najlepším nápojom na uhasenie smädu medzi jedlami. Používajte vodu z vodovodu (radšej ako balenú). Dojčatám mladším ako 6 mesiacov podávajte vychladenú prevarenú vodu z vodovodu iba v prípade potreby. Zdravotný terénny pracovník vám poradí.



### Kravske mlieko

Od 12. mesiaca môžete začať podávať ako hlavný nápoj plnotučné kravské mlieko. Mlieko obsahuje vápnik, ktorý je dôležitý pre pevné kosti. Polotučné mlieko je vhodné pre malé deti od 2 rokov, pokiaľ jedia pestrú stravu.

### Zriedená čerstvá ovocná šťava (jeden diel šťavy na jeden diel vody alebo viac vody podľa potreby)

Môže sa podávať od veku 6 mesiacov iba počas jedla. Zriedená čerstvá ovocná šťava je dobrým zdrojom vitamínu C a najlepšie je ju podávať s raňajkami alebo hlavným jedlom, aby pomohla vstrebávaniu železa. Nikdy nepodávajte tento nápoj medzi jedlami, pretože čerstvé ovocné šťavy sú kyslé a môžu opotrebovať zuby vášho dieťaťa. Pamätajte – nikdy nepodávajte šťavu v dojčenskej fľaši.



## Nápoje, ktoré sa neodporúčajú

### **X Nápoje pre dojčatá**

Väčšina nápojov (dokonca aj tie, ktoré sú označené ako „bio“ alebo „zdravé“) obsahujú cukor, ktorý môže spôsobiť zubný kaz.

### **X Ochutené vody**

Väčšina ochutených vôd obsahuje umelé sladidlá, a preto by sa nemali podávať dojčatám a batolátam. Mnohé z týchto nápojov tiež obsahujú cukor, ktorý môže spôsobiť zubný kaz. Tieto nápoje sú tiež kyslé a môžu opotrebovať zuby vášho dieťaťa.

### **X Ochutené mlieko, mliečne kokteily a smoothies na báze mlieka**

Obsahujú cukry a môžu spôsobiť zubný kaz. Nikdy nepodávajte tieto nápoje medzi jedlami alebo večer pred spaním.

### **X Sirupové a sýtené nápoje**

Obsahujú cukry a umelé sladidlá. Neodporúča sa dávať tieto nápoje dojčatám alebo batolátam. Ak podávate sirupovú vodu, nezabudnite podávať dobre zriedenú a iba počas jedla.

### **X Čaj, bylinkový čaj a káva (aj nesladená)**

Tieto nápoje nie sú vhodné pre dojčatá a malé deti. Ovplyvňujú spôsob, akým vaše dieťa absorbuje železo z potravy.

**Čisté mlieko a voda sú najbezpečnejšími nápojmi pre zuby**



# Čítajte etikety – skontrolujte cukor!

## Zloženie

voda, **glukóza, fruktózový sirup** (z pšenice a kukurice), šťava z čiernych ríbezlí z koncentráty (6%), **cukor**, vitamín C, kyselina citrónová.

## Nutričné informácie

Typické hodnoty na 100 g

Energetická hodnota 219 kJ/51 kalórií

Bielkovinová stopa

Sacharidy 12,6 g

**z toho **cukry** 12,1 g**

Tuk nula

z ktorých nasýtené tuky nula

Vláknina nula

Stopa sodíka

Vitamín C 24 mg (40% RDA). Každá 288 ml dávka poskytuje 115 % RDA vitamínu C.

Skontrolujte etiketu a dávajte si pozor na skryté cukry.

Hlavne si dávajte pozor na: **glukóza, glukózový sirup, fruktóza, koncentrovaná ovocná šťava, sacharóza, dextróza, med, invertovaný cukor, maltóza a hydrolyzované škroby**. Ak ich vidíte na etikete, skúste sa týmto nápojom vyhnúť, pretože môžu spôsobiť zubný kaz.

Mnoho potravinových výrobkov označených ako „zdravé“, „nízky obsah cukru“, „bez pridaného cukru“ alebo „bylinkové“ môžu stále obsahovať cukor.

Viac informácií získate od svojho zdravotného terénneho pracovníka alebo navštívte **www.childsmile.nhs.scot**



Preklady



Zjednodušený  
text



BSL



Audio



Veľké  
písmo



Braillovo  
písmo

Leták v iných jazykoch alebo formátoch je dostupný na požiadanie na:



[phs.otherformats@phs.scot](mailto:phs.otherformats@phs.scot)



0131 314 5300

Public Health Scotland je škótska národná agentúra pre zlepšenie a ochranu fyzického a duševného zdravia ľudí v Škótsku

© Public Health Scotland 2024

**OGL**

Túto publikáciu je možné opätovne použiť na základe Open Government Licence v3.0.

Viac informácií nájdete na

[www.publichealthscotland.scot/ogl](http://www.publichealthscotland.scot/ogl)

[www.publichealthscotland.scot](http://www.publichealthscotland.scot)