magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O dětech 12. 5. 2023 | Mgr. Kristina Šístková

Bez lžičky a s větší nezávislostí: BLW je trend, ale má svá úskalí

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Bez-lzicky-a-s-vetsi-nezavislosti:-BLW-je-trend,-ale-ma-sva-uskali__s10013x20564.html

„Baby led weaning“ zkráceně jen BLW je název metody stravování kojenců a batolat. Jedná se o dítětem řízený přechod na pevnou stravu. Stává se trendem ve výživě a je stále populárnějším a mezi maminkami velmi diskutovaným tématem. Mají ale o zásadách této metody i případných rizicích dostatečné povědomí?

Při stravování BLW jde o seznámení dětí s jídlem v pevné formě již od počátku příkrmů. Dítě samo dá najevo, kdy chce začít jíst, samo si reguluje množství jídla, mléka, vody a vše je doslova v jeho rukou. Ke stravování totiž nepoužívá příbor.

Filozofie tohoto způsobu stravování je mnohem hlubší. **Za důležité se považuje zejména společné stolování a učení se.** Na rozdíl od konzumace mixované stravy se dítě učí jídlo nejprve rozkousat a následně polknout.

BLW je směr a jako u jiných směrů je žádoucí dodržovat veškerá pravidla, a to především vyhýbání se krmení lžičkou. Jakmile dokrmujete, byť jen jednou za den dítě lžičkou, již nemůžete prohlásit, že aplikujete BLW přístup.

Proč vyzkoušet BLW

-
Děti objeví různé chutě, textury, konzistence, barvy, pachy.
- Podílí se na budování sebevědomí dětí, podporuje jejich nezávislost a

důvěru.
- Pomáhá trénovat koordinaci oko-ruka-ústa, zlepšuje motoriku a také žvýkání. Dochází k posílení polykacích a jazykových svalů. Právě pohyby jazyka a žvýkacích svalů přispívají k vývoji artikulace.
- Snižuje vybíravost dětí a předchází konfliktům při stolování.
- Zlepšuje vztah k jídlu.

Co při BLW hrozí

Veškeré informace vychází z našich znalostí, chybí nové randomizované studie, které by tvrzení vyvrátily nebo potvrdily. Gardner (2021) popisuje studii výzkumníků z univerzity v Otagu na Novém Zélandu, kteří sledovali 206 dvojic matek a dětí. Byly rozděleny do dvou skupin a jedna měla používat modifikovanou metodu BLW, druhá dodržovala konvenční stravování. Matky využívající BLW byly navíc edukovány o rizicích spojených s nedostatkem železa a důsledně vedeny k tomu, aby nezapomínaly dětem dodávat potraviny s vyšším obsahem železa. Ze studie vyplynulo, že mezi skupinami dětí nebyl poznat rozdíl v deficitu železa. To však neznamená, že by se tak nemohlo stát, protože ženy byly důkladně edukovány o dané problematice a nejednalo se o standardní přístup BLW. Frühauf (2021) upozorňuje, že Evropská společnost pro dětskou gastroenterologii, hepatologii a výživu metodu BLW nedoporučuje právě z důvodu nedostatku validních studií. Hrozí:

- **deficit železa** (obsaženo nejvíce v mase, játrech, s nižší vstřebatelností pak v rostlinných zdrojích čočce a dalších luštěninách, celozrnných těstovinách, vločkách, ořeších, quinoe aj.)
- **deficit zinku** (obsažen především v libovém tmavém mase, s nižší vstřebatelností pak v obilninách zejména celozrnných)
- **dávení a dušení**, avšak Fangupo a kol. (2016) došli k závěru, že při konzumaci mixovaných jídel je výskyt dušení zcela totožný. To potvrzuje také polský výzkum z roku 2022.

Pravidla a bezpečnost při stravování metodou BLW

Při BLW je důležité dodržovat správný způsob nabízení potravin. Dospělý využívající BLW by měl být především edukován o první pomoci při dušení.

- Nikdy by neměl dítě při jídle do židličky poutat a v žádném případě **nesmí nechat dítě při jídle bez dozoru**.

Jak potraviny nabízet resp. nenabízet

- Příprava potravin musí odpovídat věku, schopnostem a dovednostem

dítěte.

Věk v měsících	Dovednosti
0-6	sání, polykání
4-7	časné „žvýkání“, větší síla sání
7-12	laterární pohyb jazyka, kousání, žvýkání
12-24	rotační žvýkání, stabilita kousání

Zdroj: Frühauf (2006), http://solen.cz/pdfs/ped/2006/01/09.pdf

- Nabízená **potravina musí být měkká**, pomůckou je, že ji lze zmáčknout mezi palcem a ukazováčkem, což simuluje skus dásní bez stoliček, lze ke kontrole využít i stisku rtů dospělého.
- Potravina, kterou nabízíte dítěti vcelku, by měla být **dlouhá jako pěst dítěte** nebo jako poslední dva články prostředníčku dospělého.
- Při nabízení potraviny vcelku nesmí projít pomyslným kruhem vytvořeným spojením palce a ukazováčku jedné ruky. Pokud projde, je nutné takovou potravinu nakrájet.
- Nikdy **nenabízejte dětem malé tvrdé kousky** (celé ořechy, bonbony), **malé kulaté kousky** (hroznové víno, cherry rajčata, borůvky), **kousky, které se mohou drobit nebo udělat žmolek** (rohlík), **syrovou tvrdou zeleninu a ovoce** (servírujte pouze v nastrouhané formě), **pozor na vláknité potraviny** (především citrusy, problémem není samotný citrus, ale bílá vláknitá slupka), **pozor si také dejte na krájení koleček** (např.

u mrkve je to naprosto nevhodné) a na listovou zeleninu (lze ji nabídnout ve formě pesta). **Nedávejte dítěti popcorn**.

Jak začít s BLW

- Dítě musí sedět rovně, nesmí zaklánět hlavu.
- Dbejte důsledně na hygienu rukou.
- Jídlo vždy nabízejte, předložte jej před dítě, nevkládejte mu ho přímo do ruky či úst.
- Začínejte s potravinami, které lze dobře uchopit, postupně dítě seznamujte s novými tvary a texturami potravin.

- Snažte se jíst ve stejnou dobu jako dítě a mějte na svém talíři co nejvíce potravin, jako nabízíte dítěti.
- Zvolte ideální dobu ke stravování, dítě by nemělo být unavené ani hladové.
- Dítě je vhodné dle potřeby kojit nebo stravu doplnit o kojenecké mléko. Do roka má dítě jídlo zkoumat a ochutnávat.
- Nabízejte dítěti pití, pokud se ale nenapije, nic se neděje, nepotřebuje to.
- Na dítě nespěchejte a nevyrušujte ho při poznávání potravin.
- Nechte dítě, ať se krmí samo a pokud už nechce, nenuťte ho pokračovat.

BLW nebo konvence

Dítě by mělo o množství jídla, rychlosti jezení, o výběru potravin samo rozhodovat vždy i při konvenčním způsobu stravování. Důležité je dbát na **rozmanitost potravin**, s tím spojený dostatečný příjem veškerých potřebných živin a na to, aby kousky byly do stravy zavedené nejpozději do 10. měsíce věku. Frühauf (2006) doporučuje jídlo do ruky kolem 8. měsíce, tzv. „finger food“, chcete-li. Uvědomte si, že krmit lžičkou a jíst společně u stolu se nevylučuje. Frühauf (2021) apeluje především na dostatečnou informovanost rodičů o problematice BLW včetně upozornění na nedostatek solidních důkazů a doporučuje, aby pozorně sledovali růst svých dětí, pokud jsou krmeny metodou BLW.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: http://www.rapleyweaning.com/assets/blwleaflet2.pdf
https://blwpodcast.com/episodes
https://blwkrokzakrokem.cz/
https://eliskapivrncova.cz/baby-led-weaning-blw-a-jak-to-vidi-veda/
https://nutrimamma.cz/blw-vs-lzicka/
https://publications.aap.org/pediatrics/article-abstract/138/4/e20160772/52372/A-Baby-Led-Approach-to-Eating-Solids-and-Risk-of?redirectedFrom=fulltext
https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1740-8709.2010.00274.x
http://solen.cz/pdfs/ped/2006/01/09.pdf
https://bmjopen.bmj.com/content/6/5/e010665
https://www.healthline.com/nutrition/baby-led-weaning#_noHeaderPrefixedContent
https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/126603/120386192.pdf?sequence=1
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36340726/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35745102/
https://lewis.gsu.edu/2021/07/13/considering-baby-led-weaning-think-about-this-nutrient/
https://www.pediatriepropraxi.cz/pdfs/ped/2021/05/15.pdf

BLW dětská strava dětská výživa dětský jídelníček jak budovat zdravé návyky stravování dětí zavádění příkrmů

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz