

Klíčové skupiny potravin, kterým se u dětí do 1 roku vyhýbat:

Potravina/Složka	Důvod	Doporučení ČPS/Odborníků
Sůl (Sodík)	Zatěžuje nezralé ledviny.	NEPŘISOLOVAT jídlo do 1 roku věku. (Některé zdroje doporučují i do 2 let).
Cukr (Přidaný)	Zbytečný příjem "prázdné energie", riziko zubního kazu, vytvoření preference sladké chuti, riziko nadváhy.	NEPŘISLAZOVAT jídlo (včetně čajů a nápojů). Vyhnout se cukrovinkám, slazeným nápojům a dezertům.
Med	Riziko kojeneckého botulismu (spory bakterie Clostridium botulinum).	Nepodávat do 1. roku (některé zdroje doporučují do 2 let).
Tvaroh a Sýry s vysokým obsahem bílkovin/soli	Vysoký obsah bílkovin a soli zatěžuje nezralé ledviny.	Tvaroh se nedoporučuje do 1. roku (do 9. až 10. měsíce je vhodné začít s jogurty). Vyhnout se sýrům s plísní, v nálevu a s vysokým obsahem soli.
Nepasterizované Kravské Mléko (Konzumní)	Není vhodné jako hlavní nápoj (vysoký obsah bílkovin, nízký obsah železa), až po 1. roce.	Kravské mléko je nevhodné jako náhrada mateřského/kojeneckého mléka do 1. roku. Jogurty a mléčné výrobky se zavádí v malém množství po 6. měsíci.
Vaječný Bilek (Dříve)	Potenciálně silnější alergen.	Do 1. roku se dříve nedoporučoval, dnes se často doporučuje zavádět celé vejce postupně (v malém množství a dostatečně tepelně upravené) jako součást zavádění alergenů (po 6. měsíci).
Potraviny s rizikem udušení (Tvar)	Riziko vdechnutí a udušení.	Celé ořechy, semínka, celá zrnka hroznového vína, kousky syrové zeleniny (např. mrkve), celé kuličky apod. se nedoporučují minimálně do 3 let.
Nízkotučné potraviny	Dítě potřebuje tuk pro vývoj mozku a vstřebávání vitamínů.	Nevhodné pro děti do 2 let. Upřednostňovat plnotučné mléčné výrobky.
Průmyslově zpracované potraviny	Nízká nutriční hodnota, často vysoký obsah soli/cukru/aditiv.	Uzeniny, paštiky, instantní polévky, dehydratované výrobky, tučné maso a vnitřnosti, smažené a grilované pokrmy, "junk food".
Kofeinové a slazené nápoje	Vliv na spánek, hydrataci, absence živin.	Káva, černý čaj, kolové/energetické/slazené nápoje, tonic.