

PROSTE
PRZEPISY NA
PIERWSZE
POSIŁKI

AKTUALNE
ZALECENIA
ŻYWIENIOWE



ROZSZERZANIE DIETY W 6 KROKACH

Natalia Dąbrowska
rozszerzaniemiediety.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Rozpowszechnianie całości lub fragmentu w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Kopiowanie, kserowanie, fotografowanie, nagrywanie, wypożyczanie, powielanie w jakiejkolwiek formie powoduje naruszenie praw autorskich.

Autor dołożył wszelkich starań, by informacje zawarte w tej publikacji były kompletne, rzetelne i prawdziwe. Autor nie ponosi żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikające z wykorzystania informacji zawartych w publikacji lub użytkowania tej publikacji. Wszystkie znaki występujące w publikacji są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor: Natalia Dąbrowska

Tytuł: Rozszerzanie diety w 6 krokach

Wydanie drugie, Warszawa, 2021

ISBN: 978-83-954845-4-4

Wydawca: Mdbdata

www: <https://rozszerzaniemdiety.pl>

email: kontakt@rozszerzaniemdiety.pl

Copyright © Natalia Dąbrowska 2021

Wstęp.....	6
Kiedy zacząć rozszerzanie diety?.....	9
10 najważniejszych zasad rozszerzania diety niemowlaka.....	11
Produkty, których nie należy podawać niemowlakowi.....	14
Produkty niewskazane w diecie niemowlaka.....	15
Produkty, które możesz podać niemowlakowi już od samego początku rozszerzania diety.....	17
Metoda BLW - Baby led weaning.....	18
8 najważniejszych zasad BLW.....	18
BLW a zakrztuszenie i zadławienie.....	19
Co zrobić aby uniknąć zakrztuszenia i zadławienia?.....	20
6 zasad bezpiecznego BLW.....	21
Co do picia dla niemowlaka?.....	22
Woda – najlepszy napój dla niemowlaka.....	22
Dlaczego lepiej pić wodę?.....	23
Czy podawać herbatki dla niemowląt?.....	23
Czy podawać soki?.....	24
Gadżety ułatwiające rozszerzanie diety.....	25
Akcesoria dla dziecka.....	25
Akcesoria dla rodziców.....	27
KROK 1 - WARZYWA.....	30
Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych.....	30
Wprowadzanie pierwszych posiłków.....	30
Początki rozszerzania diety.....	31
Propozycje posiłków.....	33
KROK 2 - OWOCE.....	37
Korzyści płynące z jedzenia owoców.....	38
Jakie owoce wybrać dla niemowlaka?.....	38
Propozycje posiłków.....	40
KROK 3 – MIĘSO I JAJO.....	43
Mięso w diecie niemowlaka.....	43

Wędliny dla niemowląt.....	44
Jajko w diecie niemowlaka.....	44
Alergia na białko kurze.....	44
Propozycje posiłków.....	46
KROK 4 – PRODUKTY ZBOŻOWE.....	53
Czy konieczne jest ostrożne wprowadzanie glutenu?.....	53
Kasze w diecie niemowlaka.....	54
Kaszki instant dla niemowląt.....	54
Na jakim mleku przygotowywać kaszę?.....	55
Pieczywo dla malucha.....	55
Propozycje posiłków.....	57
KROK 5 – RYBY, ROŚLINY STRĄCZKOWE I ORZECHY.....	61
Ryby w diecie niemowlaka.....	61
Niedobory i suplementacja DHA.....	61
Alergia na ryby i owoce morza.....	62
Jakich ryb nie wolno podawać niemowlakowi?.....	62
Rośliny strączkowe w diecie niemowlaka.....	63
Orzechy w diecie niemowlaka.....	64
Alergia na orzechy.....	64
Propozycje posiłków.....	66
KROK 6 – PRODUKTY MLECZNE.....	72
Mleko krowie.....	72
Mleko kozie i owcze.....	72
„Mleko” roślinne.....	73
Przetwory mleczne dla niemowlaka.....	73
Propozycje posiłków.....	75
Najczęściej zadawane pytania.....	77
Schemat żywienia niemowląt.....	81
Lista produktów do wprowadzenia.....	82
Źródła.....	84

POZNAJMY SIĘ!



Cześć!

Nazywam się Natalia Dąbrowska, jestem dietetykiem i mamą małej Amelki.

Interesuję się wpływem żywności i żywienia na zdrowie człowieka, edukacją żywieniową społeczeństwa, a najbardziej pasjonuje mnie żywienie maluszków w pierwszym roku życia.

Jestem autorką strony rozszerzaniediety.pl, którą założyłam właśnie po to, by uświadomić rodzicom, że to, co podają do jedzenia swoim dzieciom w pierwszych latach życia, ma ogromny wpływ na ich zdrowie w przyszłości.

Jestem też autorką kilku poradników dla rodziców:

- 150 przepisów na dania dla niemowlaka
- Jadłospis na pierwsze 30 dni rozszerzania diety
- Żelazo Naturalne - 50 przepisów bogatych w żelazo

Stworzyłam także **Darmowy Kurs BLW**

Możesz mnie znaleźć na Facebooku oraz Instagramie



Wstęp

Kiedy w naszym życiu pojawia się dziecko, chcemy dla niego jak najlepiej. Dbamy o jego zdrowie, pielęgnację, rozwój fizyczny i psychiczny. Szukamy informacji i porad dotyczących prawidłowej opieki nad dzieckiem. Jednak zarówno w internecie, jak i od znajomych często otrzymujemy sprzeczne ze sobą, czy nieaktualne informacje.

Ludzie chętnie dzielą się swoimi doświadczeniami, proponują gotowe rozwiązania, nie biorąc pod uwagę tego, że to, co kiedyś było normą, dzisiaj często jest już nieaktualną i przestarzałą wiedzą. Dlatego pracując nad tym poradnikiem, opierałam się jedynie na najnowszych i rzetelnych informacjach. Korzystałam z aktualnych wyników badań naukowych, publikacji oraz bieżących zaleceń zarówno polskich, jak i światowych ekspertów w zakresie żywienia niemowląt. Swoją wiedzę poparłam także doświadczeniem, które zdobyłam podczas trwania naszej rodzinnej przygody z rozszerzaniem diety.

Poradnik ten powstał z myślą o osobach, które potrzebują konkretnego schematu i prowadzenia krok po kroku przez kolejne etapy rozszerzania diety. Jest to mój autorski pomysł na włączenie do jadłospisu niemowlaka wszystkich niezbędnych grup produktów tak, by rozszerzanie diety było łatwe, przyjemne i bezpieczne.

Dzięki „Rozszerzaniu diety w 6 krokach” świadomie wprowadzisz swoje dziecko w świat nowych smaków. Dowiesz się co, kiedy i w jakiej formie można zaproponować maluchowi na początku przygody z pokarmami stałymi. Przejdziemy razem, krok po kroku, przez wszystkie etapy rozszerzania diety. Poznasz kolejne grupy produktów, z którymi warto zapoznać dziecko, aby zdrowo rosło. Do tego, będziesz mieć moje wsparcie w postaci prostych przepisów na dania dla niemowlaka i całej rodziny, które z łatwością można modyfikować i tworzyć z nich nowe potrawy.

Niniejszy poradnik kieruję głównie do mam, bo to Wy najczęściej dbacie o posiłki dla całej rodziny. Jednak nic nie stoi na przeszkodzie, aby przesłać go tatusiom, babciom, czy podarować niani, która obecnie zajmuje się Waszym dzieckiem.

Miłego czytania i smacznego rozszerzania diety!

STARTUJEMY!

CZYLI WSZYSTKO,
CO MUSISZ WIEDZIEĆ
PRZED ROZPOCZĘCIEM
ROZSZERZANIA DIETY
NIEMOWLAKA

Kiedy zacząć rozszerzanie diety?

Niezależnie czy karmisz piersią, czy mlekiem modyfikowanym zarówno Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), jak i Amerykańska Akademia Pediatrii jednogłośnie mówią o tym, że organizm dziecka jest gotowy na przyjmowanie pokarmów stałych dopiero po ukończeniu 6 miesiąca życia oraz wykazywaniu oznak gotowości do rozszerzania diety.

Natomiast polskie zalecenia mówią o tym, że pierwsze posiłki stałe możemy podać dziecku między 5 a 7 miesiącem życia. Według ekspertów od żywienia niemowląt, skończony 17 tydzień to najwcześniejszy termin, kiedy produkty inne niż mleko nie stanowią zagrożenia dla życia dziecka. Jednak jeśli nie ma wskazań medycznych do tak wczesnego rozszerzania diety, zdecydowana większość specjalistów radzi poczekać z wprowadzaniem pokarmów stałych do około 6 miesiąca życia. Aktualne wytyczne mówią też, żeby dążyć do wyłącznego karmienia piersią przez pierwsze pół roku życia dziecka.



My przygodę z rozszerzaniem diety zaczęliśmy około 7 miesiąca, kiedy dziecko już stabilnie siedziało z podparciem, nie wypychało jedzenia z ust i umiało samodzielnie włożyć sobie kawałki jedzenia do buzi.

Oznaki gotowości niemowlaka do rozszerzania diety:

- dziecko siedzi z podparciem trzymając stabilnie głowę,
- nie wypycha językiem pokarmu lub łyżeczki,
- potrafi chwycić jedzenie rączką i trafić nim do ust,
- próbuje przeżuwać pokarm,
- jest zainteresowane jedzeniem.



10 najważniejszych zasad rozszerzania diety niemowlaka

1. Nie rezygnuj z porcji mleka, na rzecz posiłku

Na początku rozszerzania diety nie chodzi o zastąpienie posiłku mlecznego stałym pokarmem. Najpierw podaj maluchowi mleko, a najwcześniej za ok. 30-60 minut. posiłek stały. Do ukończenia przez dziecko 1 roku życia, posiłki są tylko uzupełnieniem diety, podstawą jest dalej mleko mamy lub modyfikowane.

2. Każdy produkt wprowadzaj stopniowo

Zapoznaj dziecko z nowym smakiem podając na początek niewielką ilość danego posiłku i obserwuj reakcję malucha. Jeśli nie chce, nie karm go na siłę. Niektóre dzieci potrzebują nawet kilkunastu prób, aby coś im posmakowało, więc nie poddawaj się.

3. Nowe produkty wprowadzaj do diety pojedynczo i obserwuj reakcje organizmu dziecka

Pojedyncze wprowadzanie składników diety ułatwi później ocenę, czy dziecko toleruje dany składnik i nie ma na niego uczulenia. Jeśli podasz od razu np. 3 różne warzywa, a dziecko dostanie wysypki, nie będziesz wiedziała, co je uczuliło.

4. Nie dodawaj cukru i soli do potraw

Warto też sprawdzać składy gotowych produktów przeznaczonych dla dzieci. Często producenci dokładają do nich dodatkowy cukier, który jest zbędny w diecie niemowlaka.

5. Posiłki najlepiej przyrządzaj na parze lub gotuj, niemowlętom nie należy podawać potraw smażonych

Posiłki przygotowywane na parze zachowują więcej substancji odżywczych. Smażone są ciężkostrawne i niezdrowe (długie smażenie na tłuszczu w wysokich temperaturach powoduje wydzielanie się substancji szkodliwych dla naszego zdrowia).

6. Nie musisz zaczynać od zmiksowanych na gładko papek

Warto urozmaicać konsystencję posiłków, jednak należy ją dostosować do aktualnych umiejętności dziecka. Można oczywiście zacząć od gładkich przecierów, ale i tak z czasem trzeba będzie zmienić konsystencję posiłków na bardziej grudkową oraz proponować dania w kawałkach. Można także od początku rozszerzania diety podawać dziecku posiłki w formie miękkich kawałków. W rozdziale poświęconym metodzie BLW znajdziesz informacje, jak zrobić to bezpiecznie.

7. Zalecana ilość posiłków:

- w wieku 6-8 miesięcy: 2-3 posiłki uzupełniające,
- w wieku 9-24 miesięcy: 3-4 posiłki uzupełniające + 1-2 przekąski.

8. Do posiłku zawsze podawaj wodę do picia w kubeczku lub bidonie ze słomką.

9. Posiłek podawaj wtedy, kiedy maluch jest wypoczęty.

10. Podczas posiłku dziecko musi stabilnie siedzieć i znajdować się pod opieką osoby dorosłej.

NAJWAŻNIEJSZA ZASADA
NOWEGO SCHEMATU
ROZSZERZANIA DIETY:

**TO RODZIC DECYDUJE
O TYM CO I KIEDY
DZIECKO BĘDZIE JADŁO,
NATOMIAST DZIECKO
DECYDUJE CZY I ILE ZJE**

Produkty, których nie należy podawać niemowlakowi

Najgroźniejsze dla zdrowia malucha mogą być:

- **surowe mięso i ryby** - stanowią ogromne zagrożenie dla zdrowia i życia dziecka. Mogą zawierać chorobotwórcze bakterie oraz pasożyty;
- **surowe jaja** i potrawy z ich zawartością np. domowy majonez, kremy do ciast, domowe lody - mogą być źródłem zakażenia salmonellą;
- **grzyby leśne** - nie można ich podawać maluchom ze względu na ryzyko zatrucia. Nie ważne, czy zostały kupione w sklepie, czy zbieraliśmy je sami. Grzybów leśnych nie powinno się podawać dzieciom aż do 12 roku życia;
- **miód** - może zawierać przetrwalniki laseczek jadu kiełbasianego, wywołujące botulizm dziecięcy. Nie należy wprowadzać go do diety dziecka przed ukończeniem 1 roku życia;
- **produkty z mleka niepasteryzowanego** - również mogą zawierać bakterie, które giną w procesie pasteryzacji.



Produkty niewskazane w diecie niemowlaka:

- **cukier** - nie wnosi nic pozytywnego do diety; przyzwyczajenie dziecka od początku do słodkich smaków może mieć negatywne konsekwencje zdrowotne w przyszłości (np. otyłości, próchnica zębów);
- **sól** - dla niemowląt wystarczająca ilość sodu znajduje się w mleku mamy/modyfikowanym i produktach spożywczych, które zjada, a w których naturalnie występuje sód; ponadto dodawanie soli do potraw dla niemowlaka może kształtować niewłaściwe nawyki żywieniowe;
- **wędliny ze sklepu (w tym parówki)** – poza mięsem mają zazwyczaj w swoim składzie masę konserwantów, soli, cukru, aromatów i innych substancji nieodpowiednich dla niemowlaka;
- **podroby** – według zaleceń PTGHiŻ nie zaleca się podawania podrobów dzieciom aż do 3 roku życia. Odmienne zdanie w tej kwestii prezentuje WHO, która mówi, że wątróbka może być podawana niemowlętom już po 6 miesiącu życia;
- **wysoko przetworzona i konserwowa żywność** typu: pasztety, konserwy rybne, gorące kubki, zupki chińskie itd. - skład takich produktów nie jest najlepszy (zawierają one m.in. mięso oddzielone mechanicznie, konserwanty, sztuczne aromaty, barwniki, wypełniacze, sól oraz cukier);
- **mleko krowie i roślinne do picia, jako substytut mleka mamy / mleka modyfikowanego** - żadne mleko zwierzęce, czy roślinne nie jest w stanie zastąpić mleka matki, czy modyfikowanego;
- **mleko kozie i owcze** - zawiera zbyt dużo składników mineralnych, w związku z tym jego skład jest nieodpowiedni dla niemowląt. Może obciążać nerki, a także prowadzić do problemów z prawidłowym rozwojem kości i zębów;
- **„mleko” ryżowe** - może być zanieczyszczone arsenem, który spożywany przez długi czas i w dużych ilościach, jest bardzo niebezpieczny dla zdrowia dziecka;

- **soki** – specjaliści od żywienia niemowląt nie zalecają podawania dzieciom żadnych soków przed ukończeniem 1 roku życia - lepszym wyborem jest zaproponowanie dziecku do jedzenia całych owoców, a do picia po prostu wody;
- **herbata z kopru włoskiego** – powszechnie uznawana za naturalną metodę łagodzenia objawów kolki niemowlęcej; aktualne zalecenia mówią jednak, że dzieci do 4 roku życia nie powinny spożywać naparu z kopru włoskiego, ze względu na znajdujący się w nasionach kopru estragol (uznany za substancję rakotwórczą);
- **herbatki granulowane dla niemowląt** – niewiele mają wspólnego z herbatą, jest to głównie cukier z aromatem, bądź niewielką ilością ekstraktu z roślin.



Produkty, które możesz podać niemowlakowi już od samego początku rozszerzania diety:

- **warzywa i owoce**
- **produkty zbożowe, glutenowe i bezglutenowe (kasze, ryż, płatki, pieczywo, makarony)**
- **gotowane lub pieczone mięso i ryby**
- **gotowane lub smażone bez tłuszczu jaja**
- **tłuszcze: masło, oleje roślinne, orzechy i pestki (zmielone)**
- **nasiona roślin strączkowych**
- **mleko krowie jako niewielki dodatek do przygotowywania posiłków (kaszek, owsianek, budyniów, placuszków itp.)**
- **przetwory mleczne z mleka pasteryzowanego (sery, twarożki, serki, jogurty, kefir, maślanki itp.)**
- **przyprawy i zioła (tylko naturalne, bez dodatku soli)**

Aktualne zalecenia dotyczące rozszerzania diety niemowląt, w porównaniu do starych schematów, dają nam więcej swobody w kwestii tego, co podamy do jedzenia naszemu dziecku. Kiedyś istniały tabele z informacjami, w którym miesiącu można wprowadzić dany składnik diety. W nowym schemacie rozszerzania diety główną zasadą jest to, że tylko od rodzica zależy, jakie produkty i w jakiej kolejności zaproponuje swojemu maluszkowi.



Metoda BLW - Baby led weaning

BLW to alternatywna metoda rozszerzania diety niemowląt sterowana przez dziecko. Polega na samodzielnym jedzeniu posiłków przez malucha od początku rozszerzania diety, zamiast zwykłego karmienia łyżeczką przez rodzica. BLW różni się od tradycyjnego rozszerzania diety także tym, że dziecko zamiast zmiksowanych papiek zazwyczaj dostaje jedzenie w kawałkach.



8 najważniejszych zasad BLW:

1. rozszerzanie diety niemowlaka zacznij wtedy, kiedy dziecko będzie stabilnie siedzieć;
2. nie karm dziecka w leżaczku – do tego celu wybierz krzeselko do karmienia lub kolana rodzica, tak aby dziecko siedziało wyprostowane;
3. podawaj produkty miękkie, pokrojone w słupki wielkości Twojego palca;
4. nie podawaj w całości twardych i trudnych do pogryzienia produktów np. winogrona, orzechy, oliwki;
5. pozwól maluchowi na zabawę jedzeniem – na początku dziecko sprawdza co to jest, i co można z tym zrobić, w pierwszych tygodniach tylko niewielka część posiłku trafia do buzi;

6. posiłki spożywajcie razem – najlepiej, gdy maluch je to samo co Ty;
7. pamiętaj, że to dziecko decyduje co i ile zje, Ty decydujesz co i kiedy mu podasz;
8. nie poganiaj dziecka i nie lamentuj, że narobiło bałaganu, czy się wybrudziło.

BLW a zakrztuszenie i zadławienie

Zakrztuszenie lub zadławienie to największe obawy rodziców rozważających rozszerzanie diety metodą BLW. Krztuszenie to odruch wymiotny lub uporczywy kaszel na skutek podrażnienia dróg oddechowych np. kawałkami pokarmu. Dławienie natomiast, to stan nagłego zagrożenia życia, który spowodowany jest dostaniem się ciała obcego (kawałka jedzenia) do dróg oddechowych i częściowym lub całkowitym zatkaniem ich.

Badania pokazały, że rozszerzanie diety metodą **BLW NIE ZWIĘKSZA RYZYKA ZAKRZTUSZENIA** w porównaniu do tradycyjnego karmienia przecierami.

Produkty mogące spowodować zakrztuszenie:

- bardzo małe pokarmy podawane w całości, takie jak: winogrona, oliwki, groszek, ciecierzycy, kukurydza, rodzynki, jagody,
- surowe warzywa np. marchewka, papryka, ogórek,
- niedojrzałe lub twarde owoce np. jabłka, twarde gruszki, ananas,
- owoce cytrusowe, chyba że każda cząstka została obrana z błony,
- całe orzechy i popcorn,
- żywność pokrojona w talarki np. parówki, kiełbaski, ogórek, marchewka.



Co zrobić aby uniknąć zakrztuszenia i zadławienia?

Zakrztuszenia jedzeniem zdarzają się niezależnie od metody rozszerzania diety. Czy podajesz dziecku przecier, czy kawałki, jest ryzyko, że jedzenie wpadnie nie tam, gdzie trzeba. Ale to ryzyko można bardzo łatwo zminimalizować.

Dbając o odpowiednią formę jedzenia, prawidłową pozycję dziecka podczas posiłku oraz o bezpieczne warunki, w jakich przebywa dziecko, zmniejszasz ryzyko wystąpienia zakrztuszenia. Ponadto, kiedy posiadasz umiejętność udzielenia pierwszej pomocy dziecku oraz wiedzę o tym, jakie produkty są potencjalnie niebezpieczne, zyskasz większą pewność siebie. Będiesz wiedzieć, że w razie czego, potrafisz odpowiednio zareagować.



6 zasad bezpiecznego BLW

1. przed podaniem jedzenia dziecku, sprawdź, czy produkty są na tyle miękkie, aby można było je rozetrzeć językiem o podniebienie;
2. unikaj kawałków, które kruszą się w jamie ustnej;
3. podawaj kawałki co najmniej tak długie, jak pięść Twojego dziecka;
4. podczas posiłku dziecko MUSI siedzieć wyprostowane (nie powinno odchyłać się ani do tyłu, ani do przodu, ani na boki);
5. nie wkładaj dziecku jedzenia do ust, niech samo kontroluje tempo i ilość jedzenia w buzi;
6. nie pospieszaj jedzącego dziecka.



Co do picia dla niemowlaka?

Woda – najlepszy napój dla niemowlaka

Wraz z rozpoczęciem rozszerzania diety dziecka, należy proponować maluchowi wodę do picia. Specjaliści do spraw żywienia zalecają, aby woda dla niemowlaka była:

- źródłana lub naturalna, niskozmineralizowana, niskosiarczana i niskosodowa;
- stężenie soli mineralnych powinno być mniejsze niż 500mg/l (informację znajdziesz na etykiecie).

Wodę butelkowaną należy przechowywać w chłodnym i ciemnym miejscu i spożyć w 24 godziny po otwarciu butelki.

Jeśli podajesz kranówkę lub przygotowujesz na niej posiłki dla niemowlaka, MUSI być ona przegotowana.



Dlaczego lepiej pić wodę?

Podawanie dziecku do picia wody już od samego początku rozszerzania diety, to ogromny krok w profilaktyce otyłości, zaburzeń odżywiania, a także próchnicy zębów.

Dziecko przyzwyczajone do picia słodkich napojów ciężko będzie w przyszłości przestawić na czystą wodę. Warto więc kształtować dobre nawyki od samego początku i wstrzymać się z podawaniem soków, herbatek, czy innych słodkich napojów, bądź podawać je tylko okazjonalnie.



Czy podawać herbatki dla niemowląt?

Najlepiej byłoby podawać po prostu wodę. Jeśli jednak bardzo chcesz, aby maluch spróbował czegoś innego, to najbezpieczniejsze będą:

- herbata rooiboos – powstaje z liści czerwonokrzewu afrykańskiego. Nie zawiera kofeiny, a w naparze znajdziemy cenne składniki, takie jak: potas, sód, magnez, wapń, a także fluor, miedź, żelazo, mangan i cynk.
- herbaty owocowe z samego suszu owocowego (takie do zaparzania, nie granulowane – to sam cukier).

Jeśli chodzi o zioła, to lepiej nie stosować ich na własną rękę. Zioła, tak jak leki, mogą mieć silne działanie, powodować skutki uboczne lub wchodzić w interakcje z lekami, które przyjmuje maluch. Przed podaniem jakichkolwiek ziół najlepiej skonsultuj się z lekarzem.

Czy podawać soki?

Najnowsze zalecenia mówią, że powinniśmy unikać soków w diecie dziecka do 1 roku życia. Nie są one niezbędnym składnikiem diety niemowlaka. Nie są też równoważne owocom pod względem wartości odżywczej. Więc nie możemy zaliczać porcji wypitego przez malucha soku, jako jednej porcji spożytych owoców. Całe owoce posiadają np. błonnik, który w soku występuje w bardzo małych ilościach. Dlatego niemowlętom, zamiast soków, powinniśmy podawać świeże owoce, które na dłużej pozostawiają uczucie sytości. Dzięki temu od samego początku będziemy kształtować zdrowe nawyki żywieniowe u naszych maluszków.



Przyzwyczajanie niemowlęcia do picia słodkich napojów może mieć opłakane skutki w przyszłości. Po pierwsze, mogą one znacząco zmniejszyć ilość spożywanego przez dziecko mleka, co z kolei może prowadzić do niedożywienia. Po drugie, cukry zawarte w sokach wpływają na rozwój próchnicy zębów oraz mogą prowadzić do zaburzeń odżywiania, czy otyłości w późniejszych latach.

Gadżety ułatwiające rozszerzanie diety

Rozszerzanie diety niemowlaka na samym początku może być dla Ciebie stresujące. Dzieje się tak, ponieważ jest to wielka zmiana zarówno w życiu malucha, jak i całej rodziny. Pojawia się masa pytań i wiele ważnych decyzji do podjęcia. Począwszy od wyboru metody rozszerzania diety, skończywszy na decyzji jaki wybrać talerzyk, czy śliniak. Aby pomóc Ci w tym trudnym okresie, zrobiłam listę akcesoriów, które ułatwią Wam rozszerzanie diety.

Akcesoria dla dziecka

Krzeselko do karmienia

Krzeselko jest najważniejsze, ponieważ dziecko należy karmić w pozycji siedzącej. Musi być przede wszystkim wygodne i bezpieczne, a także łatwe do utrzymania w czystości. Obowiązkowym elementem krzeselka powinien być regulowany podnóżek, który zapewnia dziecku prawidłową pozycję podczas jedzenia. Nie zwracaj sobie głowy krzesłami z możliwością rozłożenia do pozycji leżącej, czy pałąkiem z zabawkami. Krzeselko powinno być po prostu miejscem pozwalającym dziecku bezpiecznie zjeść posiłek. Moja rada: wybierz najprostszy model, który łatwo będzie się czyścić.



Pamiętaj: nie powinno się karmić dziecka w leżaczkach, bujaczkach i tym podobnych urządzeniach. Nie jest to bezpieczne dla malucha, ponieważ pozycja leżąca, czy półleżąca w trakcie jedzenia zwiększa ryzyko zadławienia się posiłkiem.



Śliniak

Rzecz bardzo praktyczna, jeśli nie chcemy po każdym posiłku rozbierać i kąpać niemowlaka. Najlepiej od razu kupić porządny, bo przyda się przez długi czas. Ja polecam silikonowe z kieszonką - łatwo się myją, nie trzeba ich prać i suszyć. Jeśli zamierzasz pozwalać niemowlakowi jeść samodzielnie, zaopatrz się także w śliniaki-fartuszki z rękawkami lub na czas posiłku ubieraj dziecko w ubranie, którego nie szkoda wybrudzić.

Talerzyki i miseczki

Warto od razu zaopatrzyć się w kilka różnych sztuk. Najlepiej sprawdzają się antypoślizgowe lub z przyssawką. Maluch wtedy ma utrudnione zadanie jeśli chodzi o zrzucenie naczyń ze stołu. Na rynku dostępne są także maty/talerze silikonowe, które świetnie nadają się do BLW.



Sztućce

Na początek będziecie potrzebować kilku kolorowych, twardych i niezbyt głębokich łyżeczek oraz bezpiecznych, małych widelców.





Kubek i bidon

Warto jest od samego początku rozszerzania diety uczyć dziecko picia ze zwykłego, otwartego kubka. Możesz także skorzystać z kubeczków treningowych np. takiego pochyłego, który ułatwia dziecku naukę picia. Na wyjścia najlepiej sprawdzi się bidon z rurką lub kubek niekapek.

Akcesoria dla rodziców

Blender - rozdrabniacz

Niezależnie, czy wybierzesz metodę BLW, czy tradycyjne rozszerzanie diety, rozdrabniacz zawsze się przyda. Można za jego pomocą przygotować nie tylko warzywne, czy owocowe puree, ale też rozdrobnić mięso na pulpety, zmiksować koktajl, czy posiekać orzechy i pestki (np. dyni, sezamu, słonecznika).



Garnek lub urządzenie do gotowania na parze

Garnek lub urządzenie do gotowania na parze to niezbędna rzecz, jeśli chcemy przygotowywać dziecku domowe posiłki. Produkty gotowane na parze zachowują więcej wartości odżywczych od tych gotowanych w wodzie, czy pieczonych.



Pojemniki do mrożenia i przechowywania żywności

Warto zaopatrzyć się w silikonowe tacki do mrożenia. Jeśli zrobimy zbyt dużo przecieru, możemy go porcjować i zamrozić. Przydadzą się też małe pojemniczki do przechowywania dziecięcych porcji w lodówce.



Mata lub cerata na podłogę

Warto podłożyć pod krzeselko do karmienia - ułatwia sprzątanie po samodzielnym jedzeniu dziecka.



KROK



WARZYWA

KROK 1 - WARZYWA

Rozszerzanie diety najlepiej zacząć od zapoznania dziecka ze smakiem warzyw. Być może nie będzie to od razu miłość od pierwszego wejrzenia, ale nie poddawaj się. Maluch potrzebuje wielu prób, aby zaakceptować nowe smaki.

Zaczynamy od warzyw, ponieważ jest to “trudniejszy” smak dla dziecka niż słodkie owoce, które zapewne będą smakować maluchowi już od pierwszej łyżeczki.

Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych

Podawanie dziecku warzyw od samego początku rozszerzania diety pomaga w kształtowaniu jego przyszłych wyborów żywieniowych. Dzieci naturalnie preferują słodki smak, ponieważ go znają (mleko też jest słodkie!). Dlatego tak ważne jest nauczanie malucha jedzenia wytrawnych warzyw.

Wprowadzanie pierwszych posiłków

Warzywa wprowadzaj pojedynczo. Co prawda, badania pokazały, że najlepszy efekty rozszerzania diety uzyskuje się wprowadzając co najmniej 3 różne nowe warzywa w ciągu dnia. Jednak z uwagi na możliwe reakcje alergiczne, większość ekspertów zaleca, aby w danym dniu wprowadzać tylko jeden nowy składnik diety. Ułatwi to później ocenę, czy dziecko nie jest na niego uczulone.

Do posiłku dodaj zawsze krople oleju lub wiórek masła, aby witaminy rozpuszczalne w tłuszczach mogły się wchłonać.

Posiłki proponuj niemowlęciu, które jest najedzone (wypiło mleko) i wyspane. Maluch, który jest głodny czy senny nie będzie miał ochoty próbować nowych smaków. Zacznij od kilku łyżeczek. Nie karm, jeśli wyraźnie daje znać, że nie chce jeść.

Początki rozszerzania diety

Pierwszy krok rozszerzanie diety, czyli zapoznavanie się ze smakiem warzyw, powinien potrwać kilka dni (kiedyś zalecano nawet 2 tygodnie). Jednak to, co i kiedy podasz swojemu dziecku, zależy tylko od Ciebie i Twoich preferencji. W tym podręczniku pokazuję Ci jedną z możliwości rozszerzania diety, według najnowszej wiedzy z zakresu żywienia. Pamiętaj, że to jaką drogę rozszerzania diety wybierzesz dla swojego malucha zależy tylko od Ciebie.





- Dalej podawaj dziecku mleko w takich samych ilościach, jak wcześniej - nie zastępuj karmienia mlekiem posiłkiem stałym.
- Pamiętaj, że nieraz potrzeba nawet kilkunastu prób zanim dziecko polubi dany smak.
- Do miseczki nakładaj tylko niewielką ilość posiłku, jeśli maluch chętnie je, zawsze możesz dołożyć więcej.
- Do przygotowywania posiłków możesz użyć zarówno świeżych, jak i mrożonych warzyw.
- Gotowanie na parze jest zdrowsze od gotowania w wodzie - warzywa zachowują więcej wartości odżywczych.
- Jeśli stosujesz BLW, upewnij się, że kawałki podawane dziecku są na tyle miękkie, że można je rozgnieść językiem o podniebienie.



- Nie dodawaj soli i cukru, aby poprawić smak potrawy. Maluch jeszcze nie zna tych smaków i brak soli, czy cukru zupełnie mu nie przeszkadza.
- Jeśli dziecko nie chce jeść, nie podawaj mu jedzenia sposobem "na samolocik", "za babcię i dziadka" itp.
- Nie karm dziecka kiedy jest śpiące, możliwe, że nawet nie tknie przygotowanego posiłku.
- Nowych produktów nie podawaj wieczorem. Jeśli wystąpi reakcja alergiczna, ciężko będzie to zauważyć, gdy maluch pójdzie spać.

Propozycje posiłków

Jak przyrządzać warzywa dla niemowlaka?

Warzywa dla niemowlaka najlepiej przygotowywać na parze, dzięki temu zachowają więcej składników odżywczych, ich smak będzie intensywniejszy w porównaniu do warzyw gotowanych w wodzie. Gotowanie na parze pozwala również zachować piękny kolor oraz jędrność i sprężystość warzyw. Na parze możemy przygotowywać większość dostępnych warzyw.



Maluchowi można też zaproponować warzywa pieczone. Sprawdzają się zarówno do przygotowywania puree, jak i do jedzenia w kawałkach. Można także podawać je w postaci pasty np. do smarowania pieczywa. Do pieczenia najlepiej nadają się warzywa korzeniowe takie jak: marchewka, pietruszka, burak, seler, ziemniak, batat oraz pozostałe warzywa, m.in.: papryka, dynia, pomidor, cukinia, bakłażan, brokuł, kalafior.

Warzywa gotowane na parze

W zależności od tego, czy wybraliście tradycyjny sposób karmienia niemowlaka, czy metodę BLW, sposób przygotowywania pierwszych posiłków będzie się od siebie nieco różnił. Jednak na początku rozszerzania diety podstawą w obu przypadkach będą gotowane lub pieczone warzywa. Dla dzieci karmionych metodą BLW, produkty należy pokroić w bezpieczne kawałki wielkości Twojego palca, natomiast jeśli stawiasz na karmienie papkami, warzywa najlepiej podzielić na małe kawałki (szybciej się ugotują).

Poniżej znajdziesz tabelę z informacjami o czasie gotowania poszczególnych warzyw. Czas liczymy od zagotowania się wody. Po upływie podanego czasu należy sprawdzić widelcem, czy warzywo jest na tyle miękkie, aby maluch sobie z nim poradził.

Czas gotowania na parze poszczególnych warzyw.

Warzywo	Czas gotowania na parze
marchewka	20 min
ziemniak	20 min
brokuł	15 min
kalafior	20 min
cukinia	10 min
fasolka szparagowa	25 min
seler	20 min
szpinak	10 min
burak	25 min
groszek zielony	15 min
papryka	15 min
kukurydza w kolbie	20 min
pieczarki	10 min
pietruszka korzeń	20 min
dynia	15 min
brukselka	10 min

Jeśli z powyższych warzyw chcesz przygotować puree, mam dla Ciebie prosty, podstawowy przepis na przecier dla niemowlaka. Dzięki niemu z łatwością przygotujesz większość warzyw. Jedyne wyjątek stanowi ziemniak, którego nie blendujemy, ponieważ wtedy powstanie kleista masa, którą ciężko byłoby przełknąć. Ugotowanego ziemniaka wystarczy rozgnieść widelcem z odrobiną wody lub mleka i kilkoma kroplami tłuszczu.

Podstawowy przepis na puree warzywne

Składniki:

- wybrane warzywo
- przegotowana woda lub mleko, które pije Twoje dziecko
- kilka kropli dobrej jakości oleju lub wiórek masła

Wykonanie:

- Wybrane warzywo umyj, obierz ze skórki, pokrój w plastry lub kostkę wielkości ok. 2 cm.
- Gotuj na parze według czasu podanego w tabeli, sprawdź widelcem, czy warzywo jest już miękkie. Jeśli nie masz urządzenia/ garnka do gotowania na parze, wrzuć warzywo do gotującej się wody i gotuj do miękkości.
- Przełóż ugotowane warzywo do pojemnika blendera i poczekaj aż wystygnie.
- Dodaj 2 łyżki przegotowanej wody lub mleka, które pije Twoje dziecko.
- Dodaj kilka kropli oliwy, oleju lub wiórek masła.
- Zmiksuj wszystko blenderem na gładkie puree. Jeśli będzie zbyt gęste, dodaj jeszcze wody lub mleka.

Surowe warzywa dla niemowlaka

Możesz oczywiście zaproponować maluchowi surowe warzywa takie jak np. pomidor, ogórek czy starta marchew. Ważne jest jedynie, aby posiłki były bezpieczne – duże kawałki, które maluch będzie mógł chwycić w rączkę oraz warzywa na tyle miękkie, by mógł je rozgnieść językiem o podniebienie, jeśli chcesz podać twarde warzywa, zetrzyj je na tarce o małych oczkach.

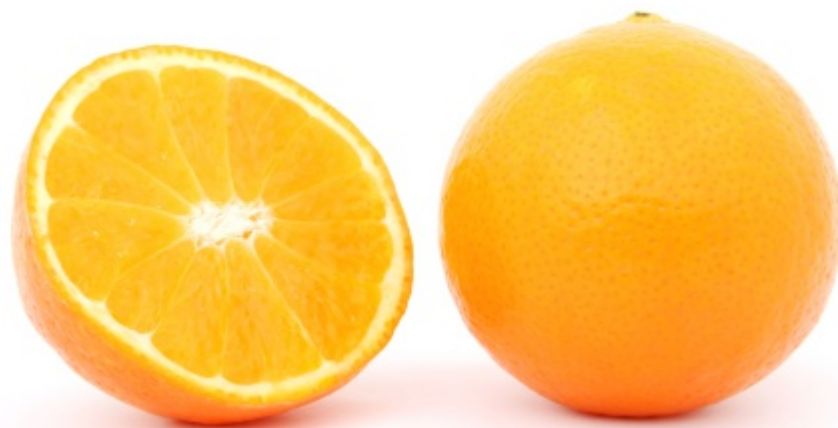
KROK



OWOCE

KROK 2 - OWOCE

Teraz, kiedy Twój maluszek ma za sobą pierwsze doznania kulinarne, nadszedł czas, aby pokazać mu kolejną gamę nowych smaków, tekstur, zapachów, i kolorów. Oferując dziecku warzywa od samego początku rozszerzania diety dajemy mu szansę polubienia ich



na całe życie. Jednak kiedyś musi przyjść moment na spróbowanie słodkich, pysznych, soczystych owoców.

Według zaleceń niektórych ekspertów od żywienia niemowląt, owoce najlepiej wprowadzić do jadłospisu malucha dopiero po warzywach. Najłatwiej zacząć od jednej porcji dziennie. Więc jako drugi posiłek w ciągu dnia, możesz zaproponować maluchowi owocowe drugie śniadanie lub podwieczorek.

Pamiętaj, aby konsystencja owocowych posiłków była dopasowana do aktualnych umiejętności dziecka. Początkowo powinny być one podawane łyżeczką w formie delikatnych przecierów lub miękkich kawałków do rączki, które dziecko będzie potrafiło rozgnieść językiem o podniebienie.

Tak jak przy wprowadzeniu warzyw, nie podajemy posiłku stałego zamiast karmienia mlekiem. Jedynie zapoznajemy dziecko z nowym smakiem. Podstawą diety niemowlęcia nadal jest mleko.

Korzyści płynące z jedzenia owoców

Owoce to prawdziwe bomby witaminowe np. maliny, truskawki, porzeczki są świetnym źródłem witaminy C. Jabłka natomiast zawierają sporo błonnika, dzięki czemu wspomagają prawidłowe trawienie. Banany to przede wszystkim skarbnica potasu. Korzyści i wartości płynące z jedzenia owoców możnaby wymieniać bez końca. Dlatego, tak jak warzywa, powinny stanowić stały element zróżnicowanego jadłospisu malucha.

Jakie owoce wybrać dla niemowlaka?

Przede wszystkim warto wybierać owoce ze sprawdzonego źródła. Jeśli nie masz takiej możliwości, kupuj produkty certyfikowane i ze zrównoważonych upraw. Ważne jest też, by sięgać po owoce i warzywa sezonowe, które dzięki temu, że nie przyjechały do nas z egzotycznych krajów, zawierają mniejsze ilości substancji chemicznych chroniących je przed zepsuciem.





- Jeśli to możliwe, siadaj do stołu razem z dzieckiem. Maluchy lubią naśladować rodziców i brać z nich przykład.
- Proponuj dziecku różnorodne produkty, nawet te, których sama nie lubisz. Pamiętaj, że maluch może mieć inne preferencje.
- Poznane już owoce możesz mieszać z nowymi, aby uzyskać kolejne smaki.
- Owoce, nawet te, które obierasz ze skórki, przedtem należy dokładnie wyszorować - mogą być pokryte substancjami chemicznymi pozostałymi z procesu produkcji.
- Do puree owocowego, także warto dodać kroplę oliwy, aby witaminy rozpuszczalne w tłuszczach lepiej się wchłaniały.



- Nie przechowuj w lodówce resztek posiłku, które miały kontakt ze śliną dziecka.
- Nie podawaj dziecku twardych owoców, takich jak np. jabłko, w małych kawałkach - może to grozić zakrztuszeniem.
- Na początku nie podawaj kilku nowych owoców na raz - jeśli u dziecka wystąpi uczulenie, nie będziesz wiedzieć na co.
- Nie podawaj do picia soków owocowych zamiast wody.

Propozycje posiłków

Owoce najlepiej podawać surowe (zawierają więcej witamin niż gotowane). Wyjątek stanowią twarde owoce, takie jak jabłko, czy gruszka, które możesz podgotować, aby zmiękły. Pamiętaj, że wszystkie owoce przed obraniem i podaniem dziecku, należy dokładnie wyszorować.

Jak podawać poszczególne owoce:

Jabłko – umyj i obierz, pokrój w ćwiartki i gotuj na parze około 15 minut. Wystudź, zblenduj i podawaj łyżeczką. Możesz też podać całe jabłko bez skórki lub starte na tarce. Pamiętaj: nie podawaj jabłka w małych kawałkach – łatwo można się nimi zakrztusić

Gruszka – umytą i obraną gruszkę zetrzyj na tarce o najdrobniejszych oczkach, podawaj łyżeczką lub pozwól jeść rączkami. Miękką gruszkę, po usunięciu skórki i pestek możesz podać pokrojoną w ćwiartki.

Banan – możesz podać cały, zostawiając kawałek skórki do trzymania lub obranego banana rozgnieść widelcem i podawać łyżeczką.

Małe owoce np. borówki, truskawki, maliny, jeżyny, porzeczki, rozgnieć widelcem. Jeśli chcesz podać kawałki, najlepiej pokroić je wzdłuż, nie w poprzek – zmniejszysz w ten sposób ryzyko zakrztuszenia.

Arbuz, melon – możesz wydrążyć miąższ i podać łyżeczką lub pokroić razem ze skórą w małe pół-plastry i podać w kawałkach.

Pomarańcza, grejpfrut, mandarynka – możesz pokroić razem ze skórą na pół-plastry i dać dziecku do rączki. Jeśli chcesz podać łyżeczką, po obraniu i podzieleniu na części wykrój błony i rozdrobnij miąższ.

Jeśli oprócz surowych, czy gotowanych na parze owoców, chcesz zaproponować maluchowi coś zupełnie innego, przygotowałam dla Ciebie prosty przepis na kisiel owocowy. Możesz przygotować go z dowolnych owoców i bawić się smakami.

Przepis - kisiel jabłkowy

Składniki:

- 1 jabłko
- 1 szklanka wody
- 1 płaska łyżeczka mąki ziemniaczanej

Wykonanie:

Jabłko umyj, obierz ze skórki, zetrzyj na tarce. W garnku zagotuj pół szklanki wody, wrzuć starte jabłko i gotuj ok. 5 min mieszając, aby nie przywarło do garnka. Do pozostałej wody dodaj mąkę ziemniaczaną. Dokładnie wymieszaj i wlej do garnka jednocześnie energicznie mieszając. Po zagotowaniu wystudź i podawaj.



KROK

3

MIĘSO I JAJO

KROK 3 – MIĘSO I JAJO

Na tym etapie, kiedy Twoje dziecko poznało już smak wielu rodzajów warzyw, możesz z nich komponować pyszne zupy, czy dania, jednocześnie dodając kolejne elementy diety, takie jak mięso i jaja. Pozwól sobie na kreatywność, maluch na pewno to doceni. Łącząc kilka warzyw w potrawkę lub zupę dajesz dziecku możliwość odkrycia nowych smaków.

Kontynuując rozszerzanie diety nie zapomnij o wprowadzaniu kolejnych nowych warzyw i owoców. Pamiętaj jednak, aby nie podawać dziecku tego samego dnia kilku różnych nowych produktów. Jeśli wystąpi uczulenie, ciężko będzie określić, na co maluch ma alergię.

Mięso w diecie niemowlaka

Według najbardziej aktualnych zaleceń, mięso warto wprowadzić do diety dziecka już na samym początku rozszerzania diety, czyli mniej więcej po ukończeniu 6 miesiąca życia.

Jest ono potrzebne maluchowi dla zdrowia i rozwoju, ponieważ dostarcza organizmowi m.in:

- żelaza,
- pełnowartościowego białka,
- witaminy B12.

Według specjalistów od żywienia niemowląt, najlepsze mięso dla niemowlaka to: indyk, mięso z królika, kurczak, gęszina, mięso kaczki, a także wołowina i jagnięcina.



Pamiętaj, że mięso, tak jak i pozostałe składniki diety należy wybierać rozważnie. Warto sprawdzić przed zakupem jego świeżość (zapach, wygląd) i pochodzenie. Najlepiej wybierać mięso krajowe i z certyfikatem jakości (np. QAFP - Quality Assurance for Food Products, PQS – Pork Quality System).

Wędliny dla niemowląt

Niemowlętom nie należy podawać typowych wędlin ze sklepu, ze względu na ich skład. Kupne wędliny zazwyczaj zawierają konserwanty, sól, cukier, aromaty, a także wypełniacze i barwniki. Jeśli chcesz podać maluchowi wędlinę, upiecz samodzielnie mięso i pokrój w plastry.

Jajko w diecie niemowlaka

Jajka można wprowadzić od samego początku rozszerzania diety. Są świetnym źródłem białka, a także tłuszczów, witamin i mikroelementów. Według nowych zaleceń, nie ma potrzeby oddzielnego wprowadzania do diety dziecka żółtka i białka. Najprostszy sposób na włączenie jajek do jadłospisu malucha to dodanie ugotowanego jaja do zupy warzywnej lub podanie dziecku całego jajka ugotowanego na twardo.

Alergia na białko kurze

Jaja kurze to drugi, zaraz po białku mleka krowiego, alergen najczęściej powodujący uczulenie u małych dzieci. Maluchy ze skłonnością do alergii lub z rodzin, w których występują alergie, powinny rozszerzać dietę pod czujnym okiem pediatry. Pamiętaj jednak, że według najnowszej wiedzy, opóźnienie wprowadzenia produktów potencjalnie alergizujących nie uchroni dziecka przed alergią.



Niemowlakowi nie wolno podawać surowych jajek, w tym jajek na miękko, czy lekko ściętej jajecznicy. Jest to niebezpieczne, gdyż grozi zatruciem chorobotwórczymi bakteriami salmonelli.



- Mięso gotuj na parze, w wodzie lub piecz w piekarniku - unikaj smażenia.
- Mięso możesz podać w formie: miękkich, gotowanych lub pieczonych kawałków, klopsów, czy pulpetów, a także zblendować z zupą.
- Jeśli dziecko jest na diecie bezmięsnej, wprowadź inne źródła białka np. nasiona roślin strączkowych (krok 5).
- Staraj się wybierać jajka od kur wolno biegających.



- Nie podawaj dziecku sklepowych wędlin i parówek.
- Nie zwlekaj z wprowadzeniem do diety dziecka jajka, czy mięsa - to ważne składniki diety bogate w żelazo.
- Zawsze sprawdzaj, czy mięso oraz jajko podane niemowlakowi nie jest surowe.
- Nie przejmuj się jeśli maluch mało je. W pierwszym roku życia dziecka, to mleko mamy lub modyfikowane jest podstawą diety.

Propozycje posiłków

W tym kroku potrawy są już nieco bardziej skomplikowane. Jednak przepisy, które dla Ciebie przygotowałam, nie należą do najtrudniejszych i na pewno sobie z nimi poradzisz. Tak, jak w poprzednich rozdziałach, skonstruowałam je w taki sposób, aby ich składniki można było dowolnie modyfikować, tworząc nowe ciekawe smaki.

Potrawy z poniższych przepisów wprowadzaj do jadłospisu niemowlaka wtedy, kiedy maluch poznał już smak poszczególnych składników. Ilość składników użytych w poniższych przepisach powinna wystarczyć na obiad dla całej rodziny (4 porcje). Jeśli zamierzasz gotować wyłącznie dla dziecka, pozostałą część posiłku możesz zamrozić.

MIĘSO:

Jarzynowa zupa - krem z mięsem

Składniki

- 200 g dowolnego chudego mięsa np. indyk, królik (porcja dla niemowlaka to na początku ok. 10g - jedna łyżeczka)
- 1 marchewka
- 1 większy ziemniak
- 1 korzeń pietruszki
- kawałek selera
- kawałek pora (biała część)
- garść fasolki szparagowej
- garść zielonego groszku
- kilka brukselek
- kilka różyczek brokuła
- koperek

Wykonanie:

Mięso pokrój w mniejsze kawałki. W garnku zagotuj ok. 0,5 l wody i wrzuć mięso. W międzyczasie przygotuj warzywa: umyj, obierz i pokrój w drobną kostkę. Warzywa (oprócz brokułów, groszku i koperku) wrzuć do garnka (woda powinna je przykrywać, jeśli jest jej za mało, dolej więcej). Gotuj całość ok. 15 min. Po tym czasie dorzuć brokuły, groszek i koperek, gotuj jeszcze 10 min. Zupę wystudź i zblenduj na gładki krem.

Składniki tej zupy możesz dowolnie modyfikować, zmieniając zarówno rodzaj, jak i proporcje warzyw. Dodając np. natkę pietruszki zamiast koperku sprawisz, że zupa nabierze zupełnie innego smaku i aromatu.

Pulpety mięsne w sosie pomidorowym

Składniki:

- 500 g dowolnego mięsa mielonego np. indyk, kurczak, szynka wieprzowa (porcja dla niemowlaka to na początku ok. 10g)
- 4 łyżki kaszy manny lub bułki tartej
- 1 ząbek czosnku
- 1 marchewka
- 500 g przecieru pomidorowego
- trochę posiekanego koperku i natki pietruszki

Wykonanie:

Mięso przełóż do miski, dodaj j posiekane zioła, przeciśnięty przez praskę czosnek oraz kaszę manną, zagniatą przez chwilę, tak jak ciasto. Z powstałej masy formuj małe pulpeciki. Jeśli stosujesz metodę BLW, uformuj podłużne pulpety dłuższe od piąstki dziecka, tak by maluch mógł je łatwo chwycić. Pulpety gotuj na parze ok. 15-20 min, w zależności od ich rozmiaru.

W międzyczasie zetrzyj na tarce marchewkę. W drugim garnku zagotuj 1 szklankę wody, do wrzątku wsyp startą marchewkę, gotuj

ok. 5 min. Po tym czasie dodaj przecier pomidorowy oraz dowolne przyprawy (np. koperek, pietruszka, bazylia, oregano) i zagotuj powstały sos. Pulpety możesz podawać polane sosem np. w towarzystwie kaszy i warzyw gotowanych na parze.

Sos mięsno szpinakowy

Składniki:

- 500 g dowolnego mięsa mielonego (porcja dla niemowlaka to na początku ok. 10g - jedna łyżeczka)
- 200 g rozdrobnionego szpinaku (świeżego lub mrożonego)
- 1 ząbek czosnku
- 1/2 główki cebuli
- garść świeżej bazylii lub innych ulubionych ziół

Wykonanie:

Na patelnię wlej pół szklanki wody. Gdy zacznie wrzeć wrzucić pokrojoną w kostkę cebulkę i przeciśnięty przez praskę czosnek, duś chwilę na małym ogniu. Dodaj mięso mielone, rozdrobni je na patelni szpatułką, aby nie zbiło się w kulkę. Dodaj szpinak i duś wszystko ok. 10 min. Kiedy mięso straci surowość, dodaj posiekane zioła. Jeśli Twój maluch nie radzi sobie jeszcze z grudkami, całość zblenduj na gładką masę.

Sos możesz podawać samodzielnie lub z różnymi dodatkami np. makaronem, ryżem lub kaszą.

Kurczak pieczony z warzywami

Składniki:

- cały kurczak (porcja dla niemowlaka to na początku ok. 10g - jedna łyżeczka)
- 4 ziemniaki

- 3 ząbki czosnku
- 4 marchewki
- 2 korzenie pietruszki
- 1 cebula
- 1/2 selera
- 2 łyżki oleju
- dowolne przyprawy np. majeranek, koperek, słodka papryka, oregano, rozmaryn

Wykonanie:

Kurczaka umyj pod bieżącą wodą i osusz papierowym ręcznikiem. Do miseczki wsyp wszystkie wybrane przyprawy, dodaj olej i przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku. Dokładnie wszystko wymieszaj. Kurczaka przełóż do naczynia żaroodpornego i natrzyj powstałą marynatą. Cebulę pokrój w ćwiartki i włóż do środka kurczaka, dorzuć do tego kilka rozgniecionych ząbków czosnku. Piekarnik nagrzej do 200 stopni. Warzywa umyj, obierz ze skórki. Jeśli są bardzo duże przekrój na pół. Włóż je do naczynia razem z kurczakiem. Przykryj naczynie i piecz całość ok. 1,5 godziny. Po wyjęciu mięso powinno odchodzić od kości, a warzywa powinny być miękkie.

Mięso i warzywa podawaj w bezpiecznych kawałkach (mięso bez kości) wielkości Twojego palca. Jeśli karmisz malucha przecierami mięso i warzywa zblenduj z odrobiną wody i podawaj łyżeczką.

JAJKO

Najprostszym sposobem na wprowadzenie do diety dziecka jajka jest zaproponowanie mu jajka ugotowanego na twardo. Jajko możesz podać dziecku pokrojone na ćwiartki, zblendować je z zupą albo rozgnieść i wymieszać z odrobiną jogurtu i ziołami i podać jako pastę do pieczywa.

Jajecznica na parze

Składniki:

- 1 jajko
- 1/2 łyżeczki masła klarowanego lub innego tłuszczu

Wykonanie:

Do garnka wlej wodę, gdy się zagotuje postaw na garnku miskę z grubego szkła. Do miski włóż masło klarowane lub inny tłuszcz. Kiedy się rozpuści, wbij jajko i energicznie mieszaj, aby nie przywarło do miski. Przykryj i gotuj do momentu, aż jajecznica dobrze się zetnie, po czym przełóż na talerzyk.

Do jajecznicy możesz dodać dowolne dodatki np. szczypiorek, awokado, pomidora, czy paprykę. Dzięki temu za każdym razem możesz wyczarować nowy smak.

Omlet na parze

Składniki:

- 1 jajko
- 1/4 awokado
- odrobina szczypiorku
- kilka kropli oleju, oliwy, bądź masła

Wykonanie:

Do garnka do gotowania na parze wlej wodę i zagotuj. Szczypiorek i awokado drobno pokrój. Do miseczki wbij jajko, energicznie ubijaj za pomocą trzepaczki. Dodaj awokado i szczypiorek. Na sito do gotowania na parze postaw głęboki talerz wysmarowany uprzednio tłuszczem. Wlej do niego masę jajeczną. Przykryj garnek pokrywką. Gotuj ok. 5-10 minut (do całkowitego ścięcia jajka).

W podobny sposób możesz przygotować jajko sadzone gotowane na parze.

Placuszki bananowe

Składniki:

- 1 jajko
- 1 banan
- 1 łyżka mąki (pszennej/owsianej/jaglanej)

Wykonanie:

Banana rozgnieć w miseczce, dodaj jajko i mąkę. Wszystko dokładnie wymieszaj. Smaż placuszki na mocno rozgrzanej patelni z nieprzywierającą powłoką. Gdy się zrumienią, przewrót na drugą stronę.

KROK



PRODUKTY ZBOŻOWE

KROK 4 – PRODUKTY ZBOŻOWE

Przyszła pora na zaproponowanie maluchowi zbóż. Na pierwszy ogień warto wybrać kaszę, która jest bardzo wartościowym, zdrowym i sycącym posiłkiem. Kasze kojarzą nam się zazwyczaj z nudnym, monotonnym pożywieniem dla niemowląt. Ale w rzeczywistości wcale tak nie musi być. Kaszkę dla dziecka możesz przygotowywać na wodzie, z niewielkim dodatkiem mleka krowiego, mleku roślinnym, modyfikowanym lub mleku mamy. Możesz też dodać do niej ulubione owoce lub warzywa Twojego malucha. Kasze mogą stanowić smaczny, urozmaicony i atrakcyjny posiłek.

Czy konieczne jest ostrożne wprowadzanie glutenu?

Gluten jest mieszaniną dwóch białek roślinnych występujących w pszenicy, życie, jęczmieniu i owsie. Dzięki nim ciasto ma lepką, kleistą konsystencję, pozwalającą się formować. W ostatnich latach o glutenie jest głośno, gdyż zaobserwowano wzrost liczby osób skarżących się na dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego występujące po spożyciu produktów z glutenem.

Gluten jest jednym z najczęstszych alergenów pokarmowych zaraz po mleku i białku kurzym.

Stare zalecenia odnośnie roli glutenu w rozszerzaniu diety dziecka mówiły o tym, aby przez pierwszy miesiąc dodawać do posiłków po trochu kaszy glutenowej, stopniowo zwiększając jej ilość. Aktualnie specjaliści od żywienia niemowląt twierdzą, że nie ma takiej potrzeby, gdyż stopniowe wprowadzanie



tego białka do diety, nie ma wpływu na rozwój nietolerancji na gluten. Produkty z jego udziałem należy wprowadzać tak samo, jak pozostałe składniki diety.

Kasze w diecie niemowlaka

Kasze różnią się między sobą zawartością składników odżywczych oraz stopniem przetworzenia. Tak jak wszystkie składniki diety, kasza im bardziej przetworzona, tym mniej wartości odżywczych zachowuje. Najzdrowsze kasze to te, które w najmniejszym stopniu poddane zostały procesowi oczyszczania i rozdrabniania. Zastanawiasz się, czy maluch może jeść takie zwykłe kasze “dla dorosłych”? Oczywiście, że tak. Muszą być jednak odpowiednio przygotowane, tak aby dziecko sobie z nimi poradziło.



Kaszki instant dla niemowląt

Kaszki instant są dobrym i przede wszystkim szybkim sposobem uzupełnienia diety dziecka, o ile mają prosty skład (nie zawierają cukru, sztucznych aromatów, barwników i konserwantów). Tego typu produkty powstały, aby ułatwić nam życie. Nie trzeba ich gotować, nie ma też konieczności rozdrabniania

i wymyślania dodatków smakowych, tak jak w przypadku zwykłych kasz. Na pewno kaszki instant tracą wiele wartości podczas obróbki w procesie produkcji, jednak często są wzbogacone o kompleks witamin.

Podsumowując, jeśli chcesz, aby Twoje dziecko otrzymało pełnowartościowy posiłek, przygotuj go sama od podstaw. Natomiast jeśli nie masz czasu i sporadycznie dasz dziecku „sklepową” kaszkę, nie ma w tym nic złego.

Na jakim mleku przygotowywać kaszę?

Od początku rozszerzania diety kaszki można przygotowywać na wodzie, z niewielkim dodatkiem mleka krowiego, mleku roślinnym (oprócz ryżowego), z mlekiem modyfikowanym lub mlekiem mamy. Mleko kozie, czy owcze nie jest polecane dla maluchów, ponieważ zawiera zbyt wiele składników mineralnych.

Jeśli chcesz, aby smak kaszki był dla malucha bardziej znajomy, dodaj do niej mleko, które dziecko aktualnie spożywa. Jeśli karmisz piersią, nie musisz dodawać do kaszek mleka modyfikowanego, możesz ugotować kaszę na wodzie lub do wystudzonej kaszki dodać swoje mleko.

Pieczyno dla malucha

Świetną alternatywą dla kaszki może być pieczywo z różnymi dodatkami (np. pastą z warzyw, czy twarożnikiem). Kanapki dla maluszka kroimy w podłużne kawałki, tak aby dziecko mogło z łatwością je chwycić.



Wybierając pieczywo w sklepie, warto zwrócić uwagę na jego skład. Idealny chleb powinien składać się tylko z: mąki, wody, drożdży, zakwasu, soli i ewentualnie dodatków typu ziarna.

Uważać trzeba na pieczywo głęboko mrożone, wypiekane bezpośrednio w sklepach oraz na chleby tylko z wyglądu przypominające razowce na zakwasie. Zarówno te pierwsze, jak i drugie mają w swoim składzie masę niepotrzebnych substancji takich jak: konserwanty, środki przeciwpleśniowe, czy barwniki.

Inne produkty zbożowe

Poza kaszami i pieczywem warto zaproponować maluchowi także inne produkty zbożowe, takie jak: makaron, ryż, płatki itd.



- Wybieraj kaszki z dobrym składem - sprawdzaj zawartość cukru (może on się kryć także pod nazwą „syrop glukozowy”, „syrop glukozowo-fruktozowy”, „syrop kukurydziany”).
- Urozmaicaj kasze różnymi dodatkami, dodawaj np. owoce, zmielone orzechy lub ziarna.
- Kaszę podawaj nie tylko na słodko, możesz ją wymieszać z sosem, warzywami, czy daniem mięsnym.
- Kanapki podawaj w formie podłużnych kawałków wielkości Twojego palca lub kwadracików na jeden kęs.



- Nie zwlekaj z podaniem dziecku produktów glutenowych.
- Nie podawaj dziecku pieczywa głęboko mrożonego - pieczonego w sklepie.
- Jeśli karmisz piersią, nie musisz dodawać do kaszek mleka modyfikowanego.
- Jeśli to możliwe, nie sięgaj zbyt często po kaszki instant – używaj prawdziwych kasz.

Propozycje posiłków

Wprowadzenie produktów zbożowych do diety dziecka to nic skomplikowanego. Przygotowałam dla Ciebie kilka prostych i szybkich do wykonania przepisów, które jak zwykle, możesz modyfikować według własnego uznania.

Owsianka z dynią

Składniki:

- 1/2 szklanki wody
- 3 łyżki płatków owsianych
- 1/2 szklanki puree dyniowego lub świeżej dyni startej na tarce
- 1/2 łyżeczki oleju

Wykonanie:

Jeśli masz świeżą dynię, obierz ją ze skórki i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. W garnku zagotuj wodę i dodaj dynię, gotuj pod przykryciem ok. 5 min aż całkowicie zmięknie. Wsyp płatki owsiane i gotuj jeszcze 5 minut mieszając od czasu do czasu, aż owsianka będzie miała odpowiednią gęstą konsystencję. Po wystudzeniu dodaj olej i całość wymieszaj.

Owsiankę możesz podawać zaraz po wystudzeniu lub zblendować ją na gładką „kaszkę”. Zamiast wody możesz użyć mleka krowiego, roślinnego.

Kasza manna do rączki

Składniki:

- 1 szklanka wody / mleka / napoju roślinnego
- 5 łyżek kaszy manny

Wykonanie:

W garnku zagotuj wodę, dodaj kaszę i ciągle mieszając gotuj około 3 min. Przelej do płaskiego naczynia i zaczekaj aż ostygnie. Włóż do lodówki na 20 minut. Zimną kaszę pokrój w kostki, które dziecko będzie mogło jeść rączkami.

Do kaszy możesz dodać dowolny mus owocowy.

Kanapka z pastą z jajka i awokado

Składniki:

- 1 kromka pieczywa dobrej jakości
- 1/2 miękkiego awokado
- 1 jajko ugotowane na twardo
- trochę szczypiorku

Wykonanie:

Miękkie awokado razem z jajkiem rozgnieć widelcem na gładką masę. Dodaj drobno posiekany szczypiorek. Kromkę pieczywa posmaruj powstałą pastą. Kanapkę pokrój w podłużne kawałki wielkości Twojego palca.

Pasty kanapkowe możesz przygotowywać także z dowolnych ugotowanych warzyw np. tych które zostały nietknięte z obiadu, czy gotowanych roślin strączkowych. Dodając do nich szczypiorek lub natkę pietruszki stworzysz całkowicie nowe smaki.

Kulki z kaszy jaglanej

Składniki:

- 1/2 szklanki kaszy jaglanej
- 2 szklanki wody / mleka krowiego / napoju roślinnego
- 1 banan

Wykonanie:

Kaszę wypłucz na sicie i przelej wrzątkiem (straci wtedy naturalną gorycz). Gotuj pod przykryciem do wchłonięcia całej wody (ok. 20 min) mieszając co jakiś czas. Po ugotowaniu wystudź. Banana rozgnieć widelcem i dodaj do kaszy. Formuj małe kulki, łatwe do chwycenia przez dziecko lub podłużne „batoniki”.

Kulki możesz wykonać z różnych rodzajów kasz. Zamiast banana możesz dodać dowolny miękki owoc lub przecier owocowy.

KROK

5

RYBY,
ROŚLINY STRĄCZKOWE
I ORZECHY

KROK 5 – RYBY, ROŚLINY STRĄCZKOWE I ORZECHY

Ryby w diecie niemowlaka

Ryby to świetne źródło wartościowego białka oraz zdrowych tłuszczów (niezbędnych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, w tym DHA oraz witaminy D3). Są one bardzo istotnym elementem diety dziecka. Dla



najmłodszych smakoszy polecane jest spożywanie zarówno tłustych, jak i chudych ryb morskich przynajmniej raz lub dwa razy w tygodniu. Dzięki temu zapewniamy dziecku właściwe pokrycie zapotrzebowania na kwas DHA.

Rybę najlepiej wprowadzić w formie obiadu. Jeśli karmisz dziecko przecierami możesz dodać do zupy kawałek ugotowanej lub upieczonej ryby uprzednio pozbawionej ości. Jeśli maluch je kawałki, możesz zaproponować pulpety rybne, pastę rybną na kanapkę, czy po prostu kawałki ugotowanej ryby bez ości.

Niedobory i suplementacja DHA

Jeśli dziecko nie spożywa zalecanej ilości ryb, powinno się wprowadzić suplementację DHA (kwas dokozaheksaenowy), który cechuje się wieloma korzystnymi działaniami dla organizmu (m.in.: wspiera układ odpornościowy). Niemowlęta karmione piersią nie muszą być suplementowane, jeśli mama spożywa odpowiednią ilość DHA. Natomiast niemowlętom karmionym mlekiem

modyfikowanym, które nie mają wystarczającej ilości ryb w diecie, zaleca się suplementację DHA lub podawanie mieszanki wzbogaconej o kwas DHA.

Alergia na ryby i owoce morza

Niektórzy rodzice zwlekają z podaniem ryb niemowlakowi, ponieważ boją się wystąpienia alergii. Uczulenie na ryby nie jest jednak tak powszechne, jak nam się wydaje. Co więcej, regularne spożywanie ryb w pierwszym roku życia nie zwiększa ryzyka wystąpienia alergii u dziecka, a wręcz sprzyja



rozwojowi tolerancji immunologicznej, tym samym zmniejszając szanse wystąpienia uczulenia na ryby u malucha. Specjaliści od żywienia niemowląt zalecają na początek podawać maluchowi rybę w małych porcjach, raz w tygodniu, obserwując reakcję organizmu.

Jakich ryb nie wolno podawać niemowlakowi?

Niemowlakowi nie wolno przede wszystkim podawać ryb surowych, których spożycie może wiązać się z ryzykiem zakażenia groźnymi drobnoustrojami chorobotwórczymi. Powinniśmy także unikać ryb marynowanych – ze względu na zbyt duże stężenie soli, oraz ryb wędzonych, które zawierają szkodliwe substancje powstałe w procesie wędzenia.

Także ze względu na zanieczyszczenia toksynami oraz warunki hodowli niektórych gatunków ryb, nie powinno się ich podawać małym dzieciom. Są to m.in.:

- panga
- tilapia
- makrela królewska
- tuńczyk
- rekin
- miecznik
- halibut atlantycki
- łosoś hodowlany
- marlin
- płatecznik
- jesiotr
- turbot
- węgorz
- ryba maślana
- okoń morski

Rośliny strączkowe w diecie niemowlaka

Rośliny strączkowe to świetne źródło białka, są również bogate w tłuszcze i węglowodany. Dostarczają potasu, wapnia, żelaza, cynku i jodu oraz niektórych witamin z grupy B. Nasiona roślin strączkowych ze względu na wysoką zawartość białka, w dietach roślinnych stanowią zazwyczaj zamiennik mięsa i podstawę diety. Ale nawet jeśli Twoje dziecko jest mięsożercą, warto do jego menu wprowadzić strączki.

Nasiona roślin strączkowych należy wprowadzać do jadłospisu malucha bardzo ostrożnie i w małych ilościach, gdyż mają działanie



wzdymające. Aby zminimalizować ryzyko wzdęć, strączki przed gotowaniem należy namoczyć. Najlepiej zostawić je w wodzie przez całą noc lub minimum 12 godzin. Po namoczeniu trzeba koniecznie wymienić wodę. Dzięki temu procesowi będą szybciej się gotować i łatwiej trawić. Przygodę ze strączkami najlepiej zacząć od soczewicy.

Orzechy w diecie niemowlaka

Orzechy są bardzo wartościowym składnikiem diety. To świetne źródło minerałów takich jak: wapń, cynk, magnez, żelazo, witaminy z grupy B. Dostarczają nam również nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz błonnika pokarmowego.

Maluchom nie podajemy orzechów w całości, ponieważ mogą się nimi zakrztusić.

Orzechy możemy zaproponować w formie masła orzechowego (uwaga na skład, niektóre zawierają olej palmowy; kupuj tylko masło orzechowe składające się w 100% z orzechów), mleka orzechowego - można na nim przyrządzić kaszkę lub w formie zmielonych orzechów, którymi można posypać np. owsiankę, czy makaron z sosem.



Alergia na orzechy

Orzechy są jednymi z najsilniejszych alergenów pokarmowych. Spośród orzechów najczęściej uczulają orzechy arachidowe oraz laskowe. Jednak najnowsze badania jasno wskazują, że nie

powinniśmy opóźniać wprowadzania ani eliminować z diety pokarmów potencjalnie alergizujących. Specjaliści mówią, że opóźnione wprowadzanie potencjalnie alergizującego pokarmu do diety dziecka nie zabezpiecza go przed możliwą alergią na niego. A wręcz odwrotnie – wczesne wprowadzenie danego pokarmu do diety malucha oraz częsta ekspozycja jego małych ilości, zmniejszają ryzyko alergii na niego w późniejszym wieku.



- Ryby podawaj przynajmniej raz w tygodniu.
- Rybę zawsze dokładnie oczyść z ości.
- Rośliny strączkowe uprzednio namaczaj, najlepiej zalej wodą na noc.
- Używaj strączków jako zamiennika mięsa, to także świetne źródło białka.
- Kupuj masło orzechowe tylko 100% orzechów.
- Na początku rozszerzania diety różne gatunki orzechów podawaj osobno (nie podawaj mieszanek orzechowych).



- Nie podawaj ryb surowych, wędzonych i marynowanych.
- Zawsze sprawdzaj, czy w rybie nie zostały ości.
- Unikaj gatunków ryb, które są najbardziej zanieczyszczone.
- Nie podawaj od razu dużej ilości strączków - mogą działać wzdymająco i powodować ból brzucha u dziecka.
- Nie podawaj całych orzechów - grozi to zakrztuszeniem.

Propozycje posiłków

RYBA:

Pulpety rybne

Składniki:

- 2 filety z dorsza lub innej ryby (ok. 400 g)
- 1 jajko
- 4 łyżki kaszy manny
- trochę posiekanego koperku
- szczypta pieprzu

Wykonanie:

Rybę osusz z nadmiaru wody, jeśli była mrożona – porządnie odciśnij. Posiekaj za pomocą blendera lub pokrój bardzo drobno. Dodaj jako, kaszę manną, trochę pieprzu i koperku. Powstałą masę wyrób dobrze ręcznie. Formuj kulki lub podłużne pulpety, gotuj ok. 15 min na parze lub we wrzątku.

Pulpety podawaj w towarzystwie warzyw, kaszy, ryżu lub makaronu.

Pasta rybna

Składniki:

- kawałek gotowanej ryby
- 1 jajko ugotowane na twardo
- szczypiorek lub koperek

Wykonanie:

Rybę oraz jajko rozgnieć widelcem lub rozdrobnij blenderem. Dodaj

posiekany drobno szczypiorek lub koperek. Jeśli pasta jest za sucha dodaj łyżkę wody lub kilka kropli oliwy.

Pastę rybną możesz przygotowywać z dowolnymi dodatkami np. papryką, odrobiną przecieru pomidorowego, ogórkiem kiszonym.

Zupa rybna

Składniki:

- 1 filet z ryby (ok. 200 g)
- 3 ziemniaki
- 3 marchewki
- 1 korzeń pietruszki
- mały kawałek selera
- 1 łyżeczka przecieru pomidorowego
- 1 łyżeczka oleju
- kilka listków zielonej pietruszki

Wykonanie:

Rybę oczyść z ości i pokrój z drobną kostkę. Warzywa obierz i również pokrój w kostkę. Rybę i warzywa przełóż do garnka i zalej wodą tak, aby je zakrywała. Gotuj na małym ogniu do miękkości warzyw (ok. 20 minut). Po tym czasie do zupy dodaj przecier pomidorowy i całość wymieszaj. Zupę wystudź i podawaj skropioną dobrym olejem i posypaną zieloną pietruszką. Porcję dla dziecka możesz dodatkowo zblendować lub rozdrobnić widelcem.

ROŚLINY STRĄCZKOWE

Krem z dyni z soczewicą

Składniki:

- 1/2 l wody lub bulionu
- 1 szklanka puree dyniowego lub świeżej dyni startej na tarce
- 2 marchewki
- 4 łyżki czerwonej soczewicy
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka oleju lub oliwy

Wykonanie:

Soczewicę wypłucz na sicie. Bulion lub wodę zagotuj. Marchewki obierz i pokrój w kostkę. Do gotującego się bulionu dodaj dynię oraz marchew. Gotuj 10 minut. Po tym czasie dodaj soczewicę oraz przeciśnięty przez praskę czosnek. Gotuj jeszcze 10-15 minut (do miękkości soczewicy). Wystudź, dodaj olej lub oliwę i zblenduj całość na gładki krem.

Pasta fasolowa

Składniki:

- 1 szklanka ugotowanej fasoli
- 3 łyżki oleju lub oliwy
- przyprawy: czosnek granulowany, papryka słodka, odrobina pieprzu

Wykonanie:

Fasolę rozgnieć widelcem i połącz z pozostałymi składnikami.

Możesz także wszystko razem zblendować. Jeśli pasta jest zbyt gęsta, dodaj odrobinę wody. Pastę podawaj z pieczywem i świeżymi warzywami.

Pastę możesz także przygotować z innych strączków np. ciecierzycy, soczewicym czy zielonego groszku.

Leczo z ciecierzycą

Składniki:

- 1 szklanka wody
- 1 szklanka ugotowanej ciecierzycy
- 1/2 kg pomidorów lub 500 ml przecieru pomidorowego
- 1 cukinia
- 1 papryka
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka słodkiej papryki

Wykonanie:

Cukinię i pomidory obierz ze skórki. Wszystkie warzywa pokrój w drobną kostkę. W garnku zagotuj wodę. Dodaj cebulę wraz z przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Podduś je około 2-3 minuty. Następnie dodaj paprykę, pokrojone pomidory, cukinię oraz słodką paprykę. Gotuj całość na małym ogniu ok. 15 minut, po czym dodaj ugotowaną wcześniej ciecierzycę. Wymieszaj i wystudź. Porcję dla dziecka możesz zblendować na gładki krem lub rozgnieć widelcem, aby uzyskać grudki.

ORZECHY

Kanapka z masłem orzechowym

Najprostszym sposobem wprowadzenia orzechów do diety dziecka jest podanie mu pieczywa posmarowanego masłem orzechowym. Warto jednak zwrócić uwagę na skład kupowanego kremu orzechowego. Powinien on składać się w 100% z orzechów. Unikać należy masła, które ma w składzie tłuszcz palmowy, cukier i sól. Masło orzechowe z łatwością zrobisz samemu z pomocą blendera. Orzechy przed rozdrobnieniem warto namaczać przez kilka godzin.

Owsianka z masłem orzechowym i bananem

Składniki:

- 1 szklanka wody
- 1/2 szklanki płatków owsianych
- 1/2 banana
- 1/2 łyżeczka masła orzechowego

Wykonanie:

W garnku zagotuj wodę. Wsyp płatki owsiane i gotuj na małym ogniu około 5 minut, aż owsianka stanie się gęsta. Banana przełóż do miseczki i roznieć widelcem. Dodaj masło orzechowe i wymieszaj całość z wystudzoną owsianką.

KROK



PRODUKTY

MLECZNE

KROK 6 – PRODUKTY MLECZNE

Ostatni krok rozszerzania diety, to wprowadzenie produktów mlecznych. Jeśli już podałaś dziecku kaszę z mlekiem krowim, możesz je odhaczyć na naszej liście produktów do wprowadzenia. Pamiętaj, że nabiał, to nie tylko mleko, ale też cała gama przetworów, bogatych przede wszystkim w wapń, który jest ogromnie ważny w diecie małego człowieka, a także bakterie probiotyczne, wspomagające prawidłowe trawienie oraz wzmacniające ogólną odporność organizmu.

Mleko krowie



Według specjalistów od żywienia niemowląt mleko krowie w niewielkich ilościach możemy wprowadzić do diety dziecka już od samego początku rozszerzania diety, czyli po 6 miesiącu. Mleko krowie to dobre źródło białka, wapnia oraz witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Jednak należy pamiętać, że powinno ono stanowić jedynie

dodatek do potraw np. do kaszki, owsianki, placków. W pierwszym roku życia dziecka nie należy podawać mleka krowiego jako napoju, a tym bardziej zastępować nim mleko mamy, czy modyfikowane.

Mleko kozie i owcze

Mleko kozie i owcze nie jest wskazane dla niemowląt ze względu na dużą zawartość składników mineralnych. Może ono obciążać nerki, a także prowadzić do problemów z prawidłowym rozwojem kości i zębów.

„Mleko” roślinne

Mlekiem roślinnym nazywamy napoje na bazie zbóż (np. ryżu, owsa, prosa), orzechów (np. migdałów, kokosa, nerkowców), czy nasion (np. konopi, słonecznika, sezamu). Z mlekiem ssaków łączy je jedynie barwa i konsystencja. Od mleka krowiego różni je przede wszystkim niska zawartość wapnia i brak laktozy. Co prawda, niektóre napoje roślinne są dodatkowo wzbogacane o wapń i wtedy jego poziom jest mniej więcej równy mleku krowiemu. Jeśli jednak przygotowujesz „mleko” roślinne w domu, napój nie będzie już tak wartościowy jak mleko wzbogacone wapniem.



„Mleko” roślinne (oprócz ryżowego) możesz wprowadzić już od samego początku rozszerzania diety np. przygotowywać na nim kaszki. Pamiętaj tylko, że orzechy są silnym alergenem, co oznacza, że napój bazujący na nich może tak samo uczulić. „Mleko” roślinne nie może stanowić alternatywy dla mleka mamy, czy mleka modyfikowanego.

Przetwory mleczne dla niemowlaka



Sery, jogurty, kefiry, maślanki, to tak jak mleko, świetne źródło wapnia i pełnowartościowego białka oraz witamin. Poza tym, fermentowane przetwory mleczne, np.: kefir, maślanka, zsiadłe mleko, jogurt, zawierają żywe kultury bakterii o właściwościach probiotycznych – wspomagają i regulują działanie mikroflory przewodu pokarmowego. Bakterie probiotyczne wpływają korzystnie zarówno na układ pokarmowy, jak i wspomagają pracę układu odpornościowego. Dlatego przetwory mleczne powinny na stałe zagościć w diecie dziecka.



- Wybieraj produkty mleczne z dobrym składem (bez cukru i zbędnych dodatków). Najlepiej tylko naturalne.
- Dla niemowlaka kupuj jedynie produkty pasteryzowane.
- Proponuj dziecku także fermentowane przetwory mleczne, takie jak kefir, czy maślanka.
- Zwróć uwagę na możliwe uczulenie na białka mleka krowiego lub nietolerancję laktozy (bardzo popularne przypadłości u niemowląt).



- Nie zastępuj mleka mamy/modyfikowanego mlekiem innych ssaków, czy roślinnym.
- Nie kupuj serków, czy jogurtów typowo “dla dzieci”. Mają one zazwyczaj w składzie masę cukru i barwników.
- Nie podawaj niemowlakowi mleka koziego i owczego oraz ich przetworów.

Propozycje posiłków

MLEKO:

Najprostszy sposób na wprowadzenie mleka do diety niemowlaka, to przygotowanie kaszki lub owsianki z dodatkiem mleka. Możesz użyć zarówno mleka krowiego, jak i roślinnego.

Budyń jaglany kokosowy

Składniki:

- 1 szklanka suchej kaszy jaglanej
- 1 1/2 szklanki wody
- 1/2 szklanki mleka krowiego
- 1/2 szklanki wiórków kokosowych niesiarkowanych

Wykonanie:

Kaszę wypłucz na sicie i przelej wrzątkiem. Wodę wraz z mlekiem zagotuj na małym ogniu (pilnuj, żeby się nie przypaliło). Wsyp kaszę i gotuj pod przykryciem ok 15-20 min (aż do wchłonięcia całego płynu). Po wystudzeniu dodaj wiórki kokosowe i zblenduj całość na gładki budyń. Jeśli będzie zbyt gęsty możesz dodać jeszcze odrobinę mleka.

Zamiast wiórków kokosowych możesz dodać np. odrobinę kakao, świeże lub mrożone owoce lub przecier owocowy. Dzięki temu uzyskasz różne smaki budyniu.

Koktajl malinowo-jagodowy

Składniki:

- 1 szklanka jogurtu naturalnego
- 1/2 szklanki malin
- 1/2 szklanki jagód

- 1 łyżka płatków owsianych

Wykonanie:

Wszystkie składniki umieść w pojemniku blendera i zmiksuj na gładki koktajl. Podawaj w kubeczku do picia.

Do przygotowania koktajlu możesz użyć dowolnych owoców i modyfikować proporcje według uznania. Jogurt można zastąpić kefirem, maślanką lub mlekiem – za każdym razem uzyskasz nowy niepowtarzalny smak.

Najczęściej zadawane pytania

1. Kiedy zacząć rozszerzanie diety?

Aktualne zalecenia:

- polskie – nie wcześniej niż po ukończeniu 17 tygodnia życia, ale nie później niż w 26 tygodniu życia dziecka, dążąc jednocześnie do wyłącznego karmienia piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia dziecka;
- ogólnoświatowe – zarówno Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), jak i Amerykańska Akademia Pediatrii jednogłośnie mówią o tym, że organizm dziecka jest gotowy na przyjmowanie pokarmów stałych dopiero po ukończeniu 6 miesiąca życia.

2. Czy można rozszerzać dietę kiedy dziecko jeszcze samo nie siada?

Jeśli dziecko ukończyło 6 miesięcy, a jeszcze samodzielnie nie siada, można je posadzić na czas posiłku w krzeselku do karmienia, pod warunkiem, że potrafi stabilnie siedzieć (nie przechyla się na boki, w przód, w tył, nie zsuwa się z krzeselka). Jeśli dziecko nie siedzi stabilnie w krzeselku, można je posadzić sobie na kolanach (bokiem do rodzica) i w ten sposób karmić do momentu, gdy dziecko będzie gotowe na siedzenie w krzeselku.

3. Jakie produkty można podawać w 6, 7, 8... miesiącu?

Jeszcze kilka lat temu funkcjonowała tabela z listą produktów, miesiącem ich wprowadzenia do diety i ilością jaka powinno zjeść dziecko. Według najbardziej aktualnej wiedzy, nie ma tabeli/schematu mówiącego, kiedy wprowadzić dany składnik do diety dziecka. Rodzic sam decyduje, które produkty kiedy zaproponuje maluchowi. Należy jednak pamiętać, że nie wszystkie

produkty są odpowiednie dla niemowlaka.

4. Ile posiłków powinno zjadać niemowlę?

- w wieku 6-8 miesięcy: 2-3 posiłków uzupełniających,
- w wieku 9-24 miesięcy: 3-4 posiłki uzupełniające + 1-2 przekąski.

5. Czy najpierw podawać mleko, czy posiłek stały?

Do końca 1 roku życia dziecka to mleko mamy lub modyfikowane jest podstawą diety dziecka. W związku z tym, na początku rozszerzania diety najpierw proponujemy niemowlakowi mleko, a za jakiś czas (ok. 30-60 minut po posiłku mlecznym) należy podać posiłek stały.

6. Czy można stosować metodę BLW jeśli dziecko nie ma jeszcze zębów?

Oczywiście, brak zębów nie przeszkadza we wprowadzeniu metody BLW. Zakłada ona, że podajemy dziecku jedzenie w kawałkach na tyle miękkich, aby maluch mógł je rozgnieść językiem o podniebienie lub dziąsłami.

7. Czy metoda BLW jest lepsza od tradycyjnego karmienia łyżeczką?

Nie ma jednoznacznej opinii specjalistów w tym temacie. Wiadomo jednak, że stosowanie metody BLW niesie za sobą szereg korzyści (m.in.: nauka samodzielności, wspieranie rozwoju sensorycznego, rozwoju aparatu mowy, bardziej zróżnicowana dieta, jedzenie wspólnych posiłków z rodziną). Jeśli jednak nie jesteś przekonana do tej metody, postaw na karmienie łyżeczką. Pamiętaj tylko o przygotowywaniu posiłków o różnych konsystencjach i stopniach rozdrobnienia (nie tylko gładkie puree),

a następnie o wprowadzaniu jedzenia w kawałkach.

8. Czy trzeba każdy pojedynczy produkt podawać przez kilka dni?

Nie, wystarczy, że nowe produkty będziesz wprowadzać do diety dziecka pojedynczo. Ma to na celu ułatwić Ci rozpoznanie uczulenia, jeśli u malucha pojawi się reakcja alergiczna na dany składnik diety. Jeśli wprowadzisz kilka produktów na raz, a u dziecka wystąpi alergia, będziesz się zastanawiać, co je uczuliło.

Jeśli dziecko jest alergikiem lub podejrzewasz, że może nim być, przed rozszerzaniem diety skonsultuj się z lekarzem, który doradzi, jak w takiej sytuacji należy wprowadzać pokarmy stałe do diety dziecka.

9. Kiedy można do posiłków dodawać przyprawy?

Przyprawy można wprowadzić już od samego początku rozszerzania diety. Jednak myślę, że najlepiej, gdy dziecko na początku pozna naturalny smak poszczególnych produktów, a potem przyprawione dania.

10. Czy jajko trzeba dzielić na żółtko oraz białko i wprowadzać oddzielnie?

Dzieciom nie wykazującym objawów alergii na białko jaja kurzego, jajko można od razu wprowadzić do diety w całości. Nie ma potrzeby oddzielania żółtka od białka.

11. Jak wprowadzać gluten?

Według najbardziej aktualnych zaleceń, nie ma potrzeby jakiegoś „specjalnego” wprowadzania glutenu, można go wprowadzić na

każdym etapie rozszerzania diety.

12. Kiedy można zastąpić karmienie mlekiem pokarmem stałym?

Mleko stanowi podstawę diety dziecka do końca 1 roku życia, co oznacza, że w tym okresie mleko mamy lub modyfikowane jest ważniejsze od pokarmów stałych. W ciągu pierwszych 6 miesięcy życia dziecka mleko pokrywa w 100% zapotrzebowanie na składniki odżywcze. Natomiast w drugim półroczu, wskaźnik ten spada do 70-50%, a pozostałe wartości odżywcze powinny dostarczyć pokarmy stałe. Czyli pomiędzy 7 a 11 miesiącem życia dziecka, należy stopniowo zwiększać udział posiłków stałych w codziennym jadłospisie malucha, w ten sposób naturalnie zmniejszy się ilość karmień mlekiem.

13. Czy posiłki w słoiczkach są lepsze od domowego jedzenia?

Posiłki w słoiczkach są świetną alternatywą dla domowego jedzenia, jeśli nie mamy czasu, czy możliwości gotowania. Według mnie, lepiej od razu zapoznawać dziecko ze smakiem domowych potraw, oczywiście odpowiednio dostosowanych do potrzeb malucha. W końcu i tak niedługo będzie jadł to samo, co pozostali domownicy.

SCHEMAT ŻYWIENIA NIEMOWŁĄT:

WIEK DZIECKA	UMIEJĘTNOŚCI	KONSYSTENCJA POKARMU	PRZYKŁADY POKARMÓW	MLEKO
0-6 miesięcy	- ssanie i połykanie	Płynna.	- wyłącznie mleko mamy lub mleko modyfikowane - bez dopajania wodą, herbatkami, sokami itp.	Karmienie piersią lub mlekiem modyfikowanym na żądanie (wtedy kiedy dziecko chce i ile chce).
6-7 miesięcy	- dalej silny odruch ssania - początkowe rozdrabnianie pokarmu językiem - cofanie się odruchu wymiotnego - otwieranie ust przy zbliżeniu łyżeczki	Gładkie puree lub miękkie, bezpieczne kawałki do rączki.	- kasze podawane na łyżeczce (glutenowe i bezglutenowe) - inne produkty zbożowe np. makaron, ryż, pieczywo - warzywa i owoce w postaci puree lub miękkich kawałków - tłuszcze: masło, oleje roślinne, zmielone orzechy i pestki - mięso, jajo, ryby, nasiona roślin strączkowych - przetwory mleczne naturalne - woda do picia bez ograniczeń	
7-12 miesięcy	- oczyszczanie łyżki wargami - gryzienie, żucie - rozwój drobnej motoryki umożliwiający samodzielne jedzenie	Drobno posiekane lub rozdrobnione pokarmy oraz miękkie produkty podawane do rączki.	Wszystko jak wyżej, ale stopniowo zmieniamy konsystencję posiłków na bardziej grudkowatą. Proponujemy też miękie kawałki do rączki. Ciągłe wprowadzamy nowe produkty np. pieczywo, makarony, kolejne warzywa, owoce, kasze itd.	
13-24 miesięcy	- sprawne żucie - stabilizacja żuchwy	Produkty z rodzinnego stołu, posiekane lub rozdrobnione w miarę potrzeby.	Wszystkie produkty i pokarmy z rodzinnego stołu, przy założeniu prowadzenia zbilansowanej, zdrowej diety.	- karmienia piersią na żądanie - mleko modyfikowane nie jest konieczne po 1 roku życia, jeśli dziecko chętnie je posiłki stałe, a jego dieta jest odpowiednio zbilansowana

Ilość posiłków uzupełniających:

- do końca 6 miesiąca: wyłącznie mleko mamy lub modyfikowane
- w wieku 6-8 miesięcy: dziecko powinno otrzymywać 2-3 posiłki uzupełniające (oprócz mleka)
- w wieku 9-24 miesięcy: dziecko powinno otrzymywać 3-4 posiłki uzupełniające + 1-2 przekąski (oprócz mleka)

Najważniejsza zasada: To rodzic decyduje co i kiedy proponuje dziecku do jedzenia, a dziecko decyduje o tym czy i ile zje.

Lista produktów do wprowadzenia:

warzywa	owoce	produkty zbożowe
bakłażan	agrest	amarantus
bób	ananas	kasza bulgur
brokuł	arbuz	kasza gryczana prażona
batat	aronia	kasza gryczana niepalona
brukselka	awokado	kasza jaglana
burak	banan	kasza jęczmienna
cebula	borówka	kasza kukurydziana
cukinia	brzoskwinia	kasza manna
cykoria	cytryna	kasza orkiszowa
czosnek	czereśnia	kasza pęczak
dynia	daktyle	kuskus
fasola	figi	makaron
fasola szparagowa	grejpfrut	makaron razowy
groch	gruszka	otręby gryczane
jarmuż	jabłko	otręby orkiszowe
kalafior	jagoda	otręby owsiane
kalarepa	jeżyna	otręby pszenne
kapusta biała	kiwi	otręby żytnie
kapusta czerwona	kokos	pieczywo
kapusta pekińska	limonka	płatki jęczmienne
karczoch	malina	płatki kukurydziane
kukurydza	mandarynka	płatki orkiszowe
marchew	mango	płatki owsiane
ogórek	melon	płatki pszenne
ogórek kiszony	morela	płatki ryżowe
papryka	papaja	płatki żytnie
pasternak	pomarańcza	quinoa - komosa ryżowa
pietruszka	pomelo	ryż biały
pomidor	porzeczka	ryż brązowy
por	poziomka	mąka pszenna
roszponka	śliwka	mąka orkiszowa
rukola	truskawka	mąka kukurydziana
rzepa	winogrono	mąka gryczana
rzeżucha	wiśnia	mąka żytnia
rzodkiewka	żurawina	mąka jaglana
sałata		mąka kokosowa
seler		
szalotka		
szczaw		
szczypiorek		
szparagi		
szpinak		
ziemniak		

mięso	nabiał	strączki (suche)
cielęcina	jogurt naturalny	ciecierzyca
indyk	kefir	fasola biała
jagnięcina	mascarpone	fasola czarna
kaczka	maślanka	fasola czerwona
królik	mleko krowie pełne	fasola mung
kurczak	mozarella	groch
owoce morza	ricotta	soczewica
ryby	ser żółty	soja
wieprzowina	serek homogenizowany	
wołowina	serek homogenizowany naturalny	
	serek śmietankowy	
	śmietana	
	twaróg tłusty	
	zsiadłe mleko	

orzechy i nasiona	tłuszcze	zioła	pozostałe
arachidowe (ziemne)	masło	bazylia	jajo
brazylijskie	olej kokosowy	estragon	kakao
laskowe	olej lniany	kminek	karob
makadamia	olej rzepakowy	kolendra	napoje roślinne
migdały	olej słonecznikowy	koperek	suszone owoce
nerkowce	olej z pestek winogron	majeranek	tofu
pestki dyni	oliwa z oliwek	mięta	
pestki słonecznika		natka pietruszki	
piniowe		oregano	
pistacje		rozmaryn	
sezam		szczypiorek	
siemię lniane		tymianek	
włoskie			

Źródła:

American Academy Of Pediatric, New Guidelines Detail Use Of 'Infant-Safe' Peanut To Prevent Allergy, 2017,

<https://www.aappublications.org/NEWS/2017/01/05/PEANUTALLERGY010517>

Cancer Council, Red meat, processed meat and cancer,

<https://www.cancercouncil.com.au/1in3cancers/lifestyle-choices-and-cancer/red-meat-processed-meat-and-cancer/>

Instytut Matki i Dziecka, Żywnienie niemowląt i małych dzieci, 2014

Murkett T, Rapley G., Bobas lubi wybór, 2011

Nehring-Gugulska M., Żukowska-Rubik M., Pietkiewicz A., Karmienie piersią w teorii i praktyce, 2017

NHS, Foods to avoid giving babies and young children,

<https://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/foods-to-avoid-giving-babies-and-young-children/>

NHS, How much salt do babies and children need?, <https://www.nhs.uk/common-health-questions/childrens-health/how-much-salt-do-babies-and-children-need/>

NHS, Your baby's first solid foods, <https://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/solid-foods-weaning/>

Pediatr. Med. Rodz., Ludzkie mleko – fakty i mity, 2017, 13 (1), p. 11–20

Pediatr. Med. Rodz., Praktyczne aspekty wyboru wody w żywieniu zdrowych niemowląt i młodszych dzieci, 2018, 14 (1), p. 33–46

Polskie Towarzystwo Położnych, Suplementacja DHA w okresie karmienia piersią, 2018, http://www.moipip.org.pl/media/doc/aktualnosci/2018/2018-07-17_-_szkolenie_e-learningowe_suplementacja_dha.pdf

Poniedziałek B, Paszkowiak N, Rzymski P., Baby-Led-Weaning (BLW) from maternal perspective: Polish experience, 2018

Przybysz I., Ryby – zdrowe czy skażone?, <https://ncez.pl/abc-zywienia-zasady-zdrowego-zywienia/ryby—zdrowe-czy-skazone->

Standardy medyczne Pediatria, Karmienie Piersią. Stanowisko PTGHiŻD, 2016

Standardy Medyczne, Owoce w diecie dziecka, <http://www.standardy.pl/newsy/id/152>

Standardy Medyczne/Pediatric, Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Zalecenia Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, 2021

Szajewska H. , Kwasy omega-3, Medycyna Praktyczna,
<https://www.mp.pl/pacjent/pediatrica/zywienie/72288,kwasy-omega-3>

WHO, Infant and young child feeding, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>

WHO, Q&A on the carcinogenicity of the consumption of red meat and processed meat, <https://www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/en/>

Wnęk D., Czy spożycie ryb jest bezpieczne?, Medycyna Praktyczna,
<https://www.mp.pl/pacjent/dieta/zasady/198170,czy-spozycie-ryb-jest-bezpieczne>

Nasze poradniki:



ROZSZERZANIEDIETY.PL