

Anita

Nie mam parowaru, jak szybko i łatwo go zastąpić?

Zwykły garnek i sitko lub specjalna nakładka z otworkami.

Zuzia

Czym się różni BLW od innych metod? jakie są zalety?

Są 2 metody: tradycyjna i BLW. W met. Tradycyjnej dziecko jest karmione przez rodzica i to on steruje rozszerzaniem diety, a w BLW to dziecko ma pałeczkę rozszerzania diety.

Zapraszam też do gościnnego podcastu w Polskim Radiu. Tam omawiam zalety BLW

<https://akademiablw.pl/podstawy-blw/metoda-blw-podcast-polskie-radio/>

Ewa

BLW czy papki są lepsze?

Kocham BLW, więc mogłabym powiedzieć, że jest lepsze ;) Ale to zależy od rodzica. Będę przekonywać do BLW bo dziecko ma szereg możliwości rozwoju. A i dla mamy to okazja do ciepłego posiłku. Przygotowujesz jeden obiad, jedna lista zakupów, dziecko staje się bardziej samodzielne. Jeśli masz jakieś wątpliwości, o których chcesz porozmawiać – napisz do mnie karolina@akademiablw.pl lub na Instagramie @akademiablw

Wkrótce w moim sklepie pojawi się webinar, w którym porównuje metodę tradycyjną i BLW.

Anita

Co sądzi o tym, że dziecko jest gotowe na BLW?

Nie ma gotowości na BLW lub gotowości na metodę tradycyjną. Jest gotowość do rozszerzania diety. Większość zdrowych i prawidłowo rozwijających się dzieci jest gotowa od samego początku na otrzymywanie kawałków. O oznakach gotowości można poczytać w tym artykule: <https://akademiablw.pl/rozszerzanie-diety-blw/oznaki-gotowosci/>

Aga

czy mogę korzystać z mrożonek do przygotowania posiłków dla dziecka?

Pewnie. Nawet warto, gdy nie ma dostępu do świeżych produktów.

Aga

jak długo mogę przechowywać zupki za pasteryzowane bez soli w lodówce?

Nie jestem technologiem żywienia. Z mojej wiedzy wynika, że od 3-5 dni po otwarciu, jeśli nie miały kontaktu ze śliną.

Ewa

Jaka metoda rozszerzania diety jest najlepsza?

Kocham BLW, więc mogłabym powiedzieć, że jest lepsze ;) Ale to zależy od rodzica. Będę przekonywać do BLW bo dziecko ma szereg możliwości rozwoju. A i dla mamy to okazja do ciepłego posiłku. Przygotowujesz jeden obiad, jedna lista zakupów, dziecko staje się bardziej samodzielne. Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości, o których chcesz porozmawiać – napisz do mnie karolina@akademiablw.pl lub na Instagramie @akademiablw .

Wkrótce w moim sklepie pojawi się webinar, w którym porównuje metodę tradycyjną i BLW.

Zuzia

Czy może Pani podać przykłady posiłków od których można zacząć?

Proszę zajrzeć tutaj: <https://akademiablw.pl/rozszerzanie-diety-blw/pierwszy-miesiac-rozszerzania-diety-blw/>

Beata

Jak wprowadzać stałe produkty do diety?

Warto się przygotować, ale też nie spinać. Proces rozszerzania diety będzie długotrwały. Zapraszam na bloga, na instagram, na story. Tam wiele cennych wskazówek. Warto się też zapisać na moją listę mailową, gdyż wkrótce będzie można za darmo przetestować mojego ebooka, w którym tłumaczę, jak podejść do rozszerzania diety na luzie, z wiedzą jak i kiedy zacząć, nawet jeśli dziecko jeszcze nie usiadło. Zapisać się można tutaj:

<https://akademiablw.pl/7zasadblw>

Zuzia

Moje dziecko nie chce przekonać się do warzyw? Jak je mu podawać?

Nie rezygnować i podawać. Jeść razem i to samo. Dzieci czasem potrzebują mieć coś wystawione na ekspozycję 15x, a dopiero za kolejnym zaskoczy. Czyli przede wszystkim się nie poddawać i nie wywierać presji.

Anna

Jakie posiłki podawać żeby mieć pewność, że dziecko ma dostarczone wszystkie potrzebne składniki do prawidłowego rozwoju?

Warto się kierować zasadą talerza żywieniowego: ½ talerza warzywa i owoce, z przewagą warzyw, ¼ węglowodany, ¼ białka plus dodatek tłuszczu. Woda do picia. Unikamy soli i cukru.

Anita

Jaka jest najlepsza pozycja do karmienia?

Stabilna. Aby zachować bezpieczeństwo dziecko nie może się w krzeselku gibać na boki (może być podparte), ani nie powinno lecieć do przodu. Można się wspierać kolanami rodzica, czyli trzymać dziecko w pozycji stabilnej na kolanach.

Tak jak moja córka na tym filmie: <https://www.youtube.com/watch?v=w2WkoGYAliQ&t=5s>

To jeden z jej pierwszych posiłków.

Zapraszam do zapisania się na moją listę mailową, na której już niedługo będę ogłaszać możliwość **darmowego testowania ebooka o rozszerzaniu diety**. Tak by zrobić to zgodnie z zaleceniami, różnorodnie i z wiedzą, kiedy i jak zacząć: <https://akademiablw.pl/7zasadblw>
(przy zapisie można pobrać również darmowego ebooka 7 zasad BLW).

Zapraszam do obserwowania moich kanałów i do kontaktu ze mną.

Instagram: <https://www.instagram.com/akademiablw/>

Blog: <https://akademiablw.pl>

Dziękuję i pozdrawiam,

Karolina Hyjek

Akademia BLW