

ŻYWIENIE KOBIEŃ W CIAŻY

OBALAMY

MITY

Mini e-book dla przyszłych
rodziców



O AUTORKACH



CZEŚĆ! Miło nam Cię poznać!

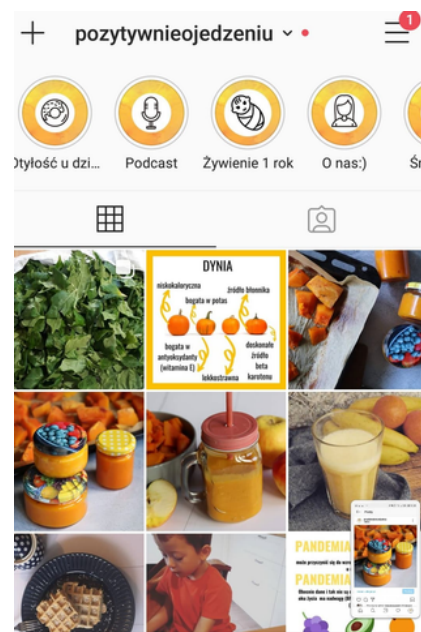


Na co dzień jesteśmy żonami, mamami, pracujemy. Asia jest mamą Igi 4 lata i Kajtka 2 lata. Ola ma bliźniaki 5-letnich już chłopców Filipa i Adriana. Poznałyśmy się na studiach z zakresu dietetyki klinicznej w Łodzi. Mieszkamy na dwóch różnych końcach polski (Gdańsk i Korytnicę dzieli około 521 km), ale łączy nas pasja do dietetyki, w szczególności do tej

związanej z żywieniem dzieci. Wiemy, że bycie mamą, dbanie o zdrową dietę dzieci nie jest proste, dlatego chcemy Wam w tym pomóc. Musicie nam uwierzyć, nam też smak majonezu, parówki czy czekolady nie jest obcy. Mamy nadzieję, że tworząc dla Was zupełnie nowe miejsce w sieci, zarazimy Was naszą pasją, jaką jest budowanie zdrowych nawyków żywieniowych.

Zapraszamy Was do naszego miejsca w sieci gdzie dzielimy się fachową wiedzą z zakresu żywienia kobiet w ciąży, mam karmiących i przede wszystkim dzieci!

Instagram
@pozytywnieojedzeniu



WWW
www.pozytywnieojedzeniu.pl

➔ Merytoryczny blog żywieniowy

Podcast
MNIAM MNIAM

➔ Słuchaj np. na SPOTIFY.
Polecamy odcinek 4
o Żywieniu Kobiet w Ciąży

#1 W CIĄŻY JEDZ ZA DWOJE

MIT

Ciąża to szczególny czas w Twoim życiu. W Twoim ciele rośnie mały człowiek. Musisz wiedzieć, że jedzenie zbyt dużej ilości pożywienia będzie powodować nadwagę, która wpłynie niekorzystnie na Ciebie jak i na rozwijające się dziecko. Pamiętaj, że zbyt duża masa ciała w ciąży może wypląnąć na rozwinięcie się cukrzycy ciążowej, problemy z krążeniem(żylaki) czy nadciśnienie.

Dodatkowo udowodniono, że dzieci matek otyłych, zwłaszcza tych które w ciąży stosowały dietę śmieciową mają nadmierny apetyt. Wynika to najprawdopodobniej z przeprogramowania podczas życia płodowego. Dlatego w tym szczególnym okresie zadbaj by dieta była zdrowa dla Was obojga.



“

To chyba najpopularniejszy mit w żywieniu ciężarnych. Zapamiętaj! W CIĄŻY JEDZ DLA DWOJGA.

#2 W CIĄŻY MOŻESZ JEŚĆ WSZYSTKO

MIT

Jest to fraza często mylnie rozumiana, bo o ile kobieta ciężarna nie powinna unikać znacznej ilości zdrowych produktów, które znajdują swoje miejsce na piramidzie żywienia, to istnieje masa produktów, która nie powinna być spożywana w czasie ciąży lub może być spożywana okazjonalnie.

Jesteś w ciąży! Wyklucz alkohol, surowe mięso, surowe jaja i produkty z niepasteryzowanego mleka. Ogranicz również spożycie: fast foodów, potraw smażonych i bardzo tłustych, dań grillowanych na węglu i przypalonych, słodkich gazowanych napojów oraz słodzonego nabiału, gotowych płatków śniadaniowych i żywności z dużą ilością soli.

#1 W CIAŻY DUŻO PRZYTYJESZ MIT

W dzisiejszych czasach kult szczupłej sylwetki, osiąganey bardzo często „za wszelką cenę”, jest tak duży, że często przyszłe mamy starają się wręcz ograniczyć ilość przyjmowanych pokarmów podczas ciąży. Jest to zjawisko bardzo niebezpieczne.

Zbyt mała podaż substancji odżywczych może spowodować zbyt małą wagę urodzeniową dziecka oraz brak niezbędnych składników do rozwoju i wzrostu dziecka.

Jako przyszła mama, musisz wiedzieć, że przyrost wagi o około 20% swojej normalnej masy ciała jest jak najbardziej prawidłowy.



“

Obawa o przybranie w ciąży może być niebezpieczna. Pamiętaj że będąc w ciąży nie wolno się odchudzać

#4 W CIAŻY NIE MOŻESZ BYĆ WEGE MIT

Nie jest zalecane przechodzenie na dietę wegetariańską w ciąży, jeśli nie byłeś na niej przed ciążą. Powszechnie uważa się, że jedynym odpowiednim źródłem białka i żelaza są produkty mięsne, jednak – jak czyni to większość wegetarianek – skutecznie można je zastąpić innymi produktami pochodzenia roślinnego. Nabiał i przetwory mleczne, suche nasiona roślin strączkowych (fasola, soczewica, soja), kielki oraz orzechy mogą zapewnić odpowiednią podaż białka i żelaza. **Jeśli niepotrafisz samodzielnie zbilansować diety wegetariańskiej może być ona dla Ciebie niebezpieczna. W ciąży nie eksperymentuj. Jeśli chcesz zmienić model żywienia skontaktuj się ze specjalistą, który pomoże Ci prawidłowo zbilansować dietę.**

#5 W CIĄŻY NIE WOLNO JEŚĆ RYB I OWOCÓW MORZA

MIT

Spożycie ryb i owoców morza nie jest zabronione w ciąży, należy tylko unikać tych gatunków z wysoką zawartością rtęci (metal ciężki o toksycznym działaniu na organizm, kumuluje się). Do takich gatunków należy tuńczyk biały, miecznik, makrela królewska, kraby. Powinnaś całkowicie zrezygnować z surowych owoców morza (krewetki) oraz surowych ryb (sushi).

Nie powinnaś całkowicie jednak rezygnować ze spożycia ryb, ponieważ zawierają kwasy omega-3, które korzystnie wpływają na prawidłowy rozwój układu nerwowego dziecka. Ryby jak najbardziej dozwolone to łosoś, mintaj, sardynki, tilapia, dorsz, których spożycie zalecane jest na poziomie dwóch porcji obiadowych (jedna porcja około 220g) w ciągu tygodnia.



MIT

#6 KAWA W CIĄŻY JEST ZAKAZANA

Uważasz, że bezpiecznym jest spożycie maksymalnie dwóch filiżanek słabej kawy z mlekiem dziennie (co odpowiada 200 mg kofeiny). Należy także pamiętać o innych źródłach kofeiny – herbata, napoje chłodzące typu cola, kakao, czekolada, napoje energetyzujące, a także niektóre leki.



#7 JEDZ TYLKO TO NA CO MASZ OCHOTĘ

MIT

W niektórych środowiskach istnieje przekonanie, że jeżeli kobieta ma ochotę na jakiś określony produkt spożywczy lub potrawę, to jest to oznaką niedoboru składników odżywczych, dlatego powinna go spożywać. Nie jest to do końca rawda.

Zachcianki w czasie ciąży najczęściej pojawiają się na skutek zmian hormonalnych w organizmie kobiety. Nie świadczą jednak o zwiększonym zapotrzebowaniu na składniki żywności. Podążając tropem: mam na coś ochotę – czegoś mi brakuje, możemy doprowadzić do sytuacji, w której spożywamy istotnie duże ilości żywności niezdrowej. Ani ciężarnej, ani dziecku nie jest potrzebne 100g ogórków kiszonych, albo pudełko lodów o 22.00. Nad takimi zachciankami należy panować i pozwalać na ich spełnianie bardzo okazjonalnie. Szczególnie jeśli zachcianki dotyczą żywności wysokoprzetworzonej lub produktów typu fastfood.

#8

UNIKAJ ALERGENÓW

MIT



Mit ten ma swoje źródło w przeświadczeniu, że unikając ekspozycji na alergen w czasie ciąży i karmienia piersią, uchronimy dziecko przed alergią, atopowym zapaleniem skóry oraz nietolerancjami. Powyższe przeświadczenie nie znalazło jednak potwierdzenia w badaniach naukowych. Co więcej, obecnie uważa się, że takie postępowanie może wręcz zwiększyć ryzyko wystąpienia chorób alergicznych. Natomiast nieprawidłowo prowadzona i niezasadna dieta eliminacyjna może przyczynić się do niedoboru składników odżywczych.

Ciężarna powinna więc unikać alergenów pokarmowych, ale tylko tych, na które sama jest uczulona.

Dziękujemy Wam za udział w kolejnej edycji konferencji on-line Świadoma Mama. Poniżej zamieszczamy odpowiedzi na pytania, które padły podczas wykładu "Żywnienie kobiet w ciąży-obalamy mity".

Życzymy Ci Wszystkiego Smacznego!
Aleksandra Porębska i Joanna Sasin-Kowalczyk
dietetyczki

Paulina

Czego kategorycznie nie powinna jeść mama karmiąca?

Ciężarna powinna wystrzegać się : alkoholu, surowych jaj, surowego mięsa, drapieżnych ryb długożyjących np. tuńczyk i makrela królewska oraz prosuktów z mleka niepasteryzowanego. Więcej na temat żywienia ciężarnych znajdziesz w podcaście.

Podcast
MNIAM MNIAM

→
Słuchaj np. na SPOTIFY.
Polecamy odcinek 4
o Żywieniu Kobiet w Ciąży

Sylwia

Jak to jestz dietą mamy po porodzie, czy można jeść wszystko, czy jednak należy uważać na niektóre pokarmy?

Po CC zaleca się jak po każdej operacji diete lekkostawną.

Po naturalnym porodzie jak najbardziej możesz jeść wszystko. Zaczynaj od pokarmów bezpiecznych i lekkostrawnych, ale małymi krokami zmierzaj do urozmaiconej diety. Oczywiście kapuste, straczki, brokuła też można jeść😊

Wiktoria

Czego powinno się jeść najwięcej w czasie ciąży?

Przedewszystkim dieta ciężarnej to zdrowa i urozmaicona dieta, czyli wszystkiego po trochu. Najwięcej warzyw i owoców. Najmniej Fastfoofów, przetworzonego jedzenia i słodczy😊

Paulina

Czy jeść fasolę w ciąży?

Jak najbardziej.

Paulina

Co powinno się jeść przy żylakach i problemach z puchnięciem nóg?

Napewno w przypadku pojawienia się żylaków i obrzęków należy sprawę skonsultować z lekarzem prowadzącym. Jeśli chodzi o dietę powinna być urozmaicona, bogata w witaminy i antyoksydanty działające uszczelniająco na naczynia krwionośne. Powinna również obfitować w wodę.

Iwanek

Co wybierać czarna herbata czy kawa z mlekiem?

Na co masz ochotę tylko w rozsądnej ilości, pamiętaj że i to i to zawiera kofeinę, a nie możesz przekraczać w ciąży 200 mg kofeiny na dobę.

Paulina

Czy tłust pokarmy lepiej ograniczyć?

Zależy o jakie tłuste pokarmy pytasz. Fastfood, produkty przetworzone, pasztety, kiełbasy i tłuste wędliny zdecydowanie ograniczamy, ale olej roślinny i orzechy jak najbardziej można i są wskazane, tylko w rozsądnej ilości.

Justyna

A co z ziołowymi herbatami? Chodzi mi np o miętę, pokrzywę, ewentualnie mix np mango pokrzywa czy mięta z melisą?

Jeśli nie masz po nich problemów z zgagą (pokrzywa) to jak najbardziej możesz.

Magdalena

Czy ciążarna może czasem się napić odrobinę piwa bezalkoholowego np. karmi

Jeśli jest to piwo bezalkoholowe 0% to jak najbardziej tak. W rozsądnej ilości bo jest to dość kaloryczny napój. Uwaga na piwa bezalkoholowe, które mogą mieć 0,5%. Uwaga również na piwa z dodatkiem kawy (kofeina).

Katarzyna

Czy można pić miętę i rumianek w ciąży? Spotkałam się z różnymi opiniami na ten temat picia herbat ziołowych

Można jeśli nie masz po nich dolegliwości gastrycznych.

Magdalena

Czy jeśli nie ma się ochoty na jakieś pokarmy to nie jeść mimo że są zdrowe ?

Jeśli nie masz na coś ochoty to tego nie jedz. Natomiast staraj się układać urozmaiconą dietę z tego co lubisz.

Agata

Co można jeść by podnieść poziom żelaza?

Zapraszam Cię na nasz blog www.pozytywnieojedzeniu.pl, gdzie znajdziesz cały artykuł o Żelazie

WWW

www.pozytywnieojedzeniu.pl

ARTYKUŁ O ŻELAZIE

Wiktorja

Czy raz na jakiś czas można sobie odpuszczać i zjeść np. fastfooda, na którego ma się ochotę?

Raz na jakiś czas tak. Przyjmuje się że 80 % posiłków powinno być zdrowe i zbilansowane, a 20% to zachcianki:)

Magdalena

Jem w ciąży bardzo monotennie ponieważ wiele produktów po prostu mi "nie wchodzi", jak z tym sobie radzić?

Skupić się na tym co wchodzi i z tego starać się zrobić jak najbardziej urozmaiconą dietę 😊 Np. postaw sobie cel, codziennie zjeść inny owoc na II śniadanie, lub inną surówkę do obiadu.

Patrycja

Czy można jeść pesto bazylkowe (genovese)?

Tak

Nie zawsze chce mi się przygotowywać rybę z piekarnika czy parowaru jakie gotowe propozycje rybne można spożywać? Lepsze będą w zalewie olejowej?

Ryby najlepiej spożywać pieczone lub duszone. Porcja ryby spożywana powinna być 2 x w tygodniu. Z ryb gotowych może sprawdzić się makrela (atlantycka) w sosie własnym jako dodatek do past. Lub ryba gotowana jako dodatek do pasty.

Magda

Jakie produkty spożywać aby poprawić niedobór żelaza?

Tu również odeślę do ww. artykułu o żelazie.

Sylwia

Czy herbata z czerwonej karpini (rooibos) jest lepszym rozwiązaniem niż czarna herbata?

Jest fajnym urozmaicheniem.

Magdalena

Czy kawę inną można bez ograniczeń?

tak

Patrycja

Jak to jest z tym imbiem jakie dawki są bezpieczne? Tarty imbir w domowym syropie będzie bezpieczny? Czy lepsze będą napary?

Jedno i drugie jest ok, tyle że syrop ma cukier. Ale w rozsądnej ilości jak najbardziej tak

Joanna

A co z mocna czarna herbata? Można jedna dziennie? A zielona?

Do zielonej pochodzimy jak do czarnej. Zielona tak smao jak czarna zawiera teiny (substancje o podobnym działaniu do kofeiny).

Artur

Jeżeli

kobieta w ciąży ma dużą ochotę na fastfoody, to czym można to zastąpić, żeby ta ochota minęła?

Pytanie jest czy ma ochotę czy np.jest zmęczona (to naturalne) i łatwiej jej kupić coś i zjeść niż zrobić. Można zastąpić zdrowszym domowym fastfoodem (pełnoziarniste tortille z sałata kurczakiem ala gyros i jogurtowym sosem, frytkami z piekarnika, domowym burgerem w bułce grahamce itp albo przygotowaniem smacznego posiłku przez męża zjedzonym w miłej atmosferze 😊

Katarzyna

Zbliżają się święta ☒ Czy można zjeść np makowca? Czy jakiś potraw Wigilijnych nie powinniśmy jeść?

Jak najbardziej możecie jeść i makowca, grzyby, kapustę i groch 😊 Oczywiście jeśli się dobrze po nich czujecie na co dzień. Napiszemy o tym post na Instagramie w grudniu więc zparaszam do śledzenia @pozytywnieojedzeniu. Uwaga na śledzie.

Joanna

A w sushi ryby w tempurze? Wydaje mi się, że już nie są surowe

Jeśli są smażone to jak najbardziej można. Najlepiej zapytać czy są podane obróbce termicznej. Aczkolwiek smażonego chcemy unikać. Można wypróbować wegańskie sushi.

Wiktoria

Jak często jeść ryby?

Dwie porcje w tygodniu.

Magdalena

Jakie zioła i przyprawy są dozwolone w ciąży?

Każde w rozsądnej ilości.

Patrycja

A co z kurkumą? jest bezpieczna w ciąży?

Tak, jeśli mówimy o przyprawie.

Magdalena

Czym zaspokajac zachcianki na słodkie rzeczy ?

Czasem pomaga śniadnaie na słodko np. owsianka z owocami, omlet z owocami, kakao, itp.

Agnieszka

Czy dobrze jest sparzyć wrzątkiem owoce i warzywa przed spożyciem na surowo?

Jest to bardzo ostrożne podejście ale można tak robić. Na pewno jest to słuszne w przypadku warzyw „z ogrodka” nawożonego naturalnym nawozem czyli gnojówką. W takim nawozie mogą być bakterie Listerii, które mogą spowodować zatrucie.

Patrycja

Jakich produktów unikać by nie wywołać nadmiernych skurczy ?

Herbata z liści malin, ananas, spożywane w okolicy terminu porodu oraz pokarmy które na co dzień przyspieszają Ci persyaltayke jelit.

Justyna

A co z grzybami? Niektórzy w ferworze zachcainek zajądają się grzybkami w zalewie itp.

Co ze świątecznymi pierogami kapusta z grzybami? Można czy raczej zrobić sobie tylko z kapustą? 😊

Grzyby leśne jeśli są z pewnego źródła to jak najbardziej można. Pieczarki i boczniaki bez ograniczeń.

Kinga

Z którego roku ma Pani dane dot. kawy, bo z tego co wiem, ostatnio zmieniły się te wytyczne i kofeiny można spożywać w ciąży sporo mniej niż było to wcześniej wskazane 2020.

Wcześniej było 300 mg, obecnie 200 mg. Dane z 2020 roku.

Paulina

Czy mocna herbata nie zaszkodzi?

W umiarkowanej ilości nie, ma jednak teinę (substancja podobnie działająca jak kofeina).

Milena

Dzień dobry.Czy przy guzkach tarczycy mogę suplementować jod dostępny w aptece bez recepty?

Każda supelmentacje omawiamy z lekarzem prowadzącym.

Magdalena

Czy jeśli tato będąc dzieckiem miał alergię na mleko krowie, to istnieje ryzyko, że dziecko też będzie miało alergię?

Każde dziecko ma ryzyko alergii. Na pewno nie ograniczać w ciąży spozywania nabiału z tego powodu.

Agata

Czy kozieradka jest bezpieczna przy karmieniu piersią?

Jako przyprawa jak najbardziej tak. Uznawana jest za roślinę mlekopędną, wchodzi w skład mieszanek dla kobiet karmiących. Jej działanie nie jest do końca rozpoznane.

Magdalena

Co ma zrobić kobieta w ciąży gdy nie toleruje sztucznych witamin oraz tabletek z suplementami?

Na czym polega nietolerancja?

Można zmienić producenta. Wszystko zależy czego dotyczy suplementacja? Dla przykładu kwasy omega można dostarczyć jedząc ryby/oleje i orzechy. Jednak kwasu foliowego już będzie trudno tyle dostarczyć. Skonsultuj problem z lekarzem i dietetykiem.

Magdalena

Co jeść na wieczorny posiłek przy cukrzycy ciążowej ?

Wieczorny posiłek przy cukrzycy ciążowej to sprawa indywidualna. Zawsze w przypadku wystąpienia tego zaburzenia powinna być konsultacja lekarska- diabetolog i dietetyczna. Wszystko będzie zależało od tego czy będziesz spożywać II kolację czy np. pojawi się jeszcze jeden posiłek ok. 23.

Przykładowy rozkład może wyglądać, tak jak poniżej, ale podkreślam że jest to sprawa mocno indywidualna.

I KOLACJA 18.00

Kanapki z serem twarogowym

- Pieczywo wieloziarniste 75g (ok. 3 kromki)
- Masło 10g (2 łyżeczki)
- Ser twarogowy 50g (2 płaskie łyżki stołowe z rzodkiewką i szczypiorkiem)
- Polędwica sopocka 20-30g

Surówka z selera 2 – 3 łyżki

- Seler 130g (1 średni) z łyżką jogurtu

Herbata z cytryną bez cukru lub wodamineralna

II KOLACJA 21.30

Bułka grahamka z serem żółtym i jogurt

- Bułka grahamka 20g (1/2 szt.)
- Ser żółty 20g (1 plasterek)
- Owoc np. gruszka 100g
- Jogurt naturalny (1/2 opakowania)

III KOLACJA 23.00

Maca z mlekiem

- Maca 12g (1 sztuka)
- Mleko 100ml 2% (1/2 szklanki)

ROZSZERZANIE DIETY DZIECKA

BONUS

Mini poradnik dla przyszłych
rodziców



ROZSZERZANIE DIETY- KIEDY ZACZAĆ

Pierwszym podstawowym pytaniem związanym z rozszerzaniem diety jest pytanie Kiedy rozpocząć ten proces. Wytyczne mówią, że między 17, a 26 tygodniem życia dziecka. Skąd więc mamy wiedzieć kiedy jest ten moment, aby podać naszemu maluchowi pierwszy posiłek inny niż mleko? Nie sugerujmy się napisami na produktach dedykowanych dzieciom. Jeśli Twoje dziecko jest zdrowe i nie ma wyraźnych wskazań medycznych nie rozszerzamy diety przed skończeniem 6 miesiąca. **WHO wyraźnie zaleca wyłącznie karmienie piersią do skończonego 6 miesiąca.** Wyłącznie= bez dopajania i bez pokarmów uzupełniających. Musimy ocenić gotowość dziecka przed rozpoczęciem procesu rozszerzania.

Oznaki gotowości do rozpoczęcia procesu rozszerzania diety:

- Siedzi samodzielnie lub z wygodnym podparciem
- Kontroluje swoją głowę
- Potrafi złapać przedmiot rączką i włożyć do ust
- Interesuje się jedzeniem
- Nie wypycha pokarmu językiem

Jeśli Twoje dziecko ogarnia powyższe podpunkty i macie skończone 6 miesięcy: działajcie śmiało!



ROZSZERZANIE DIETY- PO CO?

PO CO rozszerzamy dietę?

To pytanie jest moim zdaniem kluczowe.

Rodzice spieszą się z rozszerzaniem diety bo myślą, że bez tego ich dziecko będzie głodne, może gorzej się rozwijać, mieć niedobór witamin i substancji odżywczych.

Otóż nie do końca to tak wygląda. Rozszerzamy dietę dziecka aby przygotować go do nowych umiejętności, czyli nauczyć jak się je. Tak, tak. Jedzenie wcale nie jest łatwym procesem. Trzeba się nauczyć jak pobrać pokarm z łyżeczki, przemieścić go w buzi, jak wykorzystać do tego język, a także jak taką inną konsystencję niż znajome mleko połknąć. To w przypadku prostej papki.

W przypadku kiedy rozszerzamy dietę metodą BLW dochodzi do tego oddzielenie kęsa, rozdrobnienie go, odpowiednie nawilżenie śliną i przygotowanie do połknięcia. To jest całkiem dużo pracy! Na co dzień nie zastanawiamy się nad tym, bo w wykonaniu nas dorosłych to czynność kompletnie automatyczna. Dla dziecka jednak może być sporym wyzwaniem.

Chcesz poznać więcej szczegółów o BLW. Zapraszam Cię do odsłuchania podcastu o tej metodzie. W podcaście Asia omówiła dokładnie BLW, wszystko co jest potrzebne oraz plusy i minusy tej metody. Link znajdziesz poniżej:)

**Podcast
MNIAM MNIAM**



**Słuchaj np. na SPOTIFY.
Odcinek 2
BLW**



ROZSZERZANIE DIETY- JAK?

Rodzic decyduje CO KIEDY i JAK dziecko zje, a dziecko decyduje ILE i CZY w ogóle. Spokojnie, na luzie i we własnym tempie. Możecie rozpocząć tradycyjnie od Papki albo od metody BLW, o której więcej możecie posłuchać w naszym podcaście. Link do podcastu znajdziesz na poprzedniej stronie.

Zapraszam Cię również na instagram @pozytywnieojedzeniu, gdzie znajdziesz sporo wiedzy na temat rozszerzania diety dziecka.

ROZSZERZANIE DIETY- CO PODAĆ?

Najczęściej rozpoczynamy od warzyw i/lub kasz. Nie musisz jednak czekać długo aby podać jajko czy mięso. Wszystkie tabelki z wyliczeniami, że w 6 miesiącu dynia a w 10 kalafior nie mają żadnego uzasadnienia medycznego i mają raczej znaczenie kulturowe lub zwyczajowe.

CZY JEST COŚ CZEGO DZIECKO W 1 ROKU ŻYCIA NIE POWINNO JEŚĆ?

Tak. W pierwszym roku życia nie podawaj dziecku produktów takich ja:

- sól,
- cukier,
- mleko krowie jako główny składnik posiłku,
- słodyczne,
- przetworzona żywność,
- miód,
- małe, twarde i okrągłe produkty np orzech laskowy,
- grzyby nawet do 7 rż (oprócz pieczarek i boczniaków).

CO DO PICIA?

Woda. Woda. Woda.

Sok może być urozmaicheniem codziennego jadłospisu, ale Twoje dziecko nie musi pić go codziennie. Zamiast soku lepiej podać dziecku owoc.

MASZ PYTANIA?



Jeśli masz pytania. Koniecznie odwiedź nas w sieci. Na wiele z nich znajdziesz odpowiedzi, chociażby na instagramie. Linki do wszystkich naszych mediów znajdziesz na 2 stronie e-booka.

Prowadzimy również indywidualne konsultacje żywieniowe.

Jeśli jesteś zainteresowana napisz na:
halo@pozytywnieojedzeniu.pl

Instagram
@pozytywnieojedzeniu

