

Iwona

Czy w biegu warto zastąpić posiłek tkzw: "słoiczkiem" ?

Tak, śmiało w takich sytuacjach możemy sięgnąć po gotowe produkty dla maluszków w tzw. Słoiczkach. Są przebadane, posiadają atesty, które gwarantują nam bezpieczeństwo produktu dla najmłodszych. Zwracajmy uwagę na skład posiłku- im prostszy tym lepszy i widzimy, że danie jest przygotowane z najwyższą starannością.

Mamuśka

Co ile wdrażać nowy produkt do spróbowania?

Zaleca się wprowadzać nowe pokarmy npodawać osobno i po kolei. Pozwoli nam to obserwować reakcję dziecka na pokarm. Rozszerzając dietę o nowe produkty, zachowajmy odstęp 1-2 dni, aby się upewnić, że nie wystąpiła żadna niepożądana reakcja organizmu na nowy składnik diety takie jak wysypka, wzdęcia, rozdrażnienie, kłopoty ze snem. Zacznijmy od niewielkich ilości, np. 3-4 łyżeczki posiłku.

Iwona

Czy dziecko przy rozszerzaniu diety powinno jeść obiad z dwóch dań zupa i np drugie danie?

Nie jest to wymóg, bądźmy spokojni i intuicyjni. Jeśli chcemy podać dziecku dwa dania to Możemy śmiało rozdzielić obiad na dwa dania. Pierwsze danie możemy podać przed drzemką naszego malucha a drugie już po.

Małgorzata

Kiedy zacząć rozszerzanie diety dziecka, po 4 czy po 6 miesiącu?

Światowa Organizacja Zdrowia a także wiele badań naukowych zaleca aby dążyć wyłącznie do karmienia piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia dziecka, „oznacza to, że w tym czasie niemowlę otrzymuje tylko mleko matki”. Przyglądnijmy się również polskim zaleceniom które mówią nam, że wprowadzanie produktów uzupełniających należy rozpocząć „nie wcześniej niż po ukończeniu 17 tygodnia życia i nie później niż w 26 tygodniu”. Ma to związek z umiejętnościami dzieci, które nabywają w swoim rozwoju- „umiejętności siedzenia z podparciem, osiągają dojrzałość nerwowo-mięśniową pozwalającą na kontrolowanie ruchów głowy i szyi oraz na jedzenie z łyżeczki. W okresie tym zanika odruch usuwania z ust ciał obcych, typowy dla okresu noworodkowego i wczesnoniemowlęcego”.

Dla nas rodziców jest istotne aby bezpiecznie zacząć rozszerzać dietę naszego dziecka, dlatego czujmy się spokojni trzymając się tego przedziału wieku proponowanego przez ekspertów. Pamiętajmy że rozszerzenie diety to przejściowy etap pomiędzy karmieniem wyłącznie mlekiem mamy a jedzeniem już przez dziecko stałych posiłków i może wyglądać inaczej u każdego dziecka.

Ania

Czy prawdą jest, że posiłki dla niemowlaka lepiej mrozić niż wekować do słoików?

Polecam mrożenie, jest lepszą i bezpieczniejszą metodą przechowywania żywności.

Produkty mrożone zachowują swoją większą wartość odżywczą niż te wekowane. To niższa temperatura pozwala nam zachować większą ilość składników odżywczych w pożywieniu.

Monika

Co Pani sądzi o mrożonkach np. warzyw

Uważam że są dobrym bezpiecznym rozwiązaniem dla nas. Nie musimy się ich bać że są bezwartościowe. Mrożenie pozwala nam zachować większą ilość składników odżywczych w pożywieniu.

Gosia

Co robić jak córka 4 letnia zazwyczaj gdy są dania z makaronem chce jedynie jeść makaron? Czy nie naciskać na nią? Tym bardziej, że je dużo surowych warzyw. Czy ma Pani na to jakiś sposób na takiego gagatka? 😊

Warto zachęcać i nie naciskać na dziecko. Każdy z nas dorosłych ma swoje smaki i ulubione potrawy albo sposób ich spożywania. Byłabym spokojna. Możemy próbować i proponować jakieś inne dodatki do makaronu, ale nie ma siły, niech dziecko sobie zdecyduje. Dzięki temu kształtujemy w naszych dzieciach zdrowe relacje z jedzeniem.

Agnieszka

Jak długo można mrozić przygotowane posiłki dla niemowlaków?

Niezwykle Pomocnym rozwiązaniem ułatwiającym nam życie jest gotowanie większej ilości zupy i jej zamrożenie w odpowiednich porcjach. Przygotowane pokarmy dla dzieci możemy przechowywać w zamrażalniku do 3 miesięcy. Pamiętajmy o bezpiecznym rozmrażaniu ich potem w lodowce, ze względu na bezpieczeństwo mikrobiologiczne posiłku.

Mama_jestem

lepiej zamrozić czy jednak pasteryzować? w którym przypadku żywność traci mniej na wartości?

Polecam mrożenie, jest lepszą i bezpieczniejszą metodą przechowywania żywności. Produkty mrożone zachowują swoją większą wartość odżywczą niż te wekowane. To niższa temperatura pozwala nam zachować większą ilość składników odżywczych w pożywieniu. Pamiętajmy, że mięsne i zupy można zavekować. Mają one krótszą żywotność niż mrożone odpowiedniki. Zawsze należy oglądać produkt przed użyciem czy nie pojawiły się niepożądane drobnoustroje w postaci pleśni i czy przykrywka nie odstaje. Wtedy produkt absolutnie nie nadaje się do spożycia.

Zupa zavekowana może w lodówce przetrwać do 2-3 tygodni, dania mięsne 1-2 tygodni, a produktu w zamrażalniku do 3 miesięcy od dary zamrożenia.

Gosia

A jak długo może być w zamrażalce takie gotowe Dania?

W naszych domowych lodówkach najbezpieczniej będzie tak je przechowywać do 3 miesięcy. Polecam zawsze opisać opakowanie- nazwa produktu bądź dania i data zamrożenia.

Mamuśka

Od jakiej obróbki termicznej warzyw i owoców korzystać na początku rozszerzania diety ?

Proponuję gotowanie a pierwszym warzywem, które warto zaproponować naszemu dziecku może być ziemniak. Warto ugotować go w niewielkiej ilości wody, tak żeby był w niej cały znużony. Ziemniaki zaleca się gotować od gorącej wody ponieważ szybciej się ugotują a przede wszystkim nie tracą cennych składników, a właśnie to mamy na uwadze w żywieniu.

Małgorzata

Jak często podawać nowe warzywo w diecie niemowlaka, kiedy wprowadzamy następne?

Zaleca się nowe pokarmy podawać osobno i po kolei. Mamy szansę obserwować reakcję dziecka na pokarm. Rozszerzając dietę o nowe produkty, zachowajmy odstęp 1-2 dni, aby się upewnić, że nie wystąpiła żadna niepożądana reakcja organizmu na nowy składnik diety takie jak wysypka, wzdęcia, rozdrażnienie, kłopoty ze snem. Zacznijmy od niewielkich ilości, np. 3-4 łyżeczki posiłku..

Iwona

Roczny maluch nie chce jeść w stałych porach czy powinien spożywać posiłki razem z nami rodzicami ?

Jak najbardziej, spożywanie posiłku razem z rodzicami jest wspaniałą okazją do naturalnego nabywania umiejętności jedzenia od najlepszych i pierwszych nauczycieli w życiu dziecka, czyli samych rodziców. Nasze pociechy uczą się przez obserwowanie a potem naśladowanie nas. Polecam zachęcać maluszka do towarzyszenia nam przy stole, kosztowania a nawet zabawy jedzeniem, mimo bałaganu, który będzie potem do posprzątania. Pozwala to naszym dzieciom nawiązać dobrą relację z jedzeniem bez przymuszania co będzie korzystne w jego późniejszym życiu.

Dorota

Od jakich warzyw najlepiej zacząć rozszerzanie diety u 6 miesięcznego.

Tak jak Pani słusznie zwróciła uwagę zaleca się zacząć rozszerzenie diety dziecka od warzyw, ponieważ badania pokazują że w życiu późniejszym dzieci będą sięgać po więcej warzyw niż dzieci, które rozpoczynają od owoców.

Proponuje na sam początek gotowany miksowany ziemniaczek lub dynie a potem gotowaną miksowaną marchewkę.

Anna

Ile produkty mogą być mrożone?

Zaleca się aby produkty były przechowywane w zamrażalnikach domowych do 3 miesięcy

Pamiętajmy również o bezpiecznym rozmrażaniu żywności, najlepiej w lodówce w temp. 4 stopni Celsjusza . Ten sposób zapewnia nam większe bezpieczeństwo mikrobiologiczne rozmrażane żywności. Możemy rozmrażać w lodówce lub poza nią, zanurzając pojemnik szczelnie zamknięty pojemnik z żywnością w naczyniu z wodą.