

Magdalena

Nie mogę wytłumaczyć moim rodzicom by nie dawali mojej 5 miesięcznej czekolady. Czy może Pani podać jeden silny i poważny powód, który mogłby ich przekonać?

Obecne zalecenia mówią, żeby przed skończeniem 6 miesiąca życia dziecka nie podawać nic oprócz mleka. Chodzi tutaj przede wszystkim o rozwijający się nadal przewód pokarmowy i układ odpornościowy, które mogą nie poradzić sobie tak dobrze z „dorosłym” pokarmem. Czyli w skrócie – taka czekolada może po prostu zaszkodzić dziecku, nie tylko ze względu na zawarty w niej cukier, ale także kakao, które jest silnym alergenem oraz kofeinę, niezalecaną w ogóle w diecie niemowląt.

Emilia

nie mam apetytu na nic właściwie, już 6 miesiąc. Wstręt do mięsa towarzyszy mi nieustannie. Fast foody nie wchodzi w grę. Moje upodobania żywieniowe są całkowicie inne niż przed ciążą. Czy to normalne?

Jeśli bardzo Panią niepokoi ta zmiana upodobań smakowych warto zrobić podstawowe badania krwi, szczególnie poziom żelaza i ferrytyny.

Kamil

Kiedy wprowadzamy słodczy w diecie dziecka?

Jak najpóźniej! Naprawdę warto odłożyć to w czasie jak najdłużej się da, najlepiej po 2 roku życia. Dziecko samo da nam znać, że „odkryło” istnienie słodczy. Tak jak mówiłam podczas prezentacji – nie ma potrzeby „wprowadzania” słodczy jako takich do diety dziecka, słodczymi dla dziecka są już owoce, musy owocowe, soczki.

Magda

Kiedy i w jakiej postaci wprowadzić cukier w diecie dziecka?

Jak wyżej.

Magdalena

Kiedy i jakie pierwsze produkty/smaki wprowadzać dla dziecka i w jakiej postaci? Od czego warto zacząć?

Rozszerzanie diety powinniśmy zacząć, kiedy dziecko wykazuje taką gotowość (potrafi utrzymać stabilną pozycję siedzącą, nie ma już odruchu wypychania językiem przedmiotów z ust, interesuje się jedzeniem), zazwyczaj jest to w okolicach 5-6 miesiąca życia. Najlepiej zacząć rozszerzanie diety od produktów, które sami jemy, ale w lżejszej formie (nie smażone, bez soli i dodatku cukru). Polecam zainteresowanie się metodą BLW ☺

Magdalena

Arbuz! Kiedy można go podawać dziecku? Czy to prawda że jest stworzony z samej wody?

Wszystkie owoce można podawać od samego początku rozszerzania diety, ale trzeba pamiętać, żeby były w bezpiecznej formie (rozdrobnione lub w podłużnych kawałkach), aby zmniejszyć ryzyko zakrztuszenia.

Kamil

Kiedy można przyprawiać posiłki u niemowlaka?

Przyprawy, z wyjątkiem soli i cukru, można stosować od samego początku rozszerzania diety.

Tomek

Co kupić jak się idzie do znajomych i o co prosić by przynieśli dla dziecka?

Najlepiej coś, co nie jest jedzeniem – książeczki, kolorowanki, coś co dziecko lubi.

Magda

Jakie pieczywo pierwszego Pani poleca do małych kanapeczek dla dziecka?

Warto urozmaicać dziecku podawane pieczywo – raz jasne, raz ciemniejsze, ale najbezpieczniej będzie unikać pieczywa z dużą ilością nasion i ziaren.