

Ann

jakie książki na ten temat Pani poleca?

„Polecane lektury –

„Mały smakosz Jak wychować dziecko, by jadło chętnie i zdrowo” Nimali Fernando Melanie Potock

„Jak jeść?. Przewodnik konsumenta” Michael Pollan

„Uśmiechnij się. Siadamy do stołu” Jasper Juul”

Agata

Super temat, bardzo oczekiwałam

„☺”

Agata

Czy pierwsze kaszki można podawać na mleku następnym, np. Capricare?

„Mleko modyfikowane nie jest produktem do rozszerzania diety. Pomiędzy 6-8 msc. życia malucha nowe produkty wprowadzamy jako dodatkowy posiłek pomiędzy karmieniami mlekiem (niezależnie od rodzaju mleka). Kaszki lepiej przygotowywać na wodzie, z dodatkiem owoców lub warzyw.”

Katarzyna

Oczywiście w momencie rozpoczęcia rozszerzania diety kiedy maluch dopiero poznaje nowe smaki w formie „papek”

„Pomiędzy 6-8 msc. proponujemy maluchowi posiłki podawane w formie pół płynnej na łyżeczce. „

Agnieszka

w jakiej formie wprowadzamy owoce? (nie chcemy słoiczków) jak podawać?

„w formie musów samodzielnie przygotowanych w domu lub jeśli owoc jest miękki, w formie rozdrobnionej np. banan ugnieciony widelcem”

Karolina

mówi Pani o makaronie pełnoziarnistym. dzieci do 4 roku życia nie powinny jeść tego typu produktów ze względu na niedojrzałość układu pokarmowego

„Pełnoziarniste produkty powinny być podstawą w diecie niemowląt i małych dzieci.

[Produkty zbożowe niezastąpione w diecie dziecka \(1000dni.pl\)](#)

W produktach z ziaren mało oczyszczonych kryje się najwięcej błonnika, witamin, m.in. z grupy B i cennych składników mineralnych (żelazo, wapń).

Zboża wykorzystywane w produktach dla niemowląt spełniają restrykcyjne normy w zakresie zawartości pozostałości zanieczyszczeń: metali, mykotoksyn, związków chemicznych (EU 1881/2006), pestycydów (EU 396/2005). Nie zawierają dodatków, takich jak: barwniki, sztuczne aromaty, konserwanty, słodziki (1333/2008), a ich receptury opracowane są przez ekspertów w zakresie żywienia niemowląt i małych dzieci

[Produkty zbożowe w diecie dziecka - Małgorzata Jackowska o diecie mamy i dziecka blw rozszerzaniu diety karmieniu piersią rodzicielstwie przepisy kulinarne dla dzieci i rodziny \(malgorzatajackowska.com\)”](#)

Ann

czy wszystkie warzywa można podawać w odpowiedniej formie po 6 msc życia? np. jarmuz czy seler naciowy

„Na etapie rozszerzania diety proponujemy warzywa na po obróbce termicznej na parze, pokruszony jarmuz może być świetnym dodatkiem do zupki, seler naciowy po ugotowaniu i zblendowaniu również jako składnik posiłku”.

Karolina

co podawać dziecku w przypadku nietolerancji zbóż (nawet na ryż reaguje alergią) czyli standardowe kaszki odpadają? obecnie dziecko 9 miesięcy - jest na cyku -4 razy + 2 słoiczki warzywa/mięso + owoc

Maluch powinien być pod kontrolą poradni alergologicznej, ponieważ sytuacja może ulec zmianie.

*Przykładowy jadłospis 11 miesięcznego malucha (bez alergii pokarmowych potwierdzonych w testach alergologicznych):

Śniadanie: woda z owocami/ herbata z kwiatu lipy/melisa, kromka pełnoziarnistego chleba z masłem migdałowym i daktylem

Przekąska: 4-5 łyżek domowego kisielu

Obiad: zielona sałata z kilkoma kroplami octu balsamicznego, pita nadziewana tartą marchwią, brązowym ryżem i pastą tahini, świeży owoc

Podwieczorek: serek biały z pomidorem i połową kromki chleba żytniego

Kolacja: zupa grochowa z parówkami sojowymi (<https://vegetarian.com/2019/02/17/czy-dzieci-moga-jesc-soje-i-pic-napoje-sojowe/>), fasolka szparagowa z migdałami, zdrowe frytki z piekarnika (mogą być z batata), kuleczki z melona.

*karmienie piersią na żądanie

ELŻBIETA

Jaka ilość zjedzonego pokarmu z łyżeczki jest "w porządku" między 6-8 miesiącem?

„Kontrolujemy gęstość odżywczą, a nie objętość tj. 69kcal/100g przygotowanego posiłku. Pomiędzy 6-8 msc. łączna wartość kalorii pochodząca z 2-3 zaproponowanych posiłków powinna wynosić 130 kcal/dobę.”

Elżbieta

Jak rozszerzać dietę u dzieci po 6 mscu które jeszcze nie siedzą?

„Wtedy dobrze sprawdzają się „bujaczko/leżaczki” w których maluch wygodnie ułożony jest pod dość dużym kątem, a jego kręgosłup nie jest nadmiernie obciążony.”