

Emi

dzień dobry. kiedy najlepiej wdrożyć rozszerzanie diety jeśli dziecko ma już 4 miesiące ale ma obniżone napięcie i nadal nie trzyma samodzielnie głowy?

„Zgodnie z zaleceniami ESPGHAN oraz EFSA wprowadzanie produktów uzupełniających należy rozpocząć po ukończeniu przez dziecko 17. tygodnia życia i nie później niż w 26. tygodniu życia”

Jednocześnie jednak znajdziemy tam informację: „Celem do którego należy dążyć jest wyłącznie karmienie piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia”

Powyższa informacja jest najważniejsza, jeśli nie ma wskazań, podstaw medycznych warto poczekać do 6 mca u maluszka zajdzie wiele zmian w tym czasie. Warto skonsultować się z fizjoterapeutą i/lub osteopatą.

Kasia

Co sądzi Pani o metodzie BLW?

Metoda BLW daje dziecku możliwość obcowania z pokarmem od początku. Metoda ta pomija technikę karmienia łyżeczką. Nie jest to innowacyjna technika, gdyż historycznie dzieci były właśnie w ten sposób karmione.

Ma ona sporo zalet. Dziecko od początku decyduje ile zje, co zje. Uczy koordynacji ruchowej, dzieci szybciej zaczynają gryźć, żuć - inne mięśnie pracują niż podczas podawania łyżeczką.

Są również wady, po pierwsze bałagan...niestety część, a czasem większość jedzenia na początku zwłaszcza ląduje wszędzie, tylko nie w buzi.

Mogą pojawić się niedobory, zwłaszcza żelaza.

Zuza

w jakiej postaci najlepiej podawać warzywa? Gotowane?

W niezależnie od tego jaką drogę wybierzemy do rozszerzania diety, podajemy papki lub kawałki najmniej wartości odżywczych tracimy podczas gotowania na parze, następnie wybieramy gotowanie (im krócej tym lepiej), duszenie, pieczenie, a na samym końcu smażenie. Smażenie jest najmniej wskazane.

Aneta

jakich przypraw nie można stosować do dań dla dziecka do 1 roku?

Z przeciwwskazanych przypraw to sól, po różnego rodzaju zioła (np. bazylia, oregano, etc) możemy sięgać już od początku rozszerzania diety.

Karolina

od czego zacząć rozszerzać dietę u dziecka?

Nie ma jednoznacznych wytycznych od czego należy zacząć, ani kalendarza co w danym okresie należy podać. Wszystko zależy od pory roku, miejsca w świecie, gdzie rozpoczynamy RD. Istnieje pogląd, że jak dziecko spróbuje pierwszy owoc to nie będzie chętnie sięgnąć po warzywa. Nie ma na

to dowodów naukowych., natomiast dziecko ma przed sobą całe życie do poznawania pokarmów i nie będzie pamiętało czy pierwszy był brokuł czy jabłko.
Czy Ty pamiętasz co dostałaś jako pierwsze?

Jest natomiast kilka zasad, którymi warto się kierować.
Zwłaszcza na początku warto zrobić sobie listę, co już dziecko dostało, co chcesz, aby spróbowało. W bonusie znajdują się najpopularniejsze owoce, warzywa, węglowodany i białka. Odhacz co już podałaś, jak dziecko na to zareagowało.
Daj szansę poznać smaki, nie mieszaj za szybko, lub podaj osobno oraz razem. Jak smakuje ziemniak, jak brokuł, a jak wspólnie wymieszane

Karolina

najpierw powinny być warzywa czy owoce?

Odpowiedź powyżej

Karolina

jak zobaczyć czy Dziecko jest już gotowe do rozszerzania diety?

Natalia

od kiedy podawać wodę?

Od początku rozszerzania diety

Karolina

a jak postępować z wodą. podawać czy nie podawać dziecku w takie upały jeśli dziecko nie ukończyło 6 miesięcy życia?

Jeśli dziecko jest karmione wyłącznie piersią nie ma takiej konieczności. Mleko mamy zmienia swój skład również w przypadku wysokich temperatur. Składa się ono w 80 -90% z wody.

W przypadku mm trzeba obserwować kupki, aczkolwiek NIE istnieją zalecenia mówiące o dopajaniu.

Emi

a czy teraz w upały dopajać dziecko, które kiepsko je z racji na temperatury?

Tak, należy bardzo pilnować, aby nie doprowadzić do odwodnienia organizmu.

Anna

a kiedy podawać herbatę i jaką oraz kakao i z jakim mlekiem?

Dobrym wyborem są herbaty Roibos lub susze owocowe, przy czym nie zaleca się stosowania hibiskusa u maluszków, więc trzeba zwrócić uwagę na skład gotowych mieszanek. Kakao ... tu również patrzymy na skład i zawartość cukru w mieszance. Można przygotować je na mm jeśli takowe dziecko pije lub na krowim/ roślinnym. Zalecam poczekać z podawaniem kakao do picia do 12 mca. Podstawą picia powinna być woda.

Joanna

czy na leżaczku bujaczku można karmić, czy nie zaleca się ze względu na pozycje pólężącą?

NIE!

Paulina

mówi się, że mleko matki jest wystarczające - to jak z tą wodą?

Podczas rozszerzania diety włączamy wodę, mleko jest wystarczające do 6 mca. Budujemy nawyki żywieniowe dzieci.

Karolina

kiedy można podawać soczki?

Warto zastanowić się po co soczki chcemy podawać. Podstawę nawodnienia stanowi woda. Im produkt bardziej przetworzony tym mniej wartościowy, czyli nawet sok z wyciśniętej pomarańczy ma mniej wartości odżywczych, więcej cukrów niż pomarańcza zjedzona.