

Anna

Od jakich produktów zacząć przy rozszerzeniu diety?

Rozszerzanie diety najlepiej zacząć od warzyw i owoców. Pierwsze wprowadzamy warzywa, ponieważ mają neutralny smak. Podając jako pierwsze owoce, może wykształcić się preferencja smaku słodkiego.

Anna

Od którego miesiąca można już rozszerzać dietę dziecka?

Zaleca się rozpoczęcie rozszerzania diety po ukończeniu 6m.ż. Do tego czasu niemowlę powinno być wyłącznie karmione mlekiem.

Mommy Dot

ile posiłków powinien spożywać dwulatek?

Dziecko od 2 r.ż. powinno spożywać 5 posiłków dziennie. 3 większe posiłki i 2 przekąski.

Lucyna

Gdzie szukać ciekawych pomysłów na potrawy dla wnuków, by były zdrowe i dobrze zbilansowane?

Zarówno jeżeli szukamy książek oraz blogów z przepisami dla dzieci- warto zwrócić uwagę, czy autor jest specjalistą w tej dziedzinie.

Anna

Kiedy do diety dziecka można wprowadzić twardsze pokarmy?

Jeżeli dziecko pewnie siedzi i radzi sobie sprawnie z jedzeniem posiłków w konsystencji grudkowatej i w mniejszych kawałkach. Po 11- 12 miesiącu można podawać twardsze produkty- zależy to jednak od indywidualnych umiejętności.

Anna

Lepiej na początku zacząć od tzw. słoiczków kupnych obiadków lub musów czy samemu lepiej przygotowywać posiłki?

Lepszym rozwiązaniem jest przygotowywanie samemu posiłków. Wtedy mamy kontrolę nad składem, konsystencją i świeżością potrawy.

Anna

Jakie owoce podawać dzieciom?

Najlepiej zacząć od owoców regionalnych i sezonowych, czyli np. jabłko, gruszka, morela, śliwka, malina.

Anna

Jakich warzyw należy unikać?

Nie ma ograniczeń jeżeli chodzi o przedstawianie warzyw małym dzieciom. Unikać należy np. warzy o ostrym smaku (chilli), warzyw konserwowych i w formie smażonej.