

Ania

Czy jak dziecko zacznie jeść normalne jedzenie warto udać się do dietetyka?

To zależy od celu wizyty. Do mnie zgłasza się wielu rodziców, którzy chcą urozmaicić menu swojego malucha, a nie mają pomysłów na posiłki.

Monika

Czy z dzieckiem można iść do dietetyka na NFZ?

Niestety w większości placówek nie ma refundacji za porady dietetyczne. Może Pani skorzystać z darmowych jadłospisów : <https://diety.nfz.gov.pl/local/diet/login.php> i umówić się na konsultację online: <https://ncez.pzh.gov.pl/dla-mediow/dietetyk-dla-kazdego-pacjenta/>

Patrycja

W którym miesiącu można zacząć wprowadzać dziecku stały pokarm?

Rozdrobnione i posiekane od 7-8 m.życia

Gorąco polecam zerknąć na opracowane zalecenia: <https://1000dni.pl/0-6-miesiecy/schemat-zywienia-niemowlat-do-1-roku-zycia>

Tabelka bardzo konkretnie pokazuje kiedy i w jakiej konsystencji można wprowadzać posiłki.

Kasia

Kiedy dziecko może zacząć jeść warzywa?

Można zacząć już od 5-6 miesiąca. Warto, żeby były to najpierw delikatne puree, gotowane i przetarte. Warto, żeby poznało je przed owocami.

Karolina

Czy układa Pani indywidualne diety pod daną osobę? Możliwe są konsultacje online ?

Tak, zajmuję się głównie bilansowaniem diet indywidualnych.

Zapraszam na moją stronę internetową: <https://piotrowska-psychodietetyk.pl>

Oczywiście, współpracuję również online.

Idziemka

Jak zachęcić dziecko do jedzenia warzyw?

Przede wszystkim dawać wybór i pozwolić dziecku poznać nowości.

Ja zachęcam do pójścia z dzieckiem na bazar, poszukania ciekawostek na temat danych warzyw, bajek (często korzystam z tych z Disneya: „częstujcie się”- dzieciaki bardzo je lubią.

Podawać je w towarzystwie lubianych produktów.

I przede wszystkim dawać przykład :)

Tata Bart

Od kiedy dziecko może jeść cytrusy?

Obecnie zaleca się, żeby wprowadzać cytrusy po pierwszym roku życia. Warto, żeby maluchy poznały najpierw krajowe produkty np. Jabłko, śliwki.

Wprowadzać małymi krokami i pojedynczo: koniecznie obserwować czy u dziecka nie wystąpiła alergia lub niepokojące dolegliwości.

Idziemka

Przy rozszerzaniu diety u niemowlaka od czego zacząć?

W styczniu 2021r. pojawiły się najnowsze zasady żywienia zdrowych niemowląt wg których rozszerzanie diety należy rozpocząć wtedy, kiedy maluch jest na to gotowy czyli od rozwoju np. opanuje umiejętność siedzenia z podparciem.

Wprowadzanie produktów uzupełniających należy rozpocząć od 17. tygodniu życia (początek 5. m.ż.) i nie później, niż w 26. tygodniu życia (początek 7. m.ż.).

Na początku:

- zastępuj 1 posiłek mleczny posiłkiem typu obiad
- nie ograniczaj tłuszcz, który jest niezbędny do prawidłowego rozwoju mózgu
- wprowadzaj warzywa przed owocami
- obserwuj malucha i nie nakładaj zbyt dużych porcji
- gluten wprowadź między 4 a 12 m.życia
- podawaj dziecku nowe produkty w ciągu dnia, kiedy jest pełne energii

Magda_

Czy zalecana jest eliminacja przekąsek w ciągu dnia?

Zależy ile jest przekąsek i z czego się składają.

Magda_

Czy ruch przed j posiłkiem może zachęcić dziecko do jedzenia?

To wszystko zależy od maluszka. Warto przetestować i obserwować, jak dziecko reaguje.

Agnieszka

A co jeśli dziecko je wszystko, ale nie lubi kaszek? Czy to normalne, czy może być jakiś problem?

Trudno stwierdzić, czy to problem bo warto by było zrobić pełen wywiad.

Najprawdopodobniej nie odpowiada mu konsystencja kaszki. Może Pani spróbować zrobić z niej placuszki czyli przemycić ją w formie stałej.

Karola

Czy zmiana konsystencji pokarmu nie wpłynie na utrzymanie problemu? niechęć do naturalnej postaci produktu pozostanie czy dziecko zachęcone smakiem będzie już je próbować?

Warto spróbować innej konsystencji i obserwować malucha. Jeśli niechęć się nasila szukać kolejnych możliwości podania.

Ewa

Jak zachęcić dziecko do jedzenia innych produktów niż "serek żółty" i "parufki" 😊?

- proponować nowości
- dawać wybór
- podawać nowości w obecności parówek i sera żółtego (czyli tego co zna)
- szukać przepisów rysunkowych, żeby maluch mógł wybierać co chciałby zjeść
- wspólnie gotować

Tata Bart

Kiedy zrobić kolejną próbę jak dziecko nie chce zjeść danej potrawy?

Dziecko potrzebuje średnio 10 prób by zaakceptować smak. Może to trwać naprawdę długo. Na pewno się nie zniechęcać i podawać.

Magda

Jak sobie radzić z neofobią?

Najważniejsze:

1. Stwórz dzienniczek żywieniowy, notuj w nim co dziecko zjada i pije
2. Rób pomiary wzrostu i masy ciała- odwołuj do siatek centylowych.
3. Jeśli neofobia Cię niepokoi to zrób badania i udaj się do specjalisty.

Przed wszystkim:

- oswajaj z nowymi produktami: bajki, zabawy, wspólne gotowanie
- proponuj: nieustannie i z cierpliwością
- nie lubiane łącz z lubianymi
- wspieraj malucha i podążać za nimi.

Karolina

Mój synek nie chce jeść kaszek z łyżeczki. Robię więc rzadką kaszkę z mlekiem modyfikowanym i karmię z butelki. Dziecko bez problemu zjada ale zauważyłam ostatnio że męczy się przy tym (główka spocona). Jak inaczej przekonać dziecko do jedzenia kaszek?

To zależy od wieku oczywiście:

Możesz spróbować zmienić **kolor**: dodać tam przetarte owoce.
Kaszkę przemycić w formie placuszków.

Robić przerwy w podawaniu kaszek.

Warto też skonsultować się np. Z fizjoterapeutą? Dobrze zgłębić przyczynę niechęci do jedzenia łyżeczką.

Magda_

W jakim wieku występuje neofobia?

Najczęściej między 2 a 3 rokiem życia.

Karola

Kiedy dziecko odmawia zjedzenia produktu, który zna, powinno się podać go ponownie za jakiś czas w ciągu dnia czy odpuścić na dłuższym czasie?

Podawać ale nie na siłę. Jeśli widzisz, że produkt wywołuje złość i ogromną niechęć to odpuść na chwilę.

Karola

Co jeśli dziecko odmówi jedzenia danego posiłku, zgodnie z podziałem odpowiedzialności, rodzic powinien pominąć ten posiłek, np. przejść do kolacji z pominięciem obiadu?

Warto trochę zmienić podejście do takiego typowego określania posiłków. Ważne jest, żeby każdy z nich był pełnowartościowy i dobrze zbilansowany bez znaczenia czy to obiad, czy kolacja.

Jeśli maluch nie chce zjeść obiadu w danym momencie, warto zaproponować za jakiś czas lub zapytać na co ma ochotę.

Podążać za maluchem, to najważniejsze :)

M.A.M

Czy powinniśmy zwracać uwagę na to że w kaszce jest maltodekstryna ?

Maltodekstryna to środek stosujący najczęściej jako zagęszczacz. Wg Amerykańskiej Agencji ds. Żywności i Leków jest bezpiecznym dodatkiem do żywności.

Wykazuje jednak wysoki indeks glikemiczny i możesz zmienić skład mikroflory jelitowej, więc warto jej unikać.

Najczęściej jest ona w kaszkach opartych na mleku modyfikowanym.

M.A.M

Czy lepiej podać kaszkę mleczno ryżową czy ryżową ?

Jeśli dziecko jest karmione piersią to dostarczana jest odpowiednia ilość mleka. Można wybierać wtedy kaszkę ryżową i przygotować je na wodzie.

Jeśli dziecko jest karmione mlekiem modyfikowanym to warto kupować kaszkę bezmleczną i dodawać do niej mleko, które aktualnie mu podajesz. Wtedy masz pewność co dokładnie maluch zjada.

M.A.M

Czy rozszerzając dietę powinniśmy zaczynać od warzyw ,owoców ? Czy kaszek ?
W 5-6 miesiącu życia można podawać warzywa i owoce w postaci puree oraz kaszki.
Najważniejsze to zacząć od warzyw, dopiero potem wprowadzać owoce.
Kaszki, kleiki można równocześnie z warzywami.

Tata Bart

Jak zachęcić dziecko do jedzenia warzyw?
Przede wszystkim dawać wybór i pozwolić dziecku poznać nowości.
Ja zachęcam do pójścia z dzieckiem na bazarek, poszukania ciekawostek, bajek na temat warzyw.
Podawać je w towarzystwie lubianych produktów.
I przede wszystkim dawać przykład :)

M.A.M

Czy owoce ze słoiczków są tak samo zdrowe jak normalne zmiksowane?
Produkty poddane długiej obróbce tracą wiele substancji odżywczych,
W diecie powinny przeważać zdecydowanie świeże owoce. Jeśli nie masz możliwości przygotować to wtedy warto sięgnąć po dobrej jakości ze słoiczka.

Karolina

Jak zachęcić dziecko do jedzenia czegoś, czego my sami nie jemy, bo nie lubimy (brokuł, kalafior) ? 😊
Podawać i dawać wybór ale nie naciskać :)

Karola

Czy poleca Pani jakąś konkretną książkę kucharską do wspólnego gotowania z maluchami?
Polecam nasze karty, które stworzyłyśmy z miłości do dzieci i gotowania:
<https://dzieciecaakademiadietetyczna.pl/karty-z-przepisami/>
Przepisy są w formie rysunkowej.
Są świetną zabawą dla dzieciaków, więc zachęcam :)

Idziemka

Czy dania ze słoiczków są zdrowe? Czy lepiej samemu przygotować i zmiksować?
Droga produktów, które kupimy ze sklepu na talerz jest znacznie krótsza niż droga słoiczków.
Jeśli ma Pani możliwość przygotować sama posiłki to świetnie. Na rynku jest też wiele produktów dobrej jakości i można z nich korzystać ale zawsze warto czytać skład, żeby wiedzieć jaka jest jakość gotowców.

Ewa B

Czy można jakoś przechować dłużej zawartość gotowych słoiczków?

Nie wiem czy dobrze zrozumiałam pytanie ale ważne, żeby przede wszystkim zwracać uwagę na datę przydatności do spożycia.

Marthoolka

Czy np ciasto marchewkowe, fasolowe czy ze szpinakiem, możemy traktować jako warzywo, czy jednak zawsze to smakołyk?

Zdecydowanie smakołyk ale to dobry pomysł na przemycanie warzyw.

Karolina

Czy warto próbować z blw skoro zaczęłam rozszerzanie diety od typowego karmienia łyżeczką?

Tak, jak najbardziej. Warto próbować ale trzeba też pamiętać, że nie każdemu dziecku może się to podobać. Trzeba obserwować malucha i podążać za nim.

Karola

Czy można delikatnie dosładzać lub dosalać posiłki dla kilku miesięcznych maluchów?

Sól w diecie dzieci:

- **do końca 1 roku życia nie powinniśmy dzieciom solić posiłków.** Trzeba również uważać na słone produkty. Mogą się one pojawiać w diecie dziecka ale powinny zawierać niewielkie ilości soli.
- Po 2 roku życia ilość soli uzależniona jest od masy ciała oraz kaloryczności diety. W praktyce najlepiej, żeby maksymalnie było to 1/2 łyżeczki soli dziennie

Dosładzania też bym nie zalecała. Najlepiej, żeby maluch poznawał smaki naturalne.

W pierwszym roku życia dziecka unikaj podawania miodu.