

Monia

Skąd wiedzieć że dziecko jest gotowe do rozszerzania diety?

Oznaki gotowości: siedzi z podparciem, trzyma stabilnie głowę

nie wypycha językiem łyżeczki

próbuję żuć pokarm

interesuje się jedzeniem

chwytą jedzenie

Iza

Co sądzi Pani o BLW?

Ma wady i zalety. Jeśli mamie nie towarzyszy przy tej metodzie strach, to myślę, że jest dobrą metodą. Ale jeśli rodzic jest bardzo zdenerwowany i zestresowany, że coś się stanie, lepiej najpierw wprowadzić papki, później kawałki do zabawy a później próbować z samodzielnym jedzeniem. Strach i stres mamy udzieli się maluchowi i relacja z jedzeniem może zostać zaburzona

Pati

Od czego zacząć rozszerzanie (od jakiego warzywa)?

Nie ma konkretnego warzywa czy produktu od którego trzeba zacząć rd. Najważniejsze, żeby wprowadzać produkty stopniowo

Lidka

A co gdy dziecko odrzuca każde jedzenie? Zmuszać?

Nie zmuszać absolutnie. Jeśli nie chce jeść, do 1rż mleko jest podstawą diety. Proponujemy i czekamy aż dziecko samo będzie chciało jeść. Możemy zrobić badania krwi, żeby upewnić się że nie ma niedoborów. Ewentualnie spróbować dojść dlaczego dziecko nie chce jeść

Marta

Od kiedy podawać soki?

Po 1rż jeśli te soki w jakiś sposób was „ratują”, idealnie po 2rż a najlepiej jak najpóźniej :)

Martyna

Czy od 6 do 12 miesiąca życia są jakieś produkty niewskazane ?

Produkty zakazane: grzyby, miód, surowe mięso, ryby , jaja

Produkty niewskazane: mleko, koper włoski, cukier, sól

Produkty, które wydają się być dobre dla Maluchów a nie są: soki, musy i słoiki, chrupki, wafelki, biszkopty, kaszki

Martyna

Czy płatki ryżowe na start dla maluszka pół roczku jest okej ?

Okej, ja bym jednak wybrała jaglane, owsiane i orkiszowe na zmianę :)

Paulina

Jeśli dziecko 5miesięczne wykazuje zainteresowanie jedzeniem, a jest karmione piersią zacząć rozszerzenie diety czy czekać do 6mc?

Jeśli stabilnie siedzi i nie wypycha łyżeczki językiem to można próbować, ale nie ma też pośpiechu. Do 6. msc można poczekać, jeszcze się Pani nagotuje dla malucha :)

Mama

Czy sama mogę podjąć decyzję o rozszerzaniu diety czy warto najpierw skonsultować się z lekarzem czy dziecko jest gotowe?

Mama sama najlepiej wie co jest dobre dla dzidzi :) i w tym wypadku lekarz nie zna dziecka tak jak Pani, więc to Pani musi podjąć decyzję :)

Mama

Czy rd można rozpocząć od razu od blw czy najpierw powinny być papki jeśli dziecko jeszcze nie siedzi stabilnie

Jeśli nie siedzi stabilnie (z podporem) to lepiej poczekać aż będzie miało tę stabilność. Ale BLW można stosować od samego początku

MagdaHa

Warzywa/owoce zawsze ugotowane, czy mogą być surowe (oczywiście zmiksowane żeby nie były za twarde)?

Mogą być surowe

SylwiaD

Dlaczego mleko jest nie wskazane?

Dlatego, że jest bogate w białko czy wapń, które mogą zbyt mocno obciążyć organizm malucha

Martyna

A co z orzeszkami ziemnymi, kukurydza kiedy można podawać ?

W każdym momencie

Jola

A mleko sojowe,owsiane,migdalowe jako dodatek i baze do placków?

Jak najbardziej. Tylko nie do picia

aga

Czy jogurty kozie tez sa niewskazane dla niemowlaka?

W małych ilościach są okej, ale nie podajemy ich codziennie

Paulina

Jak to jest z grzybami leśnymi? Większość opracowań zaleca aby dziecko nie jadło grzybow leśnych do 12 roku życia?

Dokładnie tak. Do 12 rż grzyby leśne są niewskazane

Martyna

Co ile dni wprowadzać nowy pokarm dziecku ?

Co 2-3 dni

Martyna 1

A kiedy można zacząć naukę picia z kubeczka ?

To zależy od dziecka. Ale można próbować od początku, choć raczej dziecko 8-9 miesięczne będzie w stanie łaapać picie z otwartego kubka.

MagdaHa

Czy np jogurt naturalny zmiksowany z bananem lub innym "miękkim" owocem jest dozwolony?

Jasne, ważne, żeby ten jogurt nie był podawany codziennie :)

Paulina

Czym zastąpić chrupki kukurydziane? nie ukrywam że często jest to jedyna opcja żeby zająć czymś dziecko chociażby przy powrocie z spaceru gdy dziecko już jest bardzo zniecierpliwione?

Jeśli to są sytuacje „kryzysowe” to nic złego się nie stanie jak czasem podamy. Ale można upiec muffinki, placuszki czy nawet zrobić „frytki” z warzyw, albo kawałki owoców.

Karolina

No właśnie są zdrowe kaszki bez dodatków cukrów- typu helpa - 100 proc naturalne, a do tego mają takie smakiowoce lub warzywa sproszkowane, czy można je jeść?

Można oczywiście, wszystko można :) tylko, że nie mają one nic nadzwyczajnego w składzie. Lepiej i taniej zrobić owsiankę z owocami, gdzie te owoce mają smak i konsystencje „prawdziwych” owoców

Paulina

A co z owocami liofilizowanymi? kiedy dziecko może je jeść?

Jak już dieta jest w miarę rozszerzona (wiele produktów wprowadzonych) to można urozmaicać nimi posiłki. Z tym, że one też nie uczą dziecka niczego o jedzeniu i są przetworzone więc nie warto za często ich podawać.

Jola

Jak zadziałać- dziecko zaczynało rozszerzanie od blw, wspaniale jadło samo, różnorodnie. Około 2 rz doszło do wybiórczości pokarmowej i teraz je tylko wybrane produkty i nie chce nawet tych, które wcześniej lubiło.

Proponować i nic więcej. Kontrolować wyniki badań. Około 2 rz występuje często neofobia żywieniowa i wiele dzieci odrzuca większość pokarmów. Jeśli będziemy namawiać do jedzenia czy zmuszać to możemy wyrządzić więcej szkody. W większości przypadków neofobia przechodzi

Martyna

A kiedy można zacząć podawać mięso ? i jakie najlepiej ? 😊

Mięso można od początku rozszerzania podawać. Najlepiej lekkie – np. z królika czy indyka

Martyna

Od kiedy wprowadzać cytrusy ?

Od początku :)

Kasia

Czy są jakieś restrykcje przy podawaniu ryb i owoców morza?

Nie ma restrykcji. Jeśli kupujemy jakąś rybę czy owoce morza dla siebie to możemy je podać też dziecku (łosoś, sardynki, makrela *niewędzona, pstrąg itp)

Mama

lepsze gotowe słoiczki czy warzywa przygotowane samemu?

Warzywa przygotowane samemu. A jeśli słoiczki to musimy sprawdzać dokładnie skład.