

Monika

W jaki sposób zachęcać dziecko chociaż do próbowania posiłków?

Jeść razem i to samo. Pokazywać Maluchowi co się z tym jedzeniem robi.

Magda

Jakie są korzyści z metody blw?

Jest ich całe mnóstwo. Zarówno dla mamy – ciepły posiłek, mniej czasu w kuchni, mniej naczyń do zmywania, jeden obiad, jak i dla dziecka – rozwój manualny, ćwiczenie wyborów, decydowanie o sobie.

Monika

Jak radzić sobie z niejadkiem? w jaki sposób zachęcać dziecko chociaż do próbowano

Na pewno nie należy wywierać presji. Postępowanie zależy również od wieku dziecka.

Magda

Czy dziecko musi samo siedzieć do metody blw?

Dziecko nie musi samodzielnie USIAŚĆ, ale musi stabilnie SIEDZIEĆ (nawet z podporem). I nie ma tu znaczenia czy blw czy metoda tradycyjna. Nie rozszerzamy diety na leżąc czy półleżąc, w bujaczkach, leżaczkach itp.

Magda

Czy blw jest również dla alergików?

Jak najbardziej. Nie podajemy tylko produktów, które uczulają dziecko.

Monika

Hak pracować nad dobrymi nawykami żywieniowymi?

BLW jest właśnie do tego idealne. Nie wywieramy presji, oddajemy dziecku pałeczkę, to ono steruje tym procesem. Dokładnie tak jak z przekręcaniem się na brzuch czy siadaniem. Nie narzucamy.

Magda

Czy mrożenie obiadków jest ok?

Tak, mrożenie jest ok.

Lidia

Czy można na przemienne używać metody blw i zwykłej metody karmienia łyżeczką?

Nie. BLW to w pewnym sensie filozofia, która mówi, że dziecko zarządza rozszerzaniem diety. Karmiąc nie dajemy dziecku tej możliwości wyboru.

Aneta

Czy rozszerzenie diety może nastąpić wcześniej niż 6 miesięcy?

Nie zaleca się tego, głównie ze względu na to, iż aby rozszerzanie diety było bezpieczne dziecko musi osiągnąć oznaki gotowości (<https://akademiablw.pl/rozszerzanie-diety-blw/oznaki-gotowosci/>)

Ewelina

W czym podawać wodę podczas posiłku?

W otwartym kubku. Są takie specjalne o nazwie Doidy Cup.

Monika

Czy blw sprawdzi się przy dziecku z tendencją do krztuszenia się? Z pierwszym dzieckiem musieliśmy uważać nawet przy picu wody.

Bez głębszej analizy nie da się odpowiedzieć na to pytanie.

Ewelina

Czy można dawać cytrusy od początku rozszerzenia diety?

Można.

Katarzyna

Od jakich produktów rozpocząć rozszerzanie diety? czego unikać na początku?

Najlepiej zacząć od warzyw. Unikać jabłka w kawałkach i produktów zakazanych dla dziecka (m.in. miód, grzyby leśne, mleko niepasteryzowane i jego wyroby, sól, cukier).

Magda

Czy owoce można wprowadzać równocześnie z warzywami?

Można wprowadzać równocześnie, a można wprowadzać po 3 tygodniach od rozpoczęcia rozszerzania diety.

Lidia

Czy wszystkie warzywa można podać na początek metoda blw?

Ziemniak bywa czasem zdradliwy. Jeśli warzywa są w odpowiedniej formie to można je podać.

Agnieszka

Jaka łyżeczka najlepiej karmić na początku dziecko? Plastikowa czy gumowa?

W BLW nie karmimy ☺

Ewelina

Czy dawać do jedzenia już sztucce?

Można, ale na początku dziecko nie będzie nimi zainteresowane i mogą być bardziej rozpraszające niż pomagające.

Staś Tosia

Blw to ile produktów minimum powinno dziecko dostać na talerzu? Czy lepiej pojedynczo podawać?

Nie ma konieczności podawać pojedynczo, można proponować 2-3 produkty. Nie ma też określonej ilości do podania produktów. Zachęcam do zajrzenia na bloga, gdzie publikuję, jak wyglądały talerzyki w poszczególnych miesiącach (<https://akademiablw.pl/rozszerzanie-diety-blw/poczatki-blw/>) lub na Instagram: <https://www.instagram.com/akademiablw/>

Magda

Czy są jakieś przeciwwskazania do metody blw?

Zazwyczaj są to różnego rodzaju zaburzenia rozwojowe utrudniające osiągnięcie gotowości do rozszerzania diety.

Magda

Czy warzywka gotowane na parze będą dobrym rozwiązaniem?

Idealnym! ☺

Anna

Kiedy podajemy dziecku łyżeczkę by uczyło się samo pobierać pokarm?
Robi się to raczej w naturalny sposób. Najczęściej dziecko samo pokazuje tą gotowość sięgając po sztućce rodzica.

Anna

Czy powinniśmy rozszerzać dietę w jakiejś konkretnej kolejności np. najpierw jabłka, potem marchewka, kasza?

Nie ma takiej kolejności. Są zwolennicy teorii mówiącej, że powinno się rozpocząć od warzyw, a po 3 tygodniach podać owoce. Ale i są zwolennicy dokładnie odwrotnej teorii – że można podać warzywa z owocami.

Anna

Czasem jest obawa by dziecko się nie zakrztusiło jak sobie z tym poradzić?

Zachęcam do przeczytania artykułu: <https://akademiablw.pl/rozszerzanie-diety-blw/zadlawienie-a-zakrztuszenie/>. Tam wskazówki jak sobie z tym poradzić.

Agnieszka

Czy możemy podać dziecku warzywa al dente?

Mogą być zbyt twarde dla dziecka. Raczej powinny być miękkie.

Magda

Jak z produktami sypkimi jak kasza? też bez łyżeczki? ☺

Dziecko je rączkami ☺ Albo kasza z sosem jest bardziej klejąca. Można ulepić też kulki.

Baaaardzo dziękuję za poniższe opinie. Jest mi niezmiernie miło, że mogłam się podzielić swoją zajawką z Paniami ☺ <3 <3

W czerwcu startuje kurs Akademii BLW dotyczący rozszerzania diety metodą BLW i już teraz można się zapisać na listę oczekujących: <https://akademiablw.pl/kurs-online/>

Możecie Panie pobrać również darmowego ebooka 7 zasad BLW:

<https://akademiablw.pl/7zasadblw/>

Instagram: <https://www.instagram.com/akademiablw/>

Blog: <https://akademiablw.pl>

Grupa na FB: <https://www.facebook.com/groups/blwbaby>

Harmonogram BLW dzień po dniu: <https://akademiablw.pl/rozszerzanie-diety-blw/poczatki-blw/>

Parę słów od naszych uczestniczek <3

Anna

BLW już czekam z niecierpliwością na informacje ☺

Agnieszka

Super wykład, w konsensusie 😊

Katarzyna

Temat dla nas na czasie! 😊

Monika

Bardzo ciekawe informacje o których nie wiedziałam 😊

Anna

Bardzo mnie pani zachęciła do metody BLW super ❤️👍

Milena

Dużo cennych informacji. dziękuję 😊

Anna

Dziękuję, super dawka informacji 😊

Anna

Świetna dawka informacji w pigułce 👍