* **Czy dzieci poniżej 6 msca można dopajać wodą? Szczególnie w upały**

Do 6 miesiąca życia, źródłem wody dla dziecka jest mleko modyfikowane lub mleko matki i nie ma potrzeby dodatkowego podawania wody, nawet w upalne dni.

* **Kiedy rozszerzyć dietę u wcześniaka?**

Dietę najlepiej zacząć rozszerzać, kiedy dziecko jest gotowe, tzn. jest w stanie siedzieć (chociaż z podparciem) i sięga rączką po pokarm i nie powinno wykazywać odruchu wypychania pokarmu z buzi.

* **Kiedy rozpocząć podawanie wody przy kp, karmieniu mieszanym i mm?**

Po 6 miesiącu życia w ilości 800-1000 ml/doba.

* **Czy nie ma przeciwskazań do diety wegetariańskiej rozszerzając dietę?**

Jest to kwestia indywidualna, zależy od stanu zdrowia dziecka i powinno być skonsultowane z dietetykiem, aby była odpowiednio zbilansowana.

* **Od jakich pierwszych pokarmów stałych zacząć?**

Całą listę od jakich pokarmów warto zacząć zawarłam w prezentacji. Osobiście polecam zacząć od warzyw lub awokado, aby dziecko nie poznało słodkiego smaku jako pierwszego. Warto także od małego dbać o glikemię dziecka i podawać owoce i warzywa, np skropione oliwą.

* **Jaką dietę stosować po porodzie, jeśli mama miała cukrzyca ciążową? Czy cukrzyca ciążowa ma wpływ na metabolizm dziecka po urodzeniu?**

Jeśli chodzi o cukrzycę, to mamy do niej predyspozycje genetyczne, dlatego od małego warto dbać o prawidłową glikemię dziecka. Co do mamy, zleciłabym wykonanie badań krwi i ułożenie diety pod niedobory, które mogły powstać w trakcie ciąży oraz również zadbanie o odpowiednią glikemię.

* **Po jakim czasie występuje alergia np. na daną rzecz po podaniu jej?**

Różnie to bywa. Może być to od 3-4 h po spożyciu danego produktu, a może to być nawet 2-3 dni po

* **Czy kaszki ryżowe również do 1 roku nie powinny być podawane?**

Osobiście nie podawałabym dziecku do 1 roku życia kaszek ryżowych, ze względu na zawarty w ryżu arsen, z którym młode orgaznimy dzieci nie zawsze radzą sobie dobrze.

* **Ile dni podawać 1 warzywo żeby móc zacząć próbować z kolejnym?**

Jeśli dziecko dobrze reaguje i jest chętne próbować, a także nie występują żadne objawy skórne lub z brzuszkiem można nawet codziennie podawać coś nowego.

* **Czy można podawać dziecku do 1 r.ż. mleko kozie?**

Zarówno mleko kozie jak i krowie nie ponno być podawane do 1 roku życia, min. ze względu na dużą zawartość soli mineranych.