

Wiktorja

Jak zaplanować jadłospis dla dwulatka i 6 miesięcznego dziecka?

U 6. miesięcznego dziecka jesteśmy na etapie tzw. pierwszej łyżeczki, czyli wprowadzania i kosztowania pierwszych posiłków. Zaleca się zacząć od gotowanych, zmiksowanych warzyw z niewielkimi grudkami np. ziemniaka, marchewki, cukinii czy dyni a w późniejszej kolejności owoców. Proszę pamiętać o wprowadzaniu pojedynczo danego składnika do diety maluszka, żeby móc zaobserwować czy go toleruje. Są to jednak niewielkie ilości jedzenia np. 1-2 łyżeczki, ponieważ tylko dziecko smakuje.

Dlatego zaleca się, aby kontynuować karmienie piersią podczas wprowadzania nowych pokarmów uzupełniających do diety dziecka. Do 1. roku życia mleko dla malucha jest podstawowym pokarmem. Proszę pamiętać o kalendarzu rozszerzania diety u malucha, uwzględniając zamieszczone tam szczegółowe informacje i produkty zalecane. W tym przedziale wiekowym oprócz gotowanych, zmiksowanych warzyw i owoców, pojawia się również mięso, jajo lub purée ziemniaczane, kaszki, kleiki (z kasz bezglutenowych: kaszka kukurydziana, kasza jagłana), produkty zbożowe (proszę wybierać produkty naturalne, bez dodatku cukru) dodatkowo woda do picia bez ograniczeń. Nie używamy cukru i słodczy, nie stosuje się też miodu, nie dosładzamy potraw i nie stosujemy soli do przygotowywania potraw, nie podajemy również zup gotowanych na wywarach mięsnych typu rosół, zaleca się gotowanie zup na wodzie z dodatkiem warzyw.

W przypadku chęci uwzględnienia potrzeb 2-lataka i 6-miesięcznego dziecka należy brać pod uwagę potrzeby młodszego dziecka podczas komponowania i planowania posiłków. Dwulatkowi te dania warto uzupełnić kaszami, makaronem, mięsem, rybami, surowymi warzywami itp. np. :

- zupa zmiksowana marchewkowa z dodatkiem oliwy z oliwek i oleju rzepakowego z pierwszego tłoczenia,
- zupa zmiksowana z cukinii, ziemniaka, marchewki, koperku dodatkiem oliwy z oliwek i oleju rzepakowego z pierwszego tłoczenia,
- zupa zmiksowana dyniowa z jabłkiem i niewielką ilością masła (82% tłuszczu)
- zupa zmiksowana dyniowa z marchewką czy ziemniakiem niewielką ilością masła (82% tłuszczu)
- zupa koperkowa z królikiem
- pieczone jabłko
- ryż gotowany na wodzie z duszonym jabłkiem z niewielką ilością masła (82% tłuszczu)
- w nieco późniejszym etapie pulpety z warzywami i mięsem piersi z indyka (marchew, korzeń pietruszki, mięso z piersi z indyka, ryż, mąka ziemniaczana, pestki słonecznika miksowane, jajko, oliwa z oliwek, koperek siekany) czy zupa z warzywami i soczewicą czerwoną z dodatkiem masła

Należy pamiętać, że dodatek oliwy lub masła do dań niemowlaka zależy o dobrej tolerancji pojedynczych warzyw, wtedy możemy przygotować dziecku zupę dodając kilka kropel oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia.

Iza

A co gdy każdy lubi coś innego?

To prawdziwa sztuka, żeby pogodzić różne gusty smakowe członków rodziny a także potrzeba morza cierpliwości, żeby to robić.

Zachęcam do prowadzenia rozmów z członkami rodziny w spokojnej i przyjaznej atmosferze o potrzebach kulinarnych Waszej rodziny i chęci pogodzenia ich ze sobą w jakimś stopniu. Dużą pomocą może być wspólne planowanie posiłków z rodziną. Zaangażowanie, szczególnie dzieci w planowanie posiłków pozwala się im oswoić z myślą jakie dania będą jedzone w tym tygodniu w domu dodatkowo dzieci mają poczucie decyzyjności. Znajdźcie spokojny czas np. w sobotę po śniadaniu i przeglądajcie wspólnie książki kucharskie, przeglądajcie Internet, który jest również źródłem ciekawych przepisów, zdjęć potraw- ponieważ „jemy oczami”, możecie oglądać razem programy kulinarne i próbować wspólnie ugotować posiłki nawet raz w tygodniu.

Paulina

Co sądzi Pani o mrożonych warzywach na patelni?

Uważam, że są dla nas dobrym i bezpiecznym rozwiązaniem. Nie musimy się ich bać, że są bezwartościowe. Mrożenie pozwala nam zachować większą ilość składników odżywczych w pożywieniu, a produkty przeznaczone do mrożenia są w szczególności zbierane w sezonie i poddawane temu procesowi.

Halina

Co na pewno usunęła by Pani w diecie dla 3 latka?

Nie zaleca się w diecie 3latka produktów cukierniczych, produktów typu fast food, słonych i słodkich przekąsek, słodkich gazowanych napojów, wód smakowych, nektarów, napojów. To oznacza to, że organizm dziecka nie potrzebuje ich do prawidłowego rozwoju. Dzieci, w których diecie znajduje się dużo przekąsek czy słodczy niechętnie jedzą owoce i warzywa. Warto edukować dzieci dlaczego nie warto jeść tych produktów i być dla dzieci również przykładem w tym.

Mama

Czy poleca Pani jakowa książki gdzie można o tym poczytać?

Nie spotkałam na rynku czytelnicyzmy książek o samym planowaniu posiłków, jednak polecam poszukać informacji o tym w Internecie ponieważ jest ich sporo. Zapraszam również do mnie do gabinetu osobiście czy w formie on-line, chętnie nauczę Panią jak planować posiłki od strony technicznej i kulinarnej, tak aby były urozmaicone, zdrowe i smaczne. Wspólnie dostosujemy jadłospis do Pani indywidualnych potrzeb.

Jola

Jak pogodzić różne gusta kulinarne domowników? Jak wypracować w rodzinie nawyk, by wszyscy chcieli jeść to samo (mysle o głównych posiłkach)

Wypracowanie zdrowych nawyków żywienia dla całej rodziny wymaga naszego czasu, konsekwencji i morza cierpliwości, na szczęście jest to możliwe.

Zachęcam do szczerych i serdecznych rozmów w gronie rodzinnym o Waszych potrzebach kulinarnych, zdrowotnych i chęci pogodzenia ich ze sobą w jakimś stopniu. Warto ustalić sobie cele dotyczące nowych nawyków żywieniowych i podzielić je na etapy, co sprawi że będzie to łatwiejsze do wprowadzenia w życie np. plan picia wody zamiast napojów słodkich gazowanych- można zrobić w formie gry lub grywalizacji; kosztowanie nowych warzyw, owoców lub potraw, żeby poszerzyć repertuar jedzeniowy naszej rodziny- jedna nowa potrawa wspólnie wybrana i ugotowana w tym tygodniu itp.

Dużą pomocą jest wspólne planowanie posiłków z rodziną. Zaangażowanie rodziny w planowanie pozwala na oswojenie się z myślą jakie dania będą jedzone w tym tygodniu w domu. Pomaga to w uzmysłowieniu sobie, że możemy decydować o jadłospisie i że jesteśmy zgraną drużyną. Znajdźcie spokojny czas np. w sobotę po śniadaniu i żeby się zainspirować przeglądajcie wspólnie książki kucharskie, Internet, który jest również źródłem ciekawych przepisów i zdjęć potraw- ponieważ „jemy oczami”. Zapraszam również do mnie do gabinetu osobiście czy w formie on-line, chętnie nauczę Państwa jak planować posiłki od strony technicznej i kulinarnej, tak aby były urozmaicone, zdrowe i smaczne, a także dostosowane do potrzeb i upodobań kulinarnych rodziny

Aneta

Czy poleca pani robić obiad na 2-3 dni czy lepiej codziennie coś innego?

Gotowanie posiłków na 2-3 dni jest dobre z powodów technicznych, ułatwia nam codzienność i jest bezpieczne pod względem mikrobiologicznym posiłków przechowywanych w lodówce w tym czasie. Warto zwrócić uwagę, że zwykle po dwóch dniach zaczynamy odczuwać znudzenie się danym smakiem potrawy, dlatego warto przy ugotowaniu większej ilości potrawy móc część jej zamrozić i mieć ją na tzw. Posiłek ratunkowy.

Monia

A jaki obiad taki szybki prosty jest dobry? Albo raczej z czego mógłby się składać

Każdy obiad a także ten szybki powinien składać się z węglowodanów, porcji białka i tłuszczów. Oznacza to, że możemy użyć do obiadu kaszy, ryżu, ziemniaków lub makaronu do tego dodać porcję mięsa, ryby lub strączków. Niezbędny jest dodatek warzyw najlepiej w formie świeżej sałatki lub surówki z dodatkiem łyżki oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego, albo też w formie gotowanej np. brokuł, burak, mini marchewki z dodatkiem łyżki oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego lub łyżeczki masła.

Tamara

Ile owoców dziennie powinien jeść 4 latek?

Światowa Organizacja Zdrowia rekomenduje 4 porcje owoców w ciągu dnia. Dla dzieci młodszych dobową ilość wynosi to ok. 200 g/dobę a dla dzieci starszych ok. 400 g/dobę .

Porcja to: pół jabłka, pół gruszki czy pół banana. Jedną z tych porcji może stanowić sok naturalny (ok. 0,5 szklanki dla mniejszego dziecka i 1 szklanki dla starszego dziecka, zaleca się aby był on rozcieńczany pół na pół wodą). Zaleca się jedzenie owoców w formie surowej, ale także w zależności od możliwości dziecka mogą być podawane w innej formie np. pieczone, duszone, gotowane.

Marzena

Czy dodawanie oleju do posiłków dla niemowlaka jest wskazane? I od jakiego wieku wprowadzać nabiał oraz mięso?

W diecie dziecka powinny być obecne zarówno tłuszcze pochodzenia zwierzęcego (masło), jak i roślinnego (oleje, oliwa), które są niezbędne do prawidłowego rozwoju mózgu i siatkówki oka.

Należy pamiętać, że dodatek oliwy lub masła do dań niemowlaka zależy o dobrej tolerancji pojedynczych warzyw, wtedy możemy przygotować dziecku zupę dodając kilka kropel oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia.

Zaleca się stosować 1-2 porcje dziennie, w szczególności wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, czyli tych pochodzenia roślinnego.

Z uwagi na intensywny wzrost dzieci w wieku 1-3 lat tłuszcze w ich diecie powinny zaspokajać 30-40% całości zapotrzebowania na energię, więcej niż w diecie osób dorosłych. 1 porcja tłuszczu to np. 1 łyżeczka oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego czy 1 łyżeczka masła.

W przypadku nabiału nie należy podawać niemowlęciu do picia mleka krowiego (do ukończenia przez nie pierwszego roku życia) jako głównego napoju. Za to w drugim półroczu życia dziecka- po 7 miesiącu może być w diecie formie dodatku do placuszków czy naleśników lub podawać przetwory mleka krowiego (np. jogurty, sery twarogowe). Należy obserwować tolerancję dziecka na wprowadzany produkt.

Jeśli chodzi o produkty mięsne w diecie malucha mogą pojawić się w diecie po 7 miesiącu życia. Ten wiek dziecka wynika z tego, żeby brzusek dziecka mógł poradzić sobie z nowymi pokarmami w diecie. są: mięso z indyka, królika, gęsi, kaczki, kurczaka, jagnięcina i królik. Dzienna ilość mięsa powinna wynosić od około 10 gramów (początkowo) do 20 gramów pod koniec pierwszego roku życia (łyżka/dwie). Niemowlak również powinien jeść ryby 1-2 razy w tygodniu. Nie podajemy drapieżnych gatunków ryb-miecznika, tuńczyka i makreli.

Pamiętajmy, że z każdym podawanym pokarmem w diecie dziecka jest zasada- rodzic proponuje posiłek, nie mierzy objętości podawanego jedzenia dziecku a to dziecko powinno zdecydować ile chce zjeść. Jeśli już mamy sprawdzony produkt, z którym dziecko nie miało żadnego problemu po zjedzeniu małej ilości to możemy pozwolić mu zjeść tyle ile ma ochotę.

Gabriela

Jak prawidłowo skomponować posiłki tak, aby były różnorodne i zdrowe? Jak zrobić, aby dostarczyć odpowiednią ilość składników odżywczych? Jak nabrać prawidłowych nawyków? Czy da się polubić dania, których się zawsze nie lubiło tak, aby dziecko poznało ich smak?

Każdy posiłek powinien składać się z węglowodanów, białka i tłuszczów. Oznacza to, że możemy użyć w zależności od rodzaju posiłku i wieku dziecka: pieczywa najlepiej pełnoziarnistego, kaszy, ryżu, ziemniaków lub makaronu, do tego dodać porcję białka w formie- mięsa, dobrej jakości wędliny lub sera twarogowego czy jajka, ryb lub strączków (w całości, w formie pasty czy hummusu). Niezbędny jest dodatek warzyw najlepiej w świeżej formie - miksów sałat, krojonych warzyw, do obiadu sałatki lub surówki z dodatkiem łyżki oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego, albo też w formie gotowanej np. brokuł, burak, mini marchewki z dodatkiem łyżki oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego lub łyżeczki masła.

Nie zniechęcajmy się w podawaniu dziecku nowych potraw. Nie tylko maluchy potrzebują czasu, by oswoić się z nowymi smakami, konsystencją potraw. Czasami należy podawać nowy produkt nawet 15 razy, zanim dziecko zaakceptuje jego smak – a więc zachowaj cierpliwość. Możemy potraktować to jako wspólną zabawę lub przygodę kulinarną. Warto rozmawiać z dzieckiem o nowych daniach produktach, kolorach, zapachach i fakturach. Ustalić sobie cele dotyczące nowych nawyków żywieniowych i podzielić je na etapy, co sprawi że będzie to łatwiejsze do wprowadzenia w życie np. plan picia wody można zrobić w formie gry lub grywalizacji; kosztowanie nowych warzyw, owoców lub potraw, żeby poszerzyć repertuar jedzeniowy naszej rodziny- jedna nowa potrawa/ warzywo/ owoc wspólnie wybrana lub ugotowana w tym tygodniu, wspólne zakupy spożywcze, czytanie i przeglądanie zdjęć potraw w książkach kulinarnych czy w Internecie, mogą pozwolić oswoić się z tematem jedzenia i uczynić go przyjemnym.

Agnieszka

Do kiedy warto nie podawać soli dziecku?

Sól to składnik, którego należy unikać w diecie małego dziecka. Dlatego w diecie niemowląt w ogóle nie powinniśmy używać soli, a u dzieci w przedziale wieku 1-3 lat należy ją bardzo ograniczać. U niemowląt po 6 miesiącu życia wynosi 370 mg sodu (co odpowiada 0,9 g soli dziennie – czyli ilości większej niż zawartej na czubku noża), a w wieku 1-3 lat nie więcej niż 750 mg sodu/dzień. Odpowiada temu ćwierć łyżeczki soli. Ilość ta oznacza całą zawartość soli w diecie czyli tej dodanej w trakcie przygotowywania potraw, jak i zawartej w przetworzonych produktach spożywczych: pieczywie, serach, kiszonkach a także wędlinach.

Marzena

Jaką ilość dodatkowych posiłków oprócz mleka powinien jeść 6-7 miesięczny niemowlak?

Pamiętajmy, że z każdym podawanym pokarmem w diecie dziecka jest zasada- rodzic proponuje posiłek, nie mierzy objętości podawanego jedzenia dziecku a to dziecko powinno zdecydować ile chce zjeść. Jeśli już mamy sprawdzony produkt, z którym dziecko nie miało żadnego problemu po zjedzeniu małej ilości to możemy pozwolić mu zjeść tyle ile ma ochotę. Opiekun odpowiada z kolei za

decyzję, kiedy maluch otrzyma posiłek i z czego będzie się on składał. Pamiętajmy aby nie zmuszać dziecka do jedzenia całej podanej mu porcji pożywienia, ponieważ wpływa to na tracenie przez nie umiejętność samoregulacji ilości spożywanego pokarmu. W schemacie żywienia niemowląt określono tylko orientacyjną wielkość porcji jednego posiłku dla 7-miesięcznego dziecka – jest ona równa 190-220 ml. Dieta malucha w tym wieku wciąż uwzględnia mleko mamy podawane „na żądanie” lub trzy posiłki na bazie mleka modyfikowanego. W codziennym jadłospisie 7-miesięcznego dziecka powinny znaleźć się dwa-trzy posiłki przygotowane z pokarmów uzupełniających.