

1. Kasia

Od ilu posiłków zaczynać rozszerzanie diety?

Dzień dobry Pani Kasiu,

według aktualnych zaleceń rozszerzanie diety należy rozpocząć po ukończeniu 17. tygodnia, nie później niż w 26. tygodniu życia. Jeżeli chodzi o ilość posiłków to zaleca się:

- **do 6 miesiąca życia** wyłączne karmienie piersią
- **6-8 miesiąca życia** karmienie piersią + 2-3 posiłki uzupełniające
- **9-12 miesiąc życia** karmienie piersią + 3-4 posiłków uzupełniających (np. śniadanie, zupa, 2 danie, podwieczorek) i 1-2 jedzonych samodzielnie przekąsek (np. częśćka warzywa, lub owocu).

W przypadku pytań zapraszam do kontaktu mailowego aniela.rzymek@gmail.com

Pozdrawiam serdecznie,

Aniela Rzymek

2. Beata

W jaki sposób przygotowywać warzywa np. brokuły, żeby dziecko nim było zainteresowane i jadło?

Dzień dobry Pani Beato,

wszelkie warzywa możemy podać na przykład w postaci smoothie, zup, past do smarowania na pieczywo, placuszków warzywnych, a także frytek warzywnych. Forma posiłku zależna jest oczywiście od wieku dziecka. Świeże warzywa możemy ułożyć na talerzu bądź kanapce w formie buźki lub zwierzaka. Polecam też przygotowywać posiłki wspólnie z dzieckiem. Brokuły/kalafiory możemy ułożyć np. w formie drzewek.

Pomysły na posiłki:

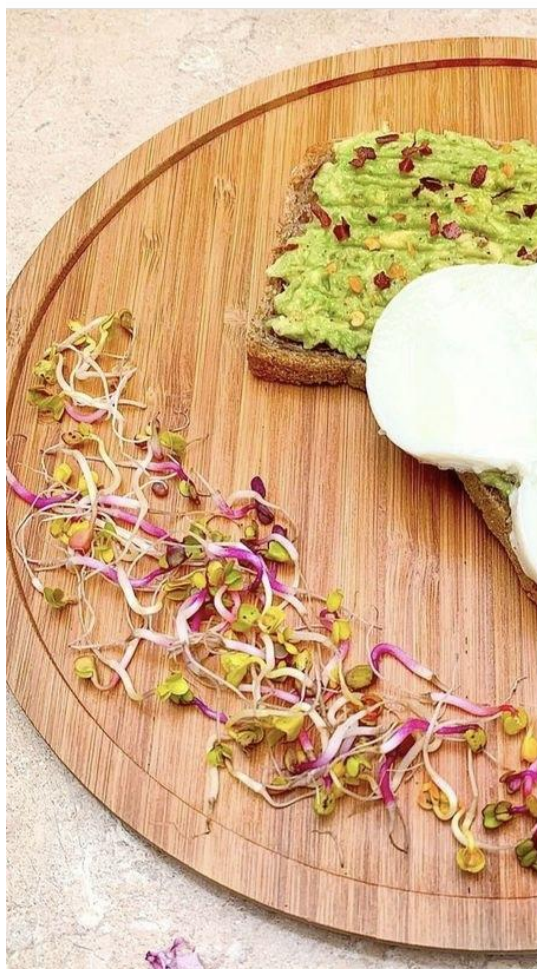
- frytki z batatów
- placuszki marchewkowe
- makaron z cukinii
- pizza na spodzie z brokuła
- pancakes szpinakowe
- koktajl truskawkowy ze szpinakiem

Poniżej w ramach inspiracji przesyłam przepis mojego autorstwa. Więcej tego typu pomysłów można znaleźć na moim profilu na instagramie @dietanielukier :)



dietanieldukier
Szczecin

...



WIOSENNE GRZANKI Z AWOKADO I JAJKIEM

SKŁADNIKI:

- 1 jajko
- pół awokado
- ząbek czosnku
- dwie kromki chleba
żytniego razowego
- kiełki
- przyprawy wg uznania
(u mnie sól morską z chilli)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Awokado rozgnieść widelcem. Dodać
przeciśnięty przez praskę czosnek i
ulubione przyprawy. Wymieszać.
Przygotować jajko sadzone na patelni.
Chleb upiec w tosterze, posmarować pastą
z awokado i nałożyć jajko na wierzch.
Talerz udekorować kiełkami.

Smacznego!

ANIELA RZIMEK

DIETANIELUKIER



dietanielukier
Szczecin

...



W przypadku pytań zapraszam do kontaktu mailowego aniela.rzymek@gmail.com

Pozdrawiam serdecznie,

Aniela Rzymek

3. Dd

kiedy mleko krowie mogę podać dziecku ?

Dzień dobry,

według aktualnych zaleceń pełne mleko krowie można podać dziecku po 12 miesiącu życia, ale nie więcej niż 500 ml dziennie i nie powinno mieć ono zmniejszonej zawartości tłuszczu.

Dzieciom poniżej 12 m.ż. nie zaleca się podaży mleka krowiego.

W przypadku pytań zapraszam do kontaktu mailowego aniela.rzymek@gmail.com

Pozdrawiam serdecznie,

Aniela Rzymek

4. Aneta

Od kiedy można dziecku podawać pieczywo?

Dzień dobry Pani Aneto,

pieczywo można podawać dziecku po ukończeniu 9 miesiąca życia. Wówczas najlepiej zacząć od pieczywa pszennego, dobrej jakości. Jest to oczywiście kwestia bardzo indywidualna i zależna od stopnia rozszerzania diety.

Po pierwszym roku życia można wprowadzić przykładowo chleb lub bułki typu graham. Początkowo proszę unikać pieczywa z dodatkiem ziaren czy orzechów do momentu rozwinięcia umiejętności gryzienia i połykania pokarmów.

Po drugim roku życia będzie można również uwzględnić w diecie pieczywo razowe. Jest ono dość ciężkostrawne, więc wcześniej nie warto go podawać. Później natomiast jak najbardziej będzie ono zdrowym wyborem :)

W przypadku pytań zapraszam do kontaktu mailowego aniela.rzymek@gmail.com

Pozdrawiam serdecznie,

Aniela Rzymek

5. Dd

co Pani uważa o blw?

Dzień dobry,

uważam, że metoda ta może mieć wiele zalet, jednak zalecenia ekspertów w jej stosowaniu nie są jednoznaczne. Przede wszystkim dzięki samodzielnemu dotykaniu posiłków dziecko poznaje ich konsystencję i oswaja się z nimi dzięki czemu jedzenie może stać się czymś pozytywnym dla dziecka. Wśród zalet może także znaleźć się przykładowo lepsza regulacja apetytu i sytości u dzieci, które karmią się samodzielnie.

Jednak istnieje ryzyko, że w momencie zbyt małej kontroli ze strony rodzica dziecko będzie przyjmowało niedostateczną ilość kalorii oraz cennych składników odżywczych.

Myślę, że ta metoda może być skuteczna jeśli rodzic będzie miał nad tym właściwą i wystarczającą kontrolę. Warto, aby dziecko poznawało konsystencję pokarmów i spożywało posiłek w przyjaznej atmosferze. Należy jednak pamiętać, aby posiłki były odpowiednio przygotowane i dostosowane do potrzeb dziecka. Każdy przypadek należy jednak rozpatrywać w sposób indywidualny.

W przypadku pytań zapraszam do kontaktu mailowego aniela.rzymek@gmail.com

Pozdrawiam serdecznie,

Aniela Rzymek

6. Patrycja

a jakie pieczywo dla roczniaka najzdrowsze ?

Dzień dobry Pani Patrycjo,

po pierwszym roku życia można wprowadzić przykładowo chleb lub bułki typu graham. Początkowo proszę unikać pieczywa z dodatkiem ziaren czy orzechów do momentu rozwinięcia umiejętności gryzienia i połykania pokarmów. Po drugim roku życia będzie można również uwzględnić w diecie pieczywo razowe. Jest ono dość ciężkostrawne, więc wcześniej nie warto go podawać. Później natomiast jak najbardziej będzie ono zdrowym wyborem :)

W przypadku pytań zapraszam do kontaktu mailowego aniela.rzymek@gmail.com

Pozdrawiam serdecznie,

Aniela Rzymek

7. Ewa

córka od rozszerzania diety jadła wszystko, teraz ma 2 latka i nie chce jeść nic. co zrobić? jak zachęcić? Chce jeść tylko jeden typ jogurtu i chleb

Dzień dobry Pani Ewo,

myślę, że tutaj warto wykazać się cierpliwością i konsekwencją w próbach podawania nowych pokarmów. Warto zwrócić uwagę na atmosferę przygotowywania oraz spożywania posiłków, aby dziecku samo jedzenie kojarzyło się z czymś przyjemnym. Początkowo można pokombinować z atrakcyjnymi dodatkami lub właśnie spróbować dodać do kanapki warzywa w postaci bułki czy misia. Myślę, że z czasem dziecko samo zainteresuje się produktami innego typu. Jeśli przygotowanie posiłku będzie dla dziecka formą zabawy jest spora szansa, że z czasem się przekona. Może do jogurtu dodać owoce i zmiksować? Przykładowo banan. Nie jest tak intensywny w smaku i nie zmienia barwy posiłku.

W przypadku pytań zapraszam do kontaktu mailowego aniela.rzymek@gmail.com

Pozdrawiam serdecznie,

Aniela Rzymek

8. Ewelina

czy dobrym rozwiązaniem jest podanie tubki warzywnej gdy dziecko nie lubi danego warzywa ?

Dzień dobry Pani Ewelino,

wszystko zależy od składu tubki warzywnej i możliwości przygotowania podobnego posiłku samodzielnie. Jeśli faktycznie w składzie byłyby jedynie warzywa to jest to jakaś alternatywa :)

Polecam jednak samemu pokombinować z przygotowaniem takiego musu warzywnego bądź warzywno-owocowego. Warzywa możemy też „przemycić” w innych posiłkach typu frytki

warzywne, placuszki, gofry. Jeśli dziecko jest już trochę starsze to ważne, aby konsystencja produktów była różna (nie tylko w formie papkowej).

Poniżej w ramach inspiracji przesyłam przepis mojego autorstwa. Więcej tego typu pomysłów można znaleźć na moim profilu na instagramie @dietanielukier :)



dietanieldukier
Szczecin

...



SZPINAKOWE GOFRY Z JAJKIEM I ŁOSOSIEM

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka mąki
- 3/4 szklanki mleka
- 200 g liści szpinaku
- 1 jajko
- 2 łyżki oleju
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- szczypta soli
- dodatki (jajko, łosoś, ser Feta, roszponka)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Szpinak wraz z olejem zblendować. Dodać mąkę, mleko, jajko, proszek do pieczenia i sól. Wszystko dokładnie wymieszać. Rozgrzać gofrownicę. Piec przez około 5 minut (w zależności od gofrownicy). W tym czasie przygotować jajko sadzone. Gofry udekorować łososiem, jajkiem, roszponką oraz pokruszonym serem Feta. Doprawić do smaku. Przepis na ok. 10 gofrów.

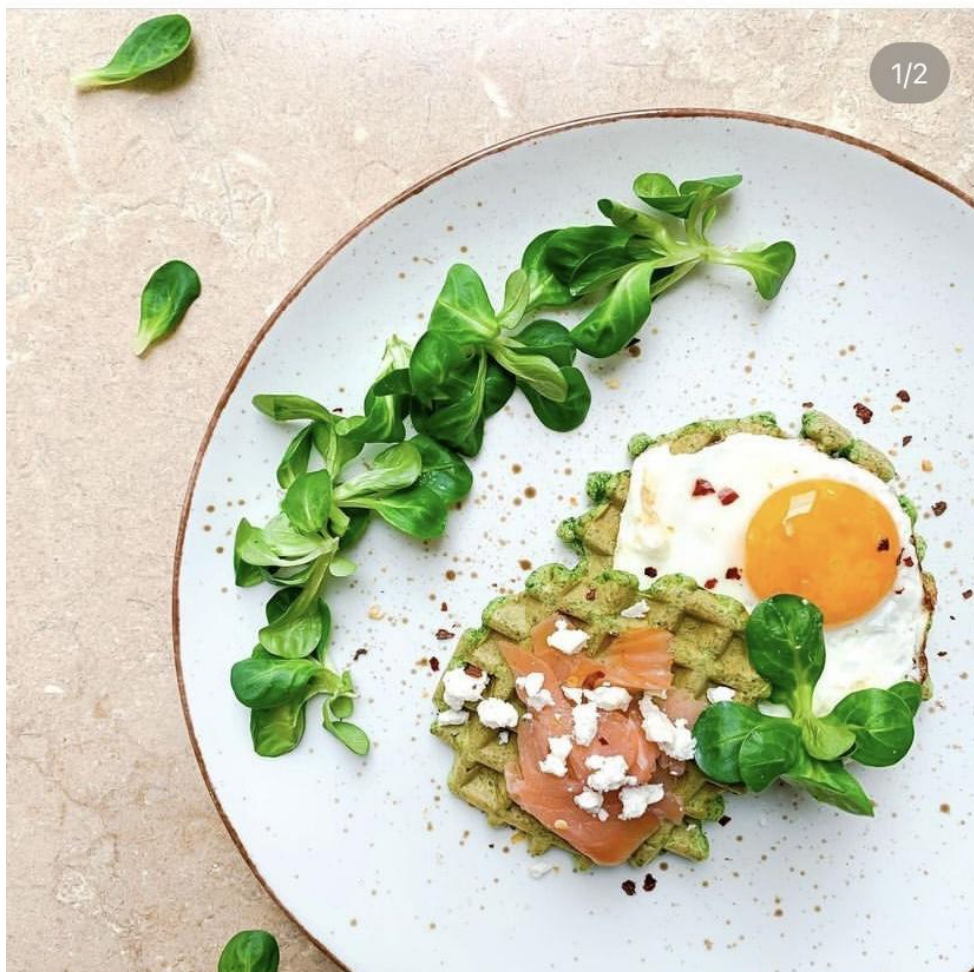
Smacznego!

ANIĘLA RZYMĘK
DIETANIELDUKIER



dietanieldukier
Szczecin

...



W przypadku pytań zapraszam do kontaktu mailowego aniela.rzymek@gmail.com

Pozdrawiam serdecznie,

Aniela Rzymek

Weronika

Czy posiłki gotowe w słoikach są bezpiecznie? Można je podawać codziennie przy rozszerzaniu diety?

Dzień dobry Pani Weroniko,

wszystko zależy od składu i stopnia przetworzenia danego produktu. Istnieje ryzyko, że produkty po obróbce tracą większość cennych witamin. Warto sprawdzić także czy w składzie nie ma soli, czy nie są dosładzane. Warto też zwracać uwagę na to, aby konsystencja posiłków była różna (w zależności od indywidualnego przypadku, wieku dziecka i stopnia rozszerzenia diety).

Osobiście raczej skłaniałbym się ku samodzielnemu przygotowywaniu posiłków dla dziecka, a ewentualnie słoiczki traktować jako dodatek w momencie kiedy mamy mniej czasu na gotowanie. Proszę jednak zwracać uwagę na skład :)

W przypadku pytań zapraszam do kontaktu mailowego aniela.rzymek@gmail.com

Pozdrawiam serdecznie,

Aniela Rzymek