

KONTAKT: karolina@akademiablw.pl

Asia

a od kiedy podajemy dziecku wodę?

Wodę podajemy od samego początku rozszerzania diety i stanowi ona bardzo ważny element tego rozszerzania.

Agnieszka

Jak najlepiej podawać wodę, w czasie jedzenia czy po?

Wodę podajemy najlepiej po posiłku, a także w jego trakcie, reagując odpowiednio na potrzeby dziecka. Wodę proponujemy również w czasie dnia. Powinna ona być zawsze w zasięgu wzroku dziecka.

Mama Marysi i Jasia

blw to widze ze moje dziecko sie bawi czy oto chodzi, dziecko sie tym naje ?

Dziecko na początku będzie się bawić, bo tak się uczy. Przez zabawę i doświadczanie. Nie musi się najeść na początku. Ma od tego mleko. Na początku poznaje. Dlatego tak ważne jest jedzenie razem i tego samego. Dziecko decyduje co zje, ile zje i czy w ogóle zje.

Mama Marysi i Jasia

karmie piersia wiec rozszerzanie idzie nam bardzo ciezko bo mala zje troszke pozniej wola pierś. Jaka jest kolejność najpierw stale jedzenie a popija piersia czy najpierw piers a pozniej papki badz blw.

Posiłek stały proponujemy 30-40 min po mleku. Chodzi o to by dziecko już było odrobinę głodne, ale jeszcze nie całkowicie „umierające” z głodu. Nie może być również zmęczone, bo nie będzie chętne do poznawania nowych smaków.

Agnieszka

W jakiej formie najlepiej podawać mięso? I jakie mięso będzie najlepsze dla małego dziecka.

Mięso najlepiej podawać w formie podłużnej. Może być to mięso mielone, ale również bardzo miękkie gulasz. Na początek najlepiej mięso białe: drób, królik. Ale stopniowo podajemy każdy rodzaj mięsa. Może być pieczone, parowane, gotowane.

Natalia

moja córka skończyła 6 miesięcy, jest chętna do próbowania, cokolwiek nie dostałaby do polizania - je ze smakiem. ale sama nie siedzi dlatego boję się jej podawać jedzenia u mnie na kolanach, bo jej nie widzę. Jakaś podpowiedź jak to rozwiązać? czekać aż będzie stabilnie siedzieć?

Jedną z oznak gotowości jest stabilne siedzenie dziecka, nawet z podporem. Zapobiega to krztuszeniu. Należy sprawdzić, czy córka ma również inne oznaki gotowości (wkrótce będzie o tym wpis na blogu <https://akademiablw.pl/blog>). Początkowo można sadzać dziecko na kolanach i w ten sposób proponować posiłek. Aby go widzieć można ustawić naprzeciwko lusterko lub telefon z włączonym aparatem.

Ewelina

jaka temperatura jedzenia?

Najlepsza pokojowa lub troszkę wyższa, ale nie gorąca.

Magdalena

czy potem nie będzie problemu z jedzeniem łyżeczką i samodzielnym jedzeniem za pomocą sztućców?

Absolutnie nie. Wręcz zauważa się tendencję, że dzieci, które mają rozszerzaną dietę metodą BLW szybciej umieją się posługiwać sztućcami. Mamy, które karmią swoje dzieci łyżeczką często zatracają się w czasie i karmią nawet kilkuletnie dzieci.

Natalia

które warzywa nie zapychają dziecka? bo mam wrażenie, że po brokule czy marchewce, córka ma straszne gazy i męczy się w nocy popłakując...

Marchewka będzie zapychająca, ale również banan, ryż. Czasem na brokuł dziecko może zareagować niestandardowo. Ale również może być to reakcja organizmu na samym początku.

Dagmara

kiedy zacząć podawać dziecku placuszki i jak często podawać rybę i mięso ?

Ryby podajemy 2x w tygodniu, mięso podajemy 2x w tygodniu. Placki, czyli niejednorodne pokarmy podajemy po ok 3-4 tygodniach rozszerzania diety. W naszym przypadku było to w 2 miesiącu rozszerzania diety. Nasze blw dzień po dniu można podejrzeć tu:

<https://akademiablw.pl/rozszerzanie-diety-blw/pierwszy-miesiac-rozszerzania-diety-blw/>

Natalia

jak długo podawać same warzywa ?

Same warzywa podajemy tylko przez pierwsze kilka dni. Już w pierwszym, drugim tygodniu rozszerzania diety można podać kasze, mięso, ryby, jajko. Warto się trzymać pokarmów jednorodnych, a nie złożonych (np. placki, naleśniki).

Ewelina

skąd wiedzieć o ile zmniejszyć kp, jeśli wprowadzamy BLW?

Dziecko robi to samodzielnie. Kp jest nadal na żądanie (mimo również).

Renata

jestem ciekawa ile posiłków powinniśmy wprowadzić w wieku 8-miu miesięcy

Do 8 miesiąca proponujemy 2-3 posiłki.

Magda

w jaki sposób wprowadzać w BLW mięsko i rybki ? oraz jak podawać jeśli jeszcze nie ma ząbków (aktualnie mój synek ma 5,5miesiąca a dietę rozszerzamy już od 3tygodni).

Dietę rozszerzamy po osiągnięciu wszystkich oznak gotowości (napisałam o tym artykuł dla Świadomej Mamy – proszę o podlinkowanie). Zęby nie należą do oznak gotowości i nie są przeszkodzą w rozszerzaniu diety. Mięso i ryby można podawać od początku rozszerzania diety. Mogą być one gotowane, parowane lub pieczone (folia, naczynie żaroodporne itp.).

Ewelina

czy można rozpoczynać BLW kiedy dziecko jeszcze samo nie siedzi, tzn trzymając je np na kolanach?

Jeśli inne oznaki gotowości są osiągnięte, a dziecko nawet z podpozem siedzi stabilnie to można już rozpocząć rozszerzanie diety. Jak najbardziej rozpoczęcie na kolanach rodzica jest bardzo dobrym pomysłem.

Dagmara

jeśli dziecko nie jest zainteresowane wkładaniem samodzielnie jedzenia do buzi, to je karmić, czy uznać, że nie jest głodne ?

Nie karmić, nie zmuszamy do jedzenia. Jeść razem i jeść to samo. Pokazywać jak należy to robić. Jeśli wkłada inne przedmioty, palce do buzi, jecie razem i jecie to samo, a pomimo tego dziecko nie wkłada jedzenia samodzielnie do buzi to warto zasięgnąć porady lekarza (najlepiej neurologopedy).

Magdalena

Co zrobić jeśli po próbach z blw i jedzeniu w miarę samodzielnie do ok. kilkunastu miesięcy, teraz dwulatek absolutnie nie chce jeść sam? Nie chce używać łyżeczki, nie chce poznawać nic nowego, nie ma szans na zjedzenie kawałka warzywa lub owocu. Wymusza karmienie albo nie zje nic.

W okolicach 2 roku życia (a w zasadzie między 2-5 rokiem życia) dzieci wchodzą w okres neofobii. Jest to etap rozwojowy. Warto nadal utrzymywać zasadę jemy razem, jemy to samo, nie zmuszamy do jedzenia. A ponadto: robić razem zakupy, gotować razem, pozwolić dziecku samodzielnie nałożyć to co będzie chciało zjeść oraz bawić się z nim w poznawanie smaków (poza posiłkami oczywiście) lub tego jak np. warzywa/owoce farbują.

Natalia

a co w sytuacji gdy nie dziecko nie będzie chciało próbować warzyw w kawałkach ?

Nie zmuszać. Cierpliwie czekać, pokazywać jak to robić, jeść razem i jeść to samo. Szukać ewentualnie innych przyczyn, które mogą mieć wpływ na takie zachowanie dziecka.

Katarzyna

Ciekawi mnie, jak duże porcje podaje się na początku i od czego najlepiej zacząć? ☺

Najlepiej zacząć od warzyw. Na blogu jest nasze blw dzień po dniu

(<https://akademiablw.pl/rozszerzanie-diety-blw/pierwszy-miesiac-rozszerzania-diety-blw/>) .

Na początku trzeba wyczuć ile dziecko zje. Jedno zje więcej inne mniej. Nie warto też podawać zbyt dużo, bo to może rozproszyc dziecko ☺ Ilość porcji również pokazana na blogu (w linku powyżej).

Ewelina

Od ilu posiłków rozpocząć BLW?

Pomiędzy 6-8 miesięcy proponujemy 2-3 posiłki.

Mama Marysi i Jasia

można mieszać metody ? czy lepiej trzymać się 1

Nikt nie zabroni mieszania metod ☺ Jednakże nie ma takiej potrzeby. Karmienie łyżeczką nie jest konieczne.

Justyna

Jak psychicznie wytrzymać ta ilość sprzątania w tej metodzie? Pierwszy syn po BLW to nawet sufit był brudny, miał rozmach, jak przetrwać to drugi raz i nie zwariować? :-D

Warto wspomagać się np. folią malarską, starymi gazetami na podłodze. Można wykorzystać psa do sprzątania czy robot sprząający. Są też specjalne śliniaki, z kieszonkami, które zatrzymują spadające jedzenie.

Renata

tak to prawda, u nas największym plusem podczas posiłku jest to, że każdy w tym czasie ma swoje kilka minut na zdjedzenie w swoim tempie

Dlatego BLW jest tak cudowne😊

Agnieszka

Od kiedy podać dziecku do rączki widelec lub łyżeczkę. Córeczka wcina wszystko jak szalina przy metodzie BLW 😊

Można podać od samego początku. Położyć obok talerzyka. Można maczać tą łyżeczkę w czymś co dziecko ma jeść, a na widelec nakłuwać jedzenie lub kierować rączką dziecka, trzymającą widelec/łyżeczkę.

Piotr

Witam, a co gdy dziecko dostaje pierwszy raz gotowan a marchew i od razu j a odgryza i połyka?

Musi się nauczyć jak to robić i jakie kawałki ma odgryzać.

Renata

od kiedy wprowadzamy sztucce ?

Można od początku.

Małgorzata

Córka ma prawie 3 latka i o ile ogólnie z jedzeniem nie mamy problemów natomiast śniadania często nie chce jeść, w czym może być problem?

Trudno odpowiedzieć na to pytanie, bo być może je jeszcze w nocy? Jeśli nie to może nie jest po prostu głodna od rana. A może ma jakąś określoną potrawę, którą chciałaby zjeść rano.

Można już porozmawiać z 3-latką, powinna powiedzieć z czego to wynika.

Karolina

Czy podawanie wody zacząć z kubka typu bbox czy doidy?

Otwarty kubek – Doidy sprawdzi się super. Uczymy picia z kubka. Bbox to bidon, który można wykorzystać poza domem.

Ewelina

Jaki kubek do podawania wody dzieciom?

Najlepszy będzie lekko ścięty – Doidy Cup.

Magdalena

Od jakiego wieku podawać wodę dziecku lat 3 Córa i syn 2 tygodnie

Wodę podajemy od 6 miesiąca, od początku rozszerzania diety. Nie ma potrzeby dopajania niemowląt wcześniej.

Kasia

co zrobić jak dziecko ewidentnie nie chce dotykać jedzenia mokrego i śliskiego, np. kiwi, banan etc

Warto sprawdzić takie zachowanie u neurologopedy. Może być jakaś nadwrażliwość dotycząca takich konsystencji.

Monika

Do kiedy dziecko może jeść tylko rączkami bez sztucców ?

Do momentu kiedy chce. Dziecko o tym decyduje. Najczęściej jednak chce jak najszybciej naśladować rodzica.

Maria

kiedy powinno dziecko już zastąpić mleko na stały posiłek?

Każde dziecko robi to we własnym tempie, stopniowo. W okolicach 1 roku życia najczęściej są 2-3 posiłki mleczne.

Monika

Czy pozwalać dziecku na "rzucanie" jedzeniem podczas jedzenia? Nie wiem ile zjada, mam wrażenie że wszystko łąduje na podłodze

Teoretycznie nie pozwalać. Starać się odwrócić uwagę. Na podłodze można coś rozłożyć, po to by to co poleciało na podłogę położyć ponownie na blacie/talerzyku. Ważne by jeść razem i pokazywać dziecku, jak należy to robić.

Dagmara

a czym przyprawić mięso?

Można przyprawić dowolnymi przyprawami oprócz soli, cukru i ostrych przypraw typu chili.

Mama Marysi i Jasia

karmie piersią mała mało pije wody czy to złe?

Proponować jak najwięcej i jak najczęściej wodę. Pokazywać jak samemu się tą wodę pije.

Pomimo kp woda jest niezbędna.

Gosia

czy można zacząć bliw jeśli dziecko jeszcze samodzielnie nie siada i nie ma zębów, natomiast raczkuje i sadzane utrzymuje przez pewien czas pozycję?

Proszę sprawdzić pozostałe oznaki gotowości (artykuł ŚM – proszę o podlinkowanie). Brak zębów nie jest przeciwwskazaniem do rozszerzania diety. Ważne jest by dziecko trzymało stabilnie pozycję siedząc, nawet jeśli siedzi z podparciem.

Lucyna

kiedy jest dobry moment na rozpoczęcie rozszerzenia diety?

Rozszerzanie diety rozpoczynamy po 6 miesiącu życia i po osiągnięciu innych oznak gotowości (link do artykułu o oznakach gotowości).