

Agnieszka

Jak wprowadzać pierwsze produkty stałe ?

Pojedynczo, małymi krokami i poszerzać o nowe produkty smaki, tak, żeby obserwować czy przypadkiem dziecko nie ma na coś uczulenia.

Agnieszka

Kiedy należy przejść z mleka modyfikowanego na zwykłe? jaki rodzaj mleka lepiej wybrać - krowie, kozie, roślinne?

Może wytłumaczę od tej strony. Na początku podajemy dziecku mleko modyfikowane czy kobiece jako skoncentrowane źródło energii, witamin i minerałów. W późniejszym czasie w miarę rozszerzenia diety dziecko zaczyna czerpać te składniki z diety, więc samo mleko modyfikowane czy kobiece zostaje zastąpione przez żywność. Oczywiście samo mleko zwierzęce czy roślinne może dziecku zostać podane ale tylko i wyłącznie jako urozmaicenie diety. A głównym napojem jakie dziecko powinno spożywać jest woda.

Agnieszka

Podobno nie powinno się podawać dziecku produktów w tubkach, czy to prawda?

Z mojego punktu widzenia zależy co będzie wchodziło w skład takich produktów, jeśli to będą produkty bez żadnych polepszaczy, takie o czystym składzie, a samo opakowanie wyprodukowane z nieszkodliwych substancji to ok. Ale myślę, że to pytanie ma też drugie dno i w tej kwestii poprosiłam koleżankę logopedę o komentarz. W momencie wciągania z tubki pokarmu zamiast mięśni warg utrwała się odruch ssania, zamiast nauczyć procesu pobierania pokarmu z łyżeczki. Tym samym powodując w przyszłość wady aparatu mowy.

Katarzyna

Czym można dziecku zastąpić pieczywo? Ze względu na zaburzenia SI nie chce chleba na śniadanie. Obecnie ma 12 miesięcy i dodam, że ma alergię na białko mleka krowiego

Oczywiście pieczywo możemy zastąpić, kaszą, ryżem, płatkami (owsianymi, jęczmiennymi, jaglanymi).

Agnieszka

co z dietą matki karmiącej? są różne głosy na ten temat.

Dieta matki powinna być przede wszystkim zdrowa, zróżnicowana i pełnowartościowa. Jeśli chodzi o ograniczenia to należy zrezygnować z: alkoholu, bardzo mocnej kawy (słabsza kawa, nawet 2 filiżanki dziennie nie zaszkodzą) oraz produktów wysokoprzetworzonych pełnych konserwantów, które nic pozytywnego do organizmu nie wniosą a dodatkowo mogą wywołać reakcje uczuleniowe u dziecka.

Małgorzata

W jakiej dawce należy suplementować witaminę D w 1 roku życia

Według literatury:

- Dzieci od 0 do 6 miesięcy - 400 IU/dobę od pierwszych dni życia niezależnie od sposobu karmienia.
- Dzieci od 6 do 12 miesiąca życia – 400–600 IU/dobę, w zależności od dobowej dawki witaminy D dostarczanej z pokarmem

Jednak najlepiej skonsultować to z lekarzem.

Katarzyna

jak często dziecko 12 miesięczne powinno jeść i ile razy podawać mleko?

Odpowiedź była podana w prezentacji.

Anna

Ile czasu powinno podawać się dziecku witaminę D3?

Tak naprawdę jeśli chodzi o suplementację witaminy D, powinniśmy suplementować ją cały czas. Czy to dzieci czy osoby dorosłe. Dlatego, że dostarczenie witaminy D wraz z pożywieniem jest minimalne. W największej ilości witamina D jest syntetyzowana przez skórę człowieka z promieni słonecznych. Niestety żyjemy w takim klimacie, że tego słońca jest bardzo mało a dodatkowo na mniejszą przyswajalność witaminy D przez skórę przyczyniają się filtry z UV (które również są bardzo potrzebne, żeby źle mnie nie zrozumieć). Dlatego ważna jest suplementacja tą witaminą.

Katarzyna

co podawać do picia jeżeli dziecko nie toleruje wody - nie chce wcale jej pic

Musimy odpowiedzieć sobie na pytanie skąd wziął się wstręt do wody i spróbować dziecko z nią oswoić. Jeśli ciągle będzie odmawiał myślę, że dobrym rozwiązaniem będzie mieszanie soków 100% owocowych z wodą w ilości takiej, żeby soki delikatnie zmieniły smak wody.

Natalia

czy dawać witaminę C niemowlakowi?

Teoretycznie mleko kobiece czy modyfikowane powinno pokrywać zapotrzebowanie na witaminę C. Chyba, że inaczej zaleci lekarz.

Sylwia

czy po 1 roku życia przy normalnej diecie podawać jeszcze mm ?

Nie spotkałam się z zaleceniami ani za ani przeciw myślę, że to należy do indywidualnej interpretacji i upodobań dziecka.

Małgorzata

kiedy można podać dziecku jogurty twarożki mleko krowie

Odpowiedź była podana w prezentacji.

Natalia

co pani uważa o podawaniu probiotyków?

Pomogą w rozwoju prawidłowej mikroflory bakteryjnej.

Natalia

jaka powinna być dawka witaminy D?

Agnieszka

w którym miesiącu należy wprowadzać gluten i w jaki sposób?

Odpowiedź była podana w prezentacji.

Agnieszka

w którym miesiącu należy wprowadzać gluten i w jaki sposób?

Odpowiedź była podana w prezentacji.

Agnieszka

A co z zaleceniami WHO o karmieniu wyłącznie piersią do 6. miesiąca życia dziecka?

Odpowiedź była podana w prezentacji.

Agnieszka

Czy poleciłaby by Pani jakiś poradnik dla rodziców z tymi wszystkimi informacjami? Zaleceniami.

<https://imid.med.pl/pl/do-pobrania>

Katarzyna

Jakie mięso podawać dziecku na początku rozszerzania diety? Od czego zacząć i w jakiej postaci?

Tutaj zależy od dostępu do mięsa, jeśli jesteśmy w stanie kupić indyka czy kurczaka od gospodarza (takiego, który nie zawiera antybiotyków i przyspieszaczy wzrostu) to będzie to dobry wybór. Osobiście ja naciskałabym bardziej na indyka. Najlepszą postacią będzie mięso ugotowane – najłatwiej strawne.

Agnieszka

Kiedy można podawać dziecku produkty mleczne?

Odpowiedź była podana w prezentacji.

Katarzyna

jakie produkty podawać w przypadku niedoboru ferrytyny?

Wiele będzie zależało od tego w wieku jest dziecko. Produktami o wysokiej zawartości żelaza będą m.in.: mięso w szczególności czerwone, ryby, produkty pełnoziarniste, kasze, płatki, zielone warzywa, jaja, pestki dyni, słonecznika, sezam, mak, nasiona roślin strączkowych, suszone owoce: moreli, śliwki, figi oraz kakao naturalne.

Agnieszka

Jak obrabiać mięso dla dziecka? Jakie przyprawy używać? Czy lepiej z nich zrezygnować?

Najbezpieczniejszym sposobem obróbki mięsa będzie gotowanie czy w późniejszym etapie pieczenie.

W zależności w jakim wieku jest dziecko na początku można nie używać przypraw, żeby dziecko poznało smak, w późniejszym czasie lub kiedy dziecko niechętnie spożywa nieprzyprawione produkty możemy dodać, koperek, pietruszkę lub innego rodzaju zioła. Rezygnując z tzw. gotowców w postaci kostek rosołowych czy gotowych mieszanek typu Warzywko itp.