

Anna

Jak zachęcić dziecko żeby jadło mięsko na obiad?

Nie poddawać się i wielokrotnie proponować. Warto poprobować z formą podania – gotowane w zupie, klopsiki, placki, duszone w warzywach.

Ewelina

Owocowe tubki dla niemowląt czy mogą być podawane rocznemu dziecku?

Mogą, to nie trucizna ☺ Natomiast warto pamiętać, że dla dziecka są to słodczyce, więc powinny być w diecie jak najrzadziej. Lepiej podać całe owoce.

Magdalena

Od kiedy można wprowadzić sól do diety malucha? Jak doprawiać potrawy podczas rozszerzania diety?

Teoretycznie po skończeniu 1. roku życia można podawać sól, natomiast warto przedłużyć okres niedosalania nawet do ukończenia 2. roku życia. Podczas rozszerzania diety można korzystać z większości przypraw – ziół (bazylii, oregano, majeranku itp.), pieprzu, papryki, czosnku, cebuli – tutaj nie ma większych ograniczeń.

Ewelina

Dlaczego ta sól w posiłkach jest taka zła, jaka jest zdrowa norma?

Sól znajduje się naturalnie we wszystkich produktach spożywczych i w zupełności spełnia zapotrzebowanie. Wykluczamy/ograniczamy dosalanie, ponieważ nerki niemowlęcia nie są jeszcze wystarczająco rozwinięte, aby poradzić sobie z taką ilością soli, przez co znacząco zwiększa się ryzyko wystąpienia nadciśnienia w dorosłości.

Welina

Jakie ryby dobre są dla rocznego dziecka?

Warto włączyć do diety dorsza, mintaja, morszczuka, makrełę, śledzia, pstrąga, solę. Tuńczyka lepiej ograniczyć.

Agnieszka

Karmię piersią co jeść pomóc dziecku w późniejszym okresie?

Sam fakt karmienia piersią jest już czynnikiem ochronnym.

Kasia

Mój syn ma zaburzenia SI a przy tym wybiórczość pokarmowa. Nie chce jeść nic oprócz zmiksowanych zup. Jak go zachęcić, aby jadł na obiad np. mięsko i surówkę?

Przy stwierdzonych zaburzeniach SI polecam terapię z zakresu integracji sensorycznej i „oswajanie” dziecka z innymi konsystencjami, kolorami, zapachami.

Monika

Co to są zaburzenia si?

Kasia

Czy jeżeli dziecko ma alergię na bmk to należy je czymś suplementować?

Jeśli istnieje duże ryzyko, że dieta jest źle bilansowana to warto skonsultować się z dietetykiem. W przypadku alergii na mleko krowie najczęstszym niedoborem jest niedobór wapnia, w takim przypadku może być konieczne włączenie suplementacji lub urozmaicenie diety o produkty roślinne bogate w wapń.

Kasia

Ile mleka i produktów mlecznych powinno zjadać trzyletnie dziecko?

3 porcje dziennie powinny wystarczyć, przy czym porcja to ok. kubek mleka, pół szklanki joguru/kefiru.

Ewelina

Czy chrupki kukurydziane są dobre jako przekąska?

Nie są szkodliwe same w sobie, ale nie są też wartościowe. Warto wprowadzić inne rodzaje przekąsek – owoce, surowe warzywa itp.

Anna

Czy ubogi jadłospis dziecka tzn brak mięsa i warzyw ma wpływ na mowę dziecka?

Nie posiadam takiej wiedzy, chociaż intuicja podpowiada mi, że nie ma takiego związku.

Agnieszka

Czy niejadkowi podawać syrop na apetyt?

Po pierwsze warto zdefiniować słowo „niejadek” – czy nie jest przypadkiem tak, że my jako rodzice dajemy dziecku tego typu łatkę, kiedy ono nie je obiadów, a najczęściej okazuje się, że dziecko po prostu nie jest głodne, bo np. wcześniej zjadło 2 cukierki i jajko niespodziankę.

Agnieszka

Czy rodzaj porodu wpływa na mikroflorę? czy podawać specjalne suplementy dla dzieci po cc?

Rodzaj porodu wpływa na mikrobiom jelitowy dziecka. W przypadku porodu CC warto jak najwięcej czasu spędzać na dotykaniu się nagą skórą ze skórą dziecka, aby mogła nastąpić wymiana bakterii. Nie ma potrzeby suplementować probiotyków dla dzieci, chyba że dokuczają mu uciążliwe objawy – bóle brzuszka, kolki, problemy ze snem.

Magdalena

Dla mojego niemowlaka obiad bez mięsa to nie obiad. Czy podając dziecku więcej niż 3-4 razy w tyg mięso, nawet jeśli to drób i ryby, mogą mu zaszkodzić?

Taka częstotliwość jest w porządku, warto wprowadzić do diety też nasiona roślin strączkowych.

Milena

Jak pomóc dieta przy zajądach w ciąży?

Zwiększyć podaż witaminy A oraz K.

Jowita

Mam bardzo wysoki Kortyzol, co powinno znaleźć się w mojej diecie?

Jak najwięcej składników przeciwzapalnych – kwasów omega-3, kolorowych warzyw i owoców, oleju rzepakowego/lnianego

Barbara

Czy to prawda, że jeżeli w ciąży matka przyjmowała cały czas witaminy, to dziecko urodzi się z większą masą?

Pojawiają się takie doniesienia, natomiast nie są one potwierdzone naukowo.

Magdalena

Czy to prawda, że jeżeli w ciąży matka przyjmowała cały czas witaminy, to dziecko urodzi się z większą masą?

Marta

Czy rozszerzając dietę "ufać sobie" i swoim obserwacjom, czy zdać się tylko na ekspertów?

Korzystając z rad ekspertów – do ukończenia 6. miesiąca zaleca się wyłącznie karmienie piersią do ukończenia p

1. Rż.

Agnieszka

Czy mamy wpływ na ograniczenie alergii pokarmowych u dziecka poprzez kształtowanie flory bakteryjnej np. Probiotyki bądź odpowiednie produkty?

Nieznaczny wpływ możemy mieć poprzez zadbanie o prawidłową florę bakteryjną, np. poprzez stosowanie probiotyków.

Monika

Czyli odciąganie mleka i karmienie z butelki nie jest dobre bo nie ma tego kontaktu ze śliną i mleko może nie być odpowiednie tak na 100% dla naszego dziecka?

Każde mleko matki jest idealnie dopasowanym mlekiem dla dziecka – nieważne czy karmienie odbywa się bezpośrednio z piersi czy jest to KPI.

Agnieszka

Jak z KPI, czy mleko ciągle jest takie same jak nie ma kontaktu ze śliną?

Każde mleko matki jest idealnie dopasowanym mlekiem dla dziecka – nieważne czy karmienie odbywa się bezpośrednio z piersi czy jest to KPI.

Milena

Jak dużo jajek może jeść niemowlak w ciągu tygodnia?

Nie ma oficjalnych ograniczeń. Warto dbać o różnorodność diety.

Agnieszka

Dziecko wolniej przybiera na wadze niż powinno, jakie produkty warto włączyć do jego diety?

Produkty gęste odżywczo to nasiona roślin strączkowych, masła orzechowe, awokado, owoce, jaja, nabiał.

Milena

Co podawać do picia po roku?

Najlepiej tylko wodę, od czasu do czasu herbatki owocowe.

Kazimiera

Od kiedy wprowadzać wodę i w jakich ilościach?

Wraz z rozszerzaniem diety, czyli po ukończeniu 6 miesiąca, zacząć od kilku łyków dziennie, a później zdać się na dziecko.

Agnieszka

Co gdy dziecko nie chce owoców ani warzyw? Lepiej podać sok czy nic ?

Proponować inne rodzaje owoców i warzyw, eksperymentować z formami podania (zupa, upieczone jak frytki, placuszki itp.)

Renata

A herbatki przeciw kolce?

Nie mają potwierdzonego działania. Co więcej – koper włoski ma składniki potencjalnie rakotwórcze i należy go wykluczyć całkowicie.

Agnieszka

Czy mogła by Pani polecić nam jakieś strony, książki z cennymi radami na rozszerzenie diety.

Ze stron polecam:

<https://alaantkowebiw.pl/>

<http://szpinakrobiblee.pl/>

<https://malgorzatajackowska.com/>

Agnieszka

Kiedy wprowadzać do diety dziecka Nabiał ? W jakiej formie będzie najbezpieczniejszy?

Produkty mleczne w niewielkiej ilości można wprowadzać od samego początku rozszerzania diety. Najlepiej używać jogurtu naturalnego, maślanki, twarogu, a w ograniczonej ilości (ze względu na dodatek soli) serek wiejski, ser żółty, mozzarellę.

Magdalena

A w czym podawać wodę? w kubkach bez rączek, z rączkami czy ze słomką??

Warto zwracać uwagę na oznaczenia producentów. Na początku najlepsze będą kubeczki i bidony z uchwytyami po obu stronach, po ukończeniu roku można przejść swobodnie do używania bidonu bez bocznych rączek.

Agnieszka

Jakie zioła można podawać dziecku?

Jeśli chodzi o zioła w kuchni, to w rozsądnej ilości warto sięgać po wszystkie zioła, których używamy na co dzień w kuchni – bazylię, pietruszkę, koperek, majeranek, oregano, rozmaryn, tymianek itp.

Andrzej

Jak często podawać dziecku owoce?

Codziennie ☺ Najważniejsza jest forma podania – lepiej całe owoce niż soki, musy, koktajle.