

Laura

Czy dziecko powinno mieć swoje "dziecinne" sztucce?

Może mieć ale nie musi.

Najważniejszy jest kształt. Jeśli wybieracie pierwszą łyżeczkę musi być ona na tyle mała aby mieściła się z łatwością do buzi i powinna być płytka, żeby dziecko z łatwością mogło pobrać jedzenie.

Laura

Jak stworzyć sprzyjającą atmosferę przy posiłku?

Pani Lauro przede wszystkim spokój. I akceptacja, że dziecko się uczy i że może być brudno.

Rozrzucanie jedzenia to też nauka dla dziecka, które nie rozumie dlaczego my się denerwujemy. Zdecydowanie lepiej użyć komunikatu:

Stasiu odłóż jedzenie na talerzyk, podłoga to nie jego miejsce. Niż Zostaw! Tak nie wolno!

Nie rzuca się jedzeniem.

Mateusz

Czy dziecko powinno jeść mięso?

Jesteśmy w stanie zbilansować dietę wegetariańską jednak nie radziłabym tego robić na własną rękę. U dziecka powyżej 1 roku życia istnieje dość wysokie ryzyko wystąpienia niedoborów żelaza, które zdecydowanie łatwiej wchłaniane jest z produktów mięsnych.

Mateusz

Kiedy rozszerzyć dietę dziecku i od czego zacząć?

Czas rozszerzania diety zależy od jego umiejętności i gotowości do tego. Nie spotkałam dziecka, które po 4 miesiącu jest gotowe. W moim odczuciu nie warto się spieszyć. Począć aż dziecko będzie stabilnie siedziało, trzymało głowę, zacznie interesować się naszym jedzeniem, będzie miało dobrą koordynację rączka-buzia-nos. Te umiejętności najczęściej osiągają dzieci w wieku około 6 miesięcy. Zaczynamy od warzyw.

Magdalena

Pani Sylwio, jak pani zapatruje się na podawanie maluszkowi różnych pokarmów w takim specjalnym pojemniczku, który dziecko sobie 'miętosi' w buzi.

Takie pojemniczki/woreczki nie pozwalają dziecku poznać tekstury produktu i tego jak się zachowuje podczas gryzienia. Używamy je bo boimy się, że dziecko się zakrztusi. Ja odpowiedziałabym na to tak - jeśli obawiasz się, że Twoje dziecko nie poradzi sobie z danym

produktem to poczekaj z jego podaniem. Spróbuj podać go w innej formie - tarta, mniejsze kawałki/słupki.

Magdalena

Mój synek w ogóle nie chce jeść owoców jak go zachęcić?
Proponować i podawać. Robić koktajle/placuszki z dodatkiem np. tartego jabłka czy banana.
Opowiadać o owocach. Za chwilę sezon na owoce jagodowe, truskawki - może wizyta na targu albo działce?

Anna

Czym powinna charakteryzować się pierwsza łyżeczka malucha?
Powinna mieścić się w buzi maluch i być płytka aby dziecko mogło z łatwością pobrać pokarm. Nie powinna mieć ostrych zakończeń.

Mateusz

Od kiedy podawać jajko?
To wszystko zależy od tego jak przebiega u Was rozszerzanie diety. Ja uczę rozszerzania diety w kolejności podawanych produktów warzywa - owoce - zboża - białko (i tutaj jest miejsce na jajko). Jeśli nigdy wcześniej nie podawaliście jajka to podajcie je z wcześniej akceptowanymi i znanymi produktami aby wykluczyć alergię.

Magdalena

Czy karmić samemu czy lepiej aby dziecko jadło samo ale wtedy mniej zje?
To wszystko zależy od dziecka. Ja jestem zwolenniczką dążenia do tego żeby dziecko zjadło same (mamy wtedy trochę czasu dla siebie). Niektóre dzieci początkowo wymagają pomocy ale nie oznacza to, że dziecko zje więcej. Jeśli karmienie łyżeczką wygląda tak, że obcieramy jedzenie o podniebienie to nie jest to dobra praktyka i dziecko jest zmuszone połknąć pokarm. U wielu dzieci świetnie sprawdzają się mieszane metody.

Mateusz

Czy należy wciskać dziecku jedzenie?
Oczywiście, że nie!

Mateusz

Co jeśli dziecko nie chce nic zjeść tylko mleko i chrupki przez cały dzień?

Jeśli jest to jednorazowe to ok. Jeśli tak wygląda jego podstawowa, codzienna dieta doszukiwałabym się albo zaburzeń sensorycznych albo neofobii.

Staś

Córka ma 11 miesięcy i słabo je pierśm to podstawa proponujemy jej często jedzenie papki jak i metodę blw, każdy posiłek tzn zabawa jedzeniem kończy się piersią czy to normalne do kiedy tak może trwać? Kiedy powinnam się zacząć martwić?

Proszę zrobić sobie test na zaburzenia sensoryki. To, że dziecko woli pierś to raczej normalne. Ciężko jest mi coś więcej powiedzieć ponieważ musiałbym zrobić dokładniejszy wywiad. Zdecydowanie jeśli po roku córka nie będzie chciała jeść w ogóle pokarmów stałych to wtedy zacząć się martwić

Małgorzata

Córka ma 3 lata, ogólnie nie mamy problemu z jedzeniem ale śniadania często córka nie chce jeść, czy to taki jej urok czy martwić się tym?

Proszę się nie martwić. Córka nie musi lubić śniadań.

Mateusz

Czy owoce cytrusowe podawać 2latkowi ?

Tak.

Mama

Czy pozwalać dziecku wyrzucać jedzenie podczas posiłku?

Rozrzucanie jedzenia to też nauka dla dziecka, które nie rozumie dlaczego my się denerwujemy. Zdecydowanie lepiej użyć komunikatu:

Stasiu odłóż jedzenie na talerzyk, podłoga to nie jego miejsce. Niż Zostaw! Tak nie wolno!

Nie rzuca się jedzeniem.

Staś

Czy to prawda że dzieci na mleku modyfikowanym lepiej jedzą stałe posiłki niż te na piersi? Nie ma takiej zależności.

Dagmara

Czy proponować kolejne potrawy na obiad czy poczekać aż zgłodnieje? Dziecko 2,5 lat Poczekać aż zgłodnieje. Proponuje Pani to co przygotowała na obiad.

Magdalena

Od którego miesiąca życia niemowlak mający kp i mm powinno mieć rozszerzania diety? Czas rozszerzania diety zależy od jego umiejętności i gotowości do tego. Nie spotkałam dziecka, które po 4 miesiącu jest gotowe. W moim odczuciu nie warto się spieszyć. Począć aż dziecko będzie stabilnie siedziało, trzymało głowę, zaczęło interesować się naszym jedzeniem, będzie miało dobrą koordynację rączka-buzia-nos. Te umiejętności najczęściej osiągają dzieci w wieku około 6 miesięcy. Zaczynamy od warzyw.

Katarzyna

Czy mierzyć w jakiś sposób ilość przyjmowanego mleka? Np jeśli się karmi piersią, to nie da się tego zmierzyć?

Mierzmy ilość tego ile dziecko zjada z piersi w skrajnych przypadkach. Np. kiedy dziecko nie przybiera na wadze - szczególnie w pierwszych dniach życia. Odbija się to na zasadzie ważenia dziecka przed i po posiłku.

Mateusz

Czy jedzenie w słoiczkach zastąpi domowe?

Może być dobrą alternatywą np. w podróży, ratunkiem kiedy nie mamy obiadu, przekąską na spacerze (raczej sporadycznie). Moim zdaniem potrawy w słoiczkach nie uczą dziecka jedzenia różnych konsystencji i dziecko nie ma możliwości zapoznania się osobno z poszczególnymi częściami dania. Okazuje się później, że roczne dziecko które było tylko na słoiczkach nie chce zjeść marchewki, mięska czy ziemniaka bo go nie zna i nigdy nie widziało jak wygląda.

Magdalena

Co z solą, cukrem i przyprawami? na co uważać? czy musimy gotować dziecku oddzielnie, czy wystarczy, że zmniejszymy ilość przypraw?

Do końca 1-wszego roku życia nie używamy soli i cukru. Możemy używać ziół. Po 1-wszym roku życia nadal uważam, że nie należy używać soli i cukry do przygotowywania potraw. Dziecko i tak je zjada z innymi produktami. Gotować dla wszystkich to samo tylko sobie doprawiać po odłożeniu porcji dla dziecka.

Marcin

Kiedy podać owoc rano do kaszki czy np jako podwieczorek ?

Nie ma to znaczenia.

Laura

Czy powinniśmy całkowicie unikać soli w diecie dziecka do ukończenia 1 roku życia?
Tak.

Mateusz

Jak przekonać dziecko do kaszek bo ich nie lubi?
A po co przekonywać? Ma prawo ich nie lubić. :)

Marcin

Jak to jest z mięsem słyszałem że trzeba podawać raz w tygodniu czy to prawda?
Mięso jest źródłem białka. Znajduje się w grupie z jajkami, rybą oraz nasionami strączkowymi. Mięso 3 razy w tygodniu, ryba 2 razy, strączki 1 raz, jajo - 1 raz. Rozkładając na porcje obiadowe.

Justyna

Zaczynamy rozszerzać dietę 5 miesięcznej córce. Zakupiliśmy kaszki ryżowe bezmleczne (córka jest na capri care, więc będziemy rozrabiać w tym mleku). Niestety w kaszkach tych jednym ze składników jest cukier 😞 Co Pani o tym sądzi? Czy powinniśmy poszukać kaszek bez cukru? Czy taki cukier jest ok dla tak małego dziecka? Dodam, że próbowałam tę kaszkę i jak dla mnie jest bardzo słodka.

Pani Justyno taka kasza nie jest dobrym produktem dla dziecka. Ani na czas rozszerzania diety, ani później. Cukru do roku czasu nasze dziecko nie powinno widzieć. I proszę się tego wystrzegać bo później będzie ciężko zmienić nawyki. Proponuje zacząć rozszerzać dietę od warzyw, następnie włączyć owoce, później zboża, dalej białko, nabiał, inne.

Mateusz

Od kiedy podawać rybę i w jakiej postaci
Jeśli to nowy produkt to w obecności produktów już znanych i akceptowanych. Ryba gotowana lub pieczona - niewielka ilość na początek aby wykluczyć alergię. Może być podana w kawałku lub do dania.

Kasia

Mój syn ma wybiórczość pokarmowa. Je "oczami". Jak mu się coś nie spodoba lub ma kolor który mu nie odpowiada to wcale nie je. nawet nie otworzy buzi. Ma półtora roku a na

obiad je tylko zmiksowane zupy, bo nie toleruje mieszania różnych konsystencji. nie je mięsa, ziemniaków. wszystko na zasadzie mixu. Jak sobie z tym poradzić?
Zachęcałabym do wizyty u specjalisty od terapii karmienia.

Magdalena

Czy parówek nie podajemy do 3 roku życia?

Parówka parówce nie równa. Nie jest ich zwolenniczką ze względu na formę podania mięsa oraz że jest to żywność przetworzona. Jeśli parówki z dobrym składem (100 % mięsa) pojawiają się np. około 2 roku życia to nie jest to błąd.

Staś

Mała mało je, nie ma biegunki ale zaparcia (1 kupka na dzień) i ma gazy czy się martwić do kogo się z tym udać?

Jeśli córka robi 1 kupkę na dzień to nie są zaparcia. Zapraszam do siebie na konsultacje - specjalizuje się w zaparciach i innych zaburzeniach czynnościowych. :)

Magdalena

Czy kupować produkty bio kasze, mąki, owoce warzywa?

Dagmara

Co podawać na zaparcia?

W zaparciach najważniejsza jest dieta. Leki, wlewki i inne preparaty działają doraźnie i prowadzą do zaparć nawykowych w późniejszym czasie. Jeśli borykacie się z tym problemem zapraszam na konsultację. :)

Magdalena

Co zrobić gdy 3 latka bawi się jedzeniem?

Zakomunikować: Kochanie widzę, że podoba Ci się to jedzenie i jest dla Ciebie bardzo ciekawe/atrakcyjne. Może przygotujemy wspólnie sałatkę/cokolwiek żebyś mogła te wszystkie produkty poznać lepiej a ja Ci o nich opowiem?

Jeśli niszczy i rozrzuca - Kochanie nie chciałabym żebyś marnowała jedzenie. Rozumiem że Cię ciekawi ale zależy mi na tym żebyś je szanowała.

Mirosława

Na jakie zabawy jedzeniem pozwalać, gdzie jest ta granica?

To wszystko zależy od wieku dziecka. I trzeba wiedzieć, że rozrzucanie jedzenia to nauka. :)

Zdecydowanie lepiej użyć komunikatu:

Stasiu odłóż jedzenie na talerzyk, podłoga to nie jego miejsce. Niż Zostaw! Tak nie wolno!

Nie rzuca się jedzeniem.

Myślę, że takie praktyki powinny się zakończyć około roku. Starsze dzieci z kolei uwielbiają przelewać, mieszać. Granice musicie wyznaczyć sobie sami. Może będzie dla Was odpowiednie zastosowanie, że nie bawicie się podczas posiłku ale pozwalacie sobie na takie zabawy podczas przygotowywania posiłku?

Magdalena

Jak reagować na 3 latkę która wsadza ręce do buzi jak niemowlak.

Cieężko mi odpowiedź na to pytanie, ponieważ od razu zastanawiam się jaka jest tego przyczyna. Może jakiś problem z zębami lub coś jej tak przeszkadza?

Ewelina

Jakie mogą być przyczyny jedzenia 3 latka tylko kaszy i tylko mleka?

Proszę wykonać ćwiczenia załączone do newslettera. :)

Być może to okres neofobiczny lub zaburzenia sensoryczne. Jednak aby to zdiagnozować potrzebny jest dokładny wywiad i często współpraca kilku specjalistów.