

WPROWADZANIE NOWYCH POKARMÓW



SPIS TREŚCI

Kiedy zacząć ?	3
Wasze dziecko jest gotowe do karmienia łyżeczką ?	3
Od jakiego pokarmu zacząć ?	4
Jak karmić łyżeczką ?	5
Jakie składniki wybrać do posiłków na bazie owoców ?	6
Jakie składniki wybrać do posiłków na bazie warzyw ?	8
Niemowlę rośnie, jakie menu mu proponować ?	10
Jak przygotować Jego posiłek ?	11
Jaki pokarm, w jakim wieku ?	12
Jak przechowywać przygotowane już posiłki ?	14
Zmiksowane, roztarte czy w kawałkach ?	15
Jaką wodę mu podawać ?	16
Przykład dziennego żywienia dziecka w wieku jednego roku	17
Między 12 a 18 miesiącem życia jakie zmiany w rozwoju I jakie żywienie?	18
Prawda / Fałsz	20
Najważniejsze wskazówki	22

KIEDY ZACZAĆ ?

ANI ZBYT WCZEŚNIE ANI ZBYT PÓŹNO

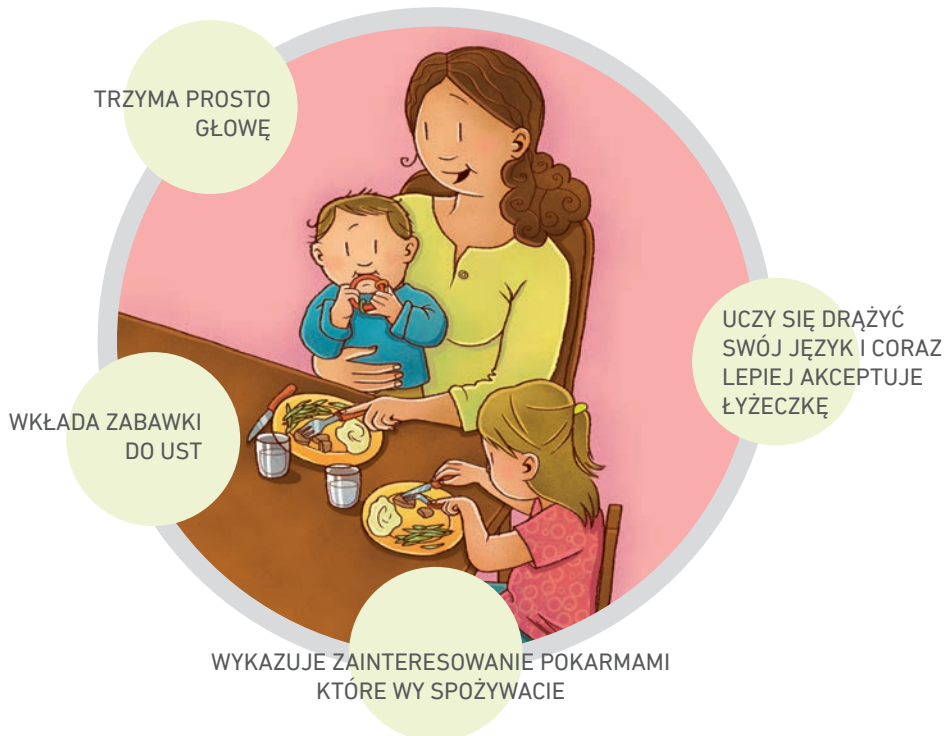
Biorąc pod uwagę rozwój Waszgo dziecka i Jego zainteresowanie produktami innymi niż mleko, najlepszy wiek do rozpoczęcia karmienia łyżeczką mieści się między 5 a 6 miesiącem życia.

Nigdy wcześniej (przed 4 miesiącem życia) ponieważ nowe produkty spożywcze mogą wywołać różne rodzaje alergii u dziecka.

Od 6 miesiąca życia malucha samo mleko nie pokrywa już jego zapotrzebowań rozwojowych.

WASZ MALUCH JEST GOTOWY DO KARMienia GO ŁYŻECZKĄ ?

OBSERWUJCIE JE UWAŻNIE



OD JAKIEGO RODZAJU POKARMU ROZPOCZĄĆ KARMIEŃIE ŁYŻECZKĄ ?

Owoce, warzywa ? Nie ma znaczenia! To zależy od Was.

Najważniejsze by proces ten odbywał się powoli wprowadzając stopniowo nowe rodzaje pożywienia I jedno po drugim (nie mieszając ich).

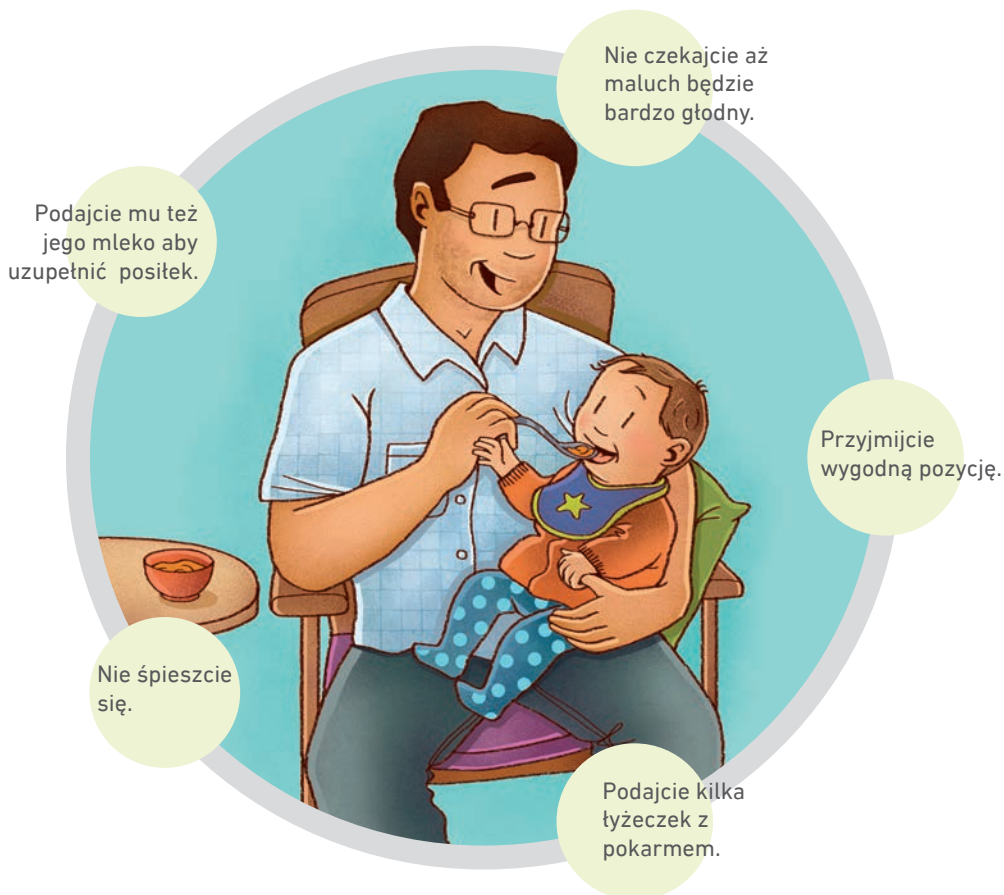
Zacznijcie od owoców i warzyw, które sami spożywacie. Niemowlę zna je już, próbował ich bowiem w czasie ciąży i karmienia go piersią.

WASZ MALUCH MOŻE JEŚĆ WSZYSTKIE OWOCE I WARZYWA.



JAK ZACZAĆ KARMIENIE ŁYŻECZKĄ ?

Stopniowo maluch odkrywa nowe zapachy, smaki, kompozycje owoców i warzyw podawanych mu łyżeczką w formie przecieru. Odkrywa też nowy sposób żywienia.



Na początku kilka łyżeczek pokarmu wystarczy.

Następnie dostosowujcie ilość pokarmu do apetytu dziecka. On zna dobrze swoje zapotrzebowanie.



Do czasu kiedy dziecko spożywa mniej niż 200 g posiłku podawanego mu łyżeczką, należy uzupełniać go mlekiem. Przez pierwszy rok życia dziecka mleko pozostaje podstawowym produktem jego żywienia.

JAKIE SKŁADNIKI WYBRAĆ DO POSIŁKU ZŁOŻONEGO Z OWOCÓW ?



* to średnia ilość. Miejcie na uwadze apetyt Waszego dziecka

Owoce

Podawajcie różne owoce w sezonie, świeże lub mrożone.

Wybierajcie raczej te pochodzące z produkcji lokalnej.

Posiłek złożony z jednego lub kilku rodzajów owoców -nie ma znaczenia ; wszystko jest dobre.

Uważajcie na pestki, ziarna.

Owoce w puszkach zawierają większą ilość cukru dlatego też nie podawajcie ich za często.

Surowe lub gotowane

Owoce przygotowane są łatwiejsze do strawienia i zmniejszają ryzyko alergii.

Cukier

Cukier zabija naturalny smak pokarmu i sprawia, że dziecko przyzwyczaja się do niego.

Miód

może zawierać niebezpieczną dla dziecka bakterię dlatego nie zaleca się go przed ukończeniem pierwszego roku życia.

Ciastka

Odradza się je zdecydowanie gdyż zawierają duże ilości cukru, niedobrego tłuszczu ; Wasze dziecko nie potrzebuje tego do prawidłowego rozwoju !

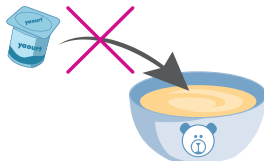
Zboża też nie są wskazane dla niemowlęcia ; wprowadza się je później pod postacią papek, kleików lub dorzucza do posiłków na bazie owoców.



Yogurt i ser



dotychczas dodawanie produktów mlecznych do posiłków na bazie owoców jest niewskazane. Zawierają one bowiem zbyt wiele białek, czasami zbyt dużo cukru ; nawet te, produkowane specjalnie dla niemowląt, które możecie nabyć w sklepie.



Kupując produkty wybierajcie te najmniej przetworzone, jak np. Mrożonki warzywne, z których sami możecie przygotować posiłek według własnego uznania.

Gotowe posiłki dla niemowląt, które znajdziecie w sklepach, zawierają dużo składników, które zabijają naturalny smak pokarmu ; wyrabiają one też nawyk jedzenia albo na stołku, albo na stono lub tłusto co nie jest wskazane dla zdrowia.

JAKIE SKŁADNIKI WYBRAĆ DO POSIŁKU ZŁOŻONEGO Z WARZYW ?

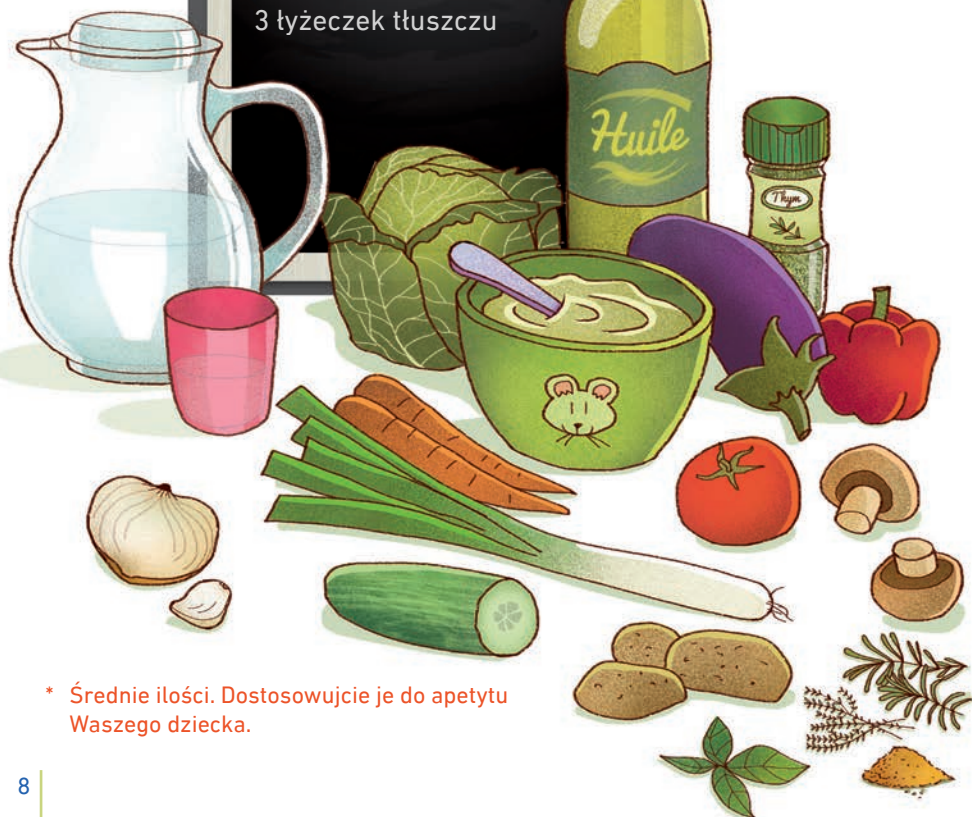
Posiłki Warzywa

Posiłek na bazie warzyw
przygotowuje się z*:

100-125 gram warzyw

100-125 gram pokarmu
zawierającego skrobię
(fekulent)

3 łyżeczek tłuszczu



* Średnie ilości. Dostosowujcie je do apetytu Waszego dziecka.

Warzywa

Używajcie różnych warzyw sezonowych, świeże lub mrożone.

Warzywa w puszkach zawierają sól i dlatego nie proponujcie ich zbyt często. Waszemu niemowlęciu.

Fekulenty

Istnieje ich kilka rodzajów: ziemniaki, ryż, makaron, kaszka, milet, komosa ryżowa, słodki ziemniak



Fekulenty zawierające gluten* są wprowadzane do pożywienia około 6 miesiąca (makaron, kaszka, zboża).

Tłuszcze

Po ugotowaniu, dodajcie tłuszcz do positku; Niemowlę potrzebuje go do prawidłowego rozwoju.



Olej czy masło? Oba są dobre, ważne tylko, by używać ich naprzemiennie gdyż każde z nich zawiera specyficzne składniki odżywcze.

Oleje rzepakowy i na bazie soi są bogate w tłuszcze nasycone omega 3- bardzo potrzebne m.in. do rozwoju mózgu dziecka.

Przyprawy

Zioła aromatyczne i nie ostre przyprawy - możecie je dodawać do potraw.



Odradzają natomiast używania soli i różnego rodzaju kostek rosolowych.

* Gluten to proteina zawarta w takich zbożach jak : żyto, jęczmień, orkisz, owies

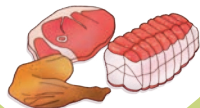
NIEMOWLĘ ROŚNIE, JAKIE MENU MU PODAWAĆ ?

Niemowlę rośnie, jego potrzeby zmieniają się w zależności od wieku. Około 6-7 miesiąca spożywa jeden posiłek dziennie złożony z warzyw i jeden z owoców. Potrzebuje też jeszcze około 500-600 ml mleka-ilość podawaną mu w 3 razach. Przez pierwszy rok życia niemowlaka mleko stanowi jego podstawowy produkt pożywienia.

MOŻECIE DODAĆ

Mięso

Wszystkie rodzaje mięsa są odpowiednie pod warunkiem, że musi być ono dobrze ugotowane.



Jajko

Może być podawane ale na twardo.



10-15 gram (2 łyżeczki do kawy) mięsa, ryby lub jajka.



x 2

Ryby

Podawajcie rybę smażoną ; by uniknąć ości wybierajcie filety. Polecane ryby ze względu na zawartość w nich cennego tłuszczu to : makrela, tosoś, sardynka, śledź.



Produkty na bazie mięsa (kielbasy, szynka, kotlet mielony) zawierają zbyt dużo tłuszczu i / albo soli ; często też dorzuca się do nich konserwanty i różnego rodzaju barwniki -dlatego też starajcie się unikać ich podawania dla niemowlaka.

Chleb

Również można go wprowadzać do pożywienia – dorzucony do mleka, daje formę papki ; stopniowo, około 10-12 miesiąca dziecko może już żuć małe kawałki chleba.



Mleko

To jest też moment zmiany mleka



Zbyt duża ilość spożywanego mięsa, zbyt wczesne podawanie produktów mlecznych niedostosowanych do wieku malucha, ciastka i zboża prowadzą do przeciążenia organizmu proteinami ; fakt ten obciąża pracę nerek i może prowadzić też w przyszłości do problemów z wagą ciała.

JAK PRZYGOTOWYWAĆ POSIŁEK DLA NIEMOWLĘCIA ?

Na czystej powierzchni

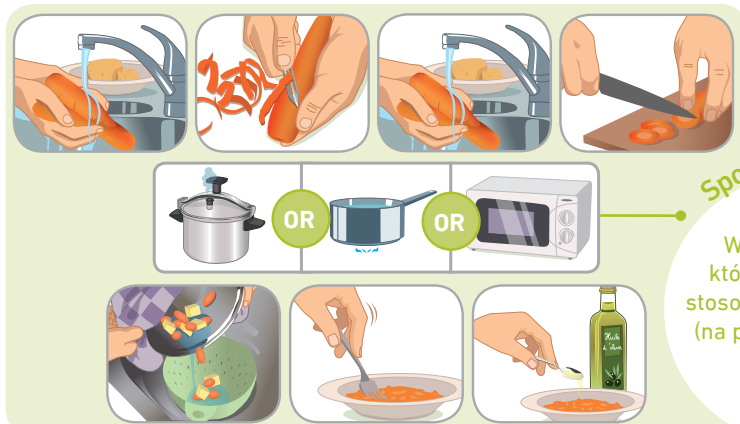


Należy umyć ręce z mydłem

Posiłek z owoców



Posiłek z warzyw



Sposoby gotowania

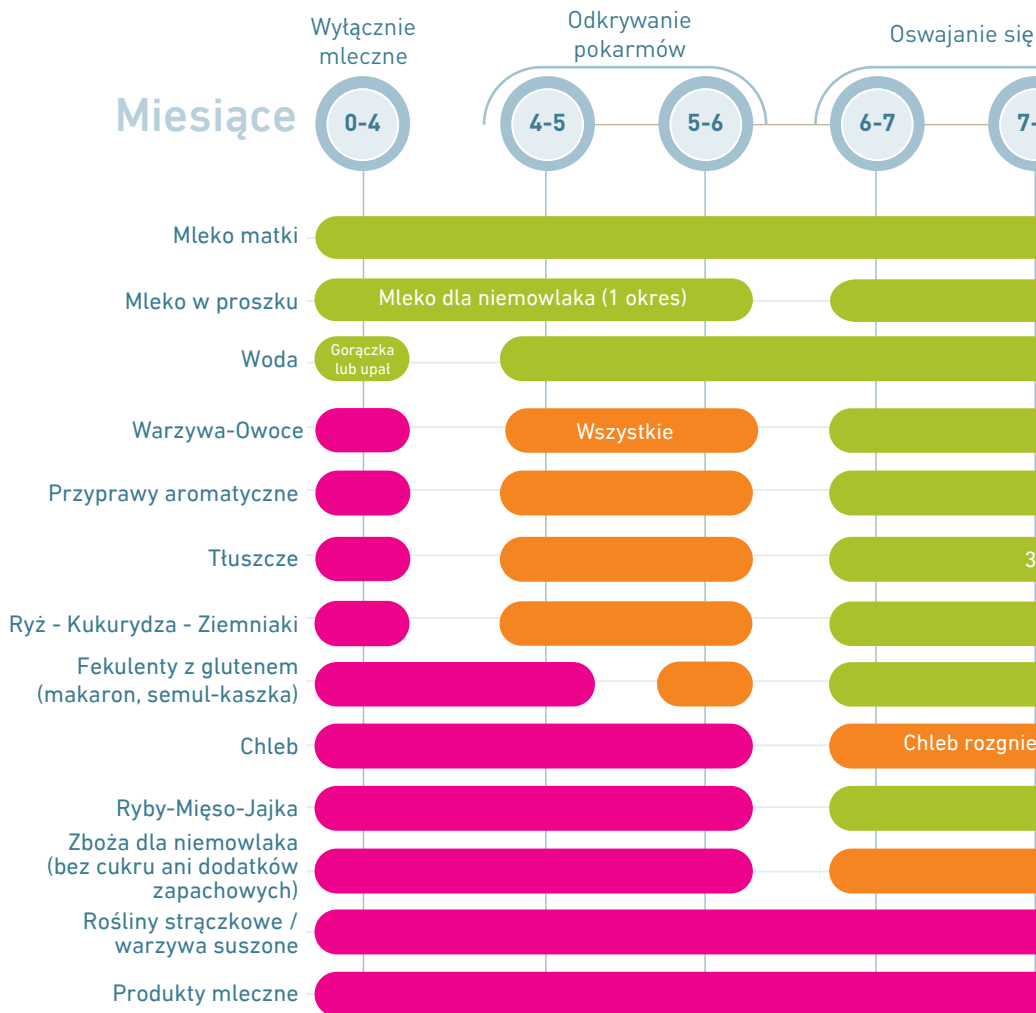
Wybierajcie te, które ograniczają stosowanie tłuszczów (na parze, w wodzie, tuzzenie..).

Papka mleczna

- Polejcie kromkę chleba letnim mlekiem
- Pozostawcie chwilę do zmiękczenia i następnie rozduńcie widelcem aż do otrzymania odpowiedniej papki



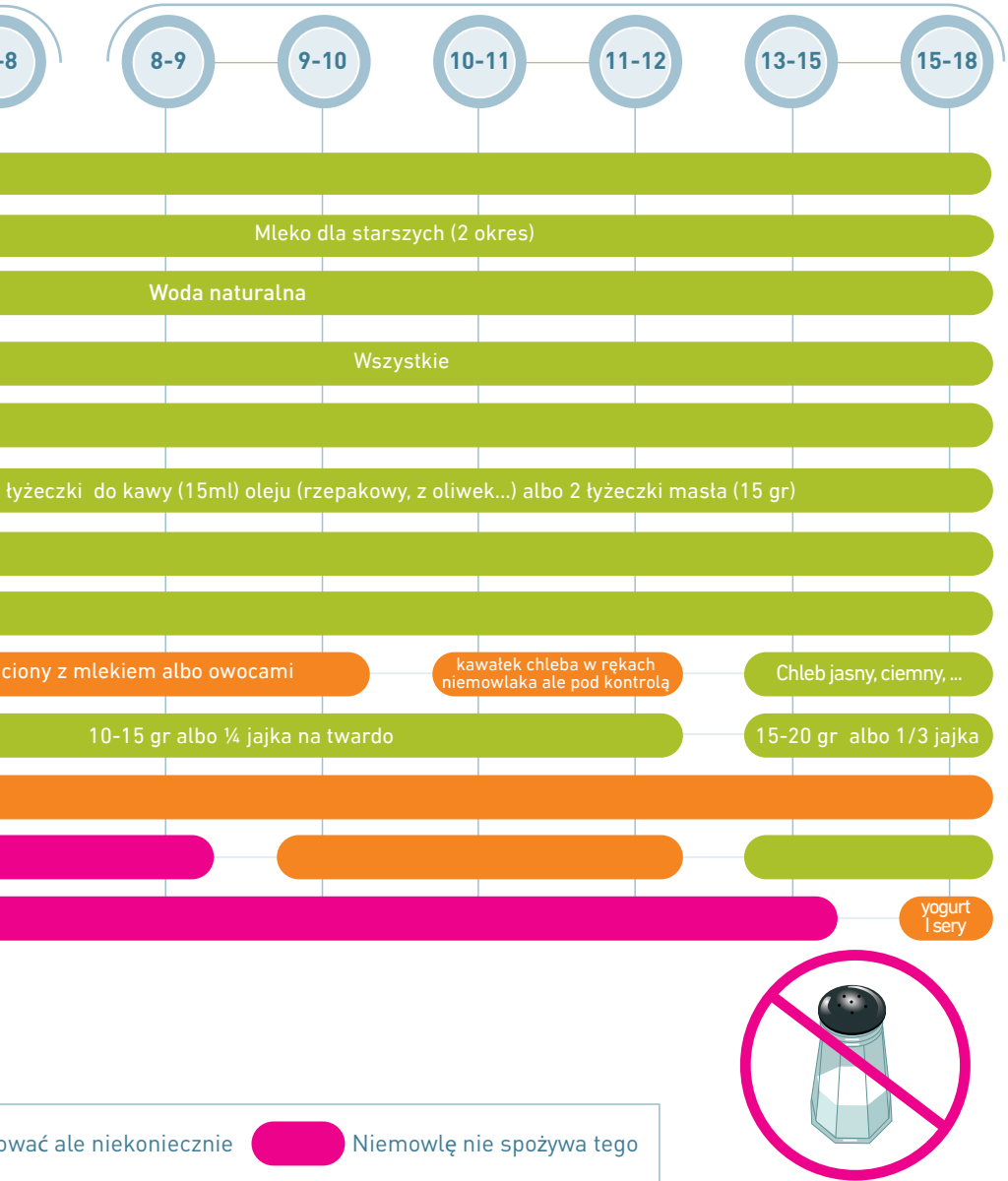
KTÓREJ ŻYWNOŚĆ W ŻYCIE ?



Legenda

■ Niemowlę je ■ Niemowlę może spróbować

Stopniowo ku różnicowaniu pokarmów



JAK PRZECHOWYWAĆ PRZYGOTOWANY POSIŁEK ?

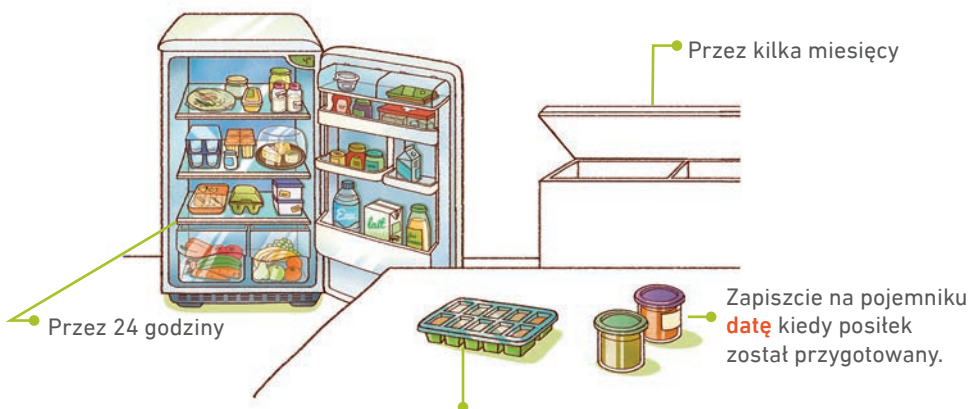
Przechowywanie pokarmów w temperaturze pokojowej jest niebezpieczne. Drobnoustroje, które się w nich znajdują szybko się rozmnażają i mogą spowodować zatrucie pokarmowe. Po szybkim schłodzeniu, włożcie pokarmy na pół godziny do lodówki.

i

Aby szybko schłodzić przygotowany pokarm :

- możecie je podzielić na małe porcje i /albo włożyć je do zimnej wody.

Czas przechowywania posiłków



Do zamrażania pokarmów używajcie małych pojemników, by porcje były odpowiednie do potrzeb malucha i dostosowane do jego apetytu.

Rozmrażanie posiłków

Posiłki można rozmrażać albo w garnku, na wolnym ogniu albo w kuchence mikrofalowej.

ZMIKSOWANE, ROZDUSZONE ALBO W KAWAŁKACH ?

Konsystencja pokarmów podawanych dziecku (miksowane, rozduszone albo w kawałkach) będzie zmieniała się w zależności od jego rozwoju, pojawienia się pierwszych zębów I od natury samego pokarmu (twarde, miękkie).

i

Do 18 miesiąca życia dziecka należy być bardzo ostrożnym podając mu pokarm w kawałkach gdyż jego zdolności do gryzienia są jeszcze niezbyt rozwinięte.

OKOŁO 6 MIESIĄCA



papka zmiksowana - porcja jednej



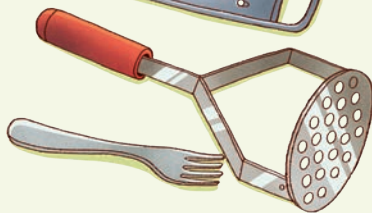
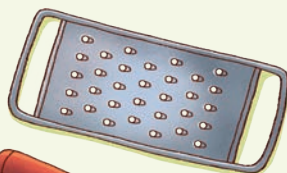
Giętkiej łyżki

OKOŁO 9 MIESIĄCA

papka rozduszona



1 łyżka twarda, dostosowana do wielkości ust dziecka



OKOŁO 13 MIESIĄCA

Posiłki należy podawać na talerzu, oddzielnie, po to, by pozwolić dziecku na odkrywanie natury pokarmów w ich różnych aspektach (kolor, smak, konsystencja).



Pokarm w miękkich kawałkach

Dziecko może brać kawałki pożywienia ręką.

Gięboki talerz albo miseczka, w której dziecko będzie mogło samo zanurzać łyżeczkę.

JAKI RODZAJ WODY PODAWAĆ DZIECKU ?

Jedynym rodzajem wody niezbędnym dla organizmu jest woda naturalna.

Nie będzie ono pito jej dużo gdyż pokarm, który otrzymuje zawiera już spore ilości wody (mleko, owoce, warzywa).

W praktyce

- podawajcie małe ilości wody (z kranu lub z butelki) przy każdym posiłku
- za pomocą łyżeczki albo w kubeczku
- przyzwyczajajcie je do picia wody naturalnej od wczesnych miesięcy życia

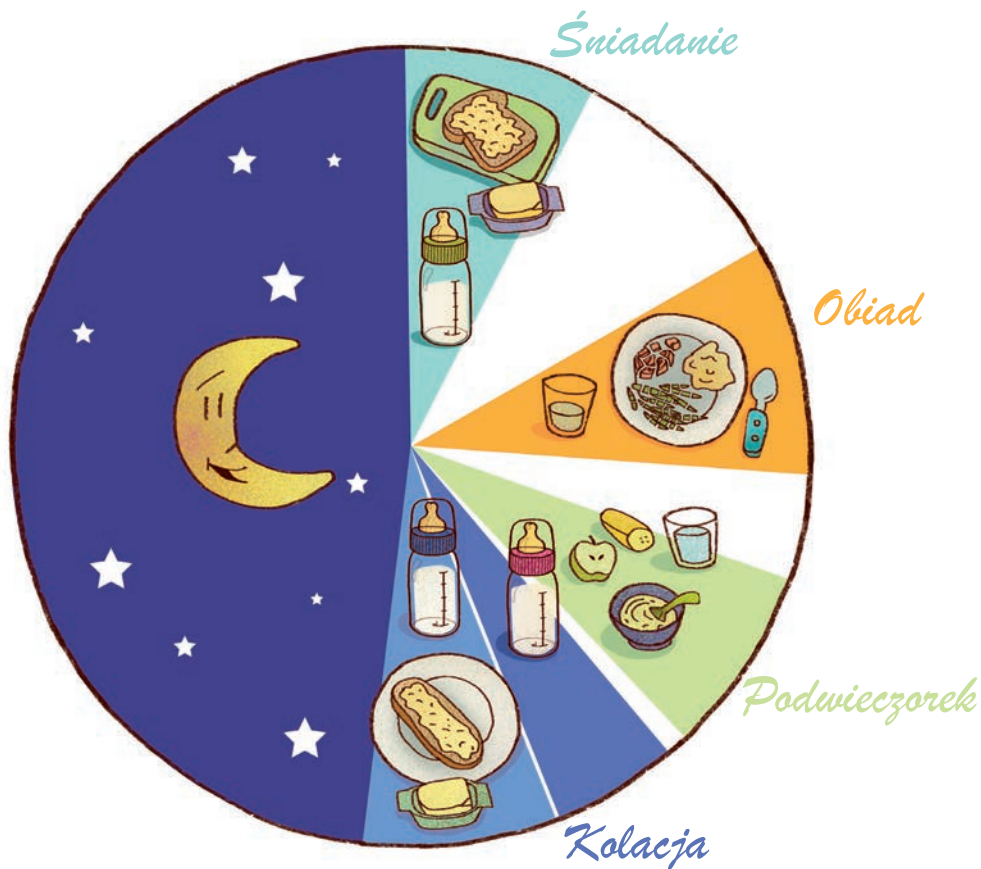


Wody z dodatkiem różnych zapachów, herbaty ziołowe, soki, woda sodowa zawierają cukier i wytwarzają złe nawyki żywieniowe powodując szkodliwe konsekwencje dla zdrowia : wczesne problemy z zębami (próchnica), brak apetytu, problemy wagi ciała (nadwaga).




PRZYKŁAD ŻYWIENIA DZIECKA 1 ROCZNEGO (MENU 1 DZIEŃ)

« Dostosowujcie się do Waszego dziecka.
Ma ono swój rytm i apetyt. »



Każdego dnia :

- 3x200 ml mleka lub 3 przystawienia do piersi 
- Woda naturalna w kubku
- Fekulenty 2-3 razy
- Mięso lub ryba 1 raz dziennie
- Owoce i warzywa co najmniej 2 razy
- Tłuszcz dodany do posiłku złożonego z warzyw i na chleb

12-18 MIESIĄC ŻYCIA, JAKIE ZMIANY, JAKI SKŁAD MENU ?

Przestrzegajcie zasady: spożywanie posiłków przy stole o stałych porach

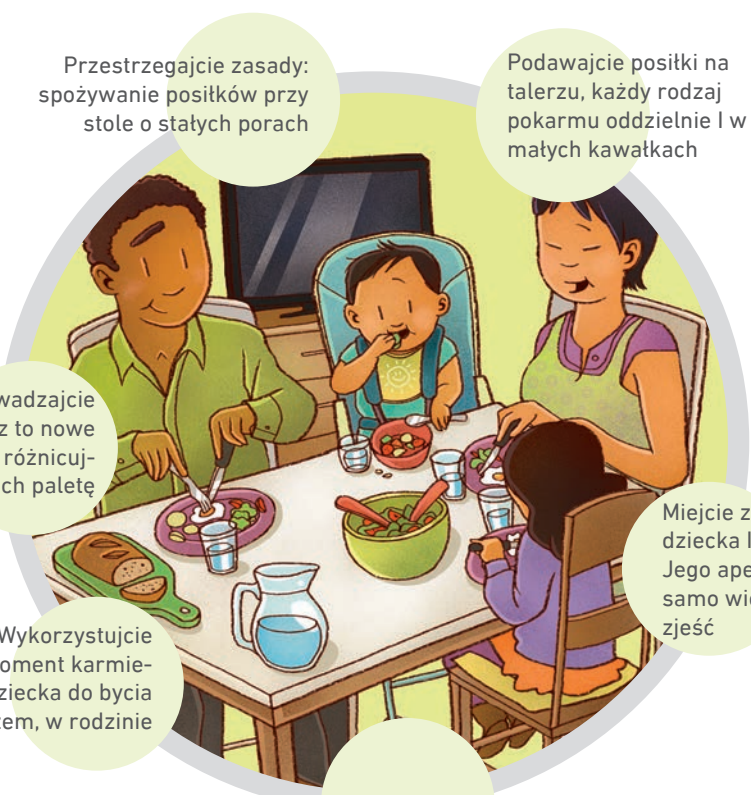
Podawajcie posiłki na talerzu, każdy rodzaj pokarmu oddzielnie I w małych kawałkach

Wprowadzajcie coraz to nowe pokarmy, różnicujcie ich paletę

Wykorzystujcie moment karmienia dziecka do bycia razem, w rodzinie

Miejcie zaufanie do dziecka I szanujcie Jego apetyt ; ono samo wie ile może zjeść

Dajcie mu łyżeczkę lub pozwólcie mu jeść rękoma- ono uczy się jeść samo.



Uczestnicząc w posiłkach z dorosłymi, dziecko obserwuje Was, naśladuje, nabywa nowych przyzwyczajeń I odkrywa nowe pokarmy.

Nawet jeśli zaczyna Ono spożywać pokarmy tak jak Wy, Jego potrzeby żywieniowe są inne aniżeli Wasze. Fekulenty (zboża)- ilość ich wzrasta I z wiekiem stają się podstawą każdego posiłku. Samo mleko już nie wystarczy jako posiłek rano I wieczorem. Podawajcie mu chleb, owoce, warzywa.

Mleko

Okolo 500ml
mleka dostosowanego
do wieku dziecka.

Mleko matki jest też dobre.

Mleko w proszku należy wybierać
bez dodatków cukru ani też bez
dodatków zapachowych.



Owoce i warzywa

Co najmniej 3
razy dziennie. Soki
owocowe nie zastępują
owoców gdyż zawierają
zbyt dużą ilość cukru
i nie wystarczające
ilości włókien.

Mięso, ryba, jajko

1 raz dziennie
między 15-20 gr
(3 łyżeczki do kawy).



x 3

Podawajcie rybę 2 razy
w tygodniu.

Produkty mleczne

Okolo 15 mie-
siąca życia jeśli chcecie
wprowadzić inne produkty na
bazie mleka, zmniejszcie porcje
podawanego mleka (400 ml).
By zaspokoić potrzeby dziecka
w tłuszcze i witaminy, wybierajcie
produkty na bazie mleka pełne-
go (nie odtłuszczonego). Zalecana
porcja-maksymalnie 1 raz dziennie.



Maximum
once daily

Zboża (fekulenty)

3-4 razy przy
każdym posiłku.

Warzywa suszone mogą też być
podawane : soczewica, groch, bób,
fasola szparagowa, biała etc.



Tłuszcze

2 łyżeczki do
kawy. Oprócz różnych
rodzajów oliw dodawanych do
posiłków na bazie warzyw,
możecie smarować chleb masłem.



x 2

Unikajcie
tłuszczy
zubożonych.

PRAWDA / FAŁSZ

Przygotowując papkę zamiast chleba mogę użyć mąki rozpuszczalnej dla niemowląt.

PRAWDA

Istnieje ich szeroki wybór. Nle używajcie raczej mąk zawierających cukier gdyż są one niewskazane, podobnie jak ciasteczka dla niemowląt, ze względu na wysoką zawartość w nich cukru i niezdrowych tłuszczów. Mąki z dodatkiem środków zapachowych (wanilli) niszczą naturalny jej zapach, często zawierają też cukier a więc nie są wskazane dla niemowlęcia. Używajcie raczej mąk bez dodatku cukru i środków zapachowych.

Czy gotowe posiłki dla niemowląt, które można znaleźć w sprzedaży, są dobrym rozwiązaniem w przypadku kiedy np. wybieramy się w podróż i mogą one zastąpić te, przygotowywane samemu

PRAWDA
FAŁSZ

Potrawy gotowe, zakupione i jeszcze nie otwarte można przewozić w temperaturze pokojowej (zaleta) co nie jest możliwe w przypadku posiłków przygotowanych w domu (do ich transportu należy używać torby izotermicznej z włożonym do niej kawałkiem lodu).

Skład żywieniowy posiłków znajdujących się w sprzedaży musi odpowiadać ścisłym normom, są więc one dostosowane do potrzeb dzieci.

Aby zapewnić odpowiednią dawkę tłuszczu należy dorzucić 1-2 łyżeczki oleju do potraw (już gotowych) na bazie warzyw. Negatywną stroną tychże potraw jest ich smak, który przyzwyczajają dzieci do żywienia tzw. przemysłowego i do konsumpcji posiłków przygotowywanych w sposób przemysłowy.

Czy muszę zakupić specjalne naczynia do karmienia dziecka?




PRAWDA
FAŁSZ

Naczynia muszą być dostosowane do rozwoju psychomotorycznego Waszego dziecka. Dla niemowlaka karmionego piersią najlepsza jest łyżeczka giętka, dla dziecka starszego-łyżeczka z wgłębieniem i miseczek, z której sam będzie ją napępniał.

Najlepiej używać naczyń szklanych, z porcelany aniżeli wykonanych z plastyku.

PRAWDA

Plastyk może zawierać substancje szkodliwe, które w kontakcie z pokarmem mogą go zatruć. Naczynia używane do karmienia dziecka nie powinny zawierać bisfenolu A ani malowanych obrazków (ozdób).

Zakupując naczynia wykonane z plastyku należy sprawdzić, czy zawierają one napis "dostosowane do podawania posiłków"  a także inne przeci (wskazania) typu : czy można je myć w zmywarce, Czy nadaje się do podgrzewania posiłku w kuchence mikrofalowej , Czy można zamrażać w nim posiłki .

Jesteśmy wegetarianami I nie dajemy naszemu dziecku mięsa gdyż nawet w tym wieku nie potrzebuje ono go.

PRAWDA

Jeśli pokarm jaki podajemy niemowlęciu jest zróżnicowany I jeśli pije ono mleko (z piersi lub w proszku), wegetariański styl odżywiania nie stanowi dla niego ryzyka. Proteiny I żelazo bowiem są dostarczane w tym wieku z mlekiem, które jest dostosowane do Jego potrzeb rozwojowych (w mleku matki lub w proszku).

Wprowadzanie do menu innych składników takich jak ryba, jajka w doskonały sposób uzupełnia potrzeby żywieniowe malucha. Wegetariańskie środki zastępcze takie jak tofu, seitan albo quorn nie są wskazane dla dzieci poniżej jednego roku życia ze względu na ich "przemysłowy" sposób przygotowania.

Natomiast całkowita eliminacja z pożywienia produktów pochodzenia zwierzęcego jest niewskazana bo niebezpieczna; bowiem pociąga poważne ryzyko dla zdrowia dziecka: powodować może niedobory w żelazo, wapń, kwasy tłuszczowe, witaminę D I B12.

Pomimo obecności w rybie np. rtęci jej spożywanie jest zalecane.

PRAWDA

Jedzenie ryb jest zalecane ze względu na zawartość w nich cennego tłuszczu typu omega 3 I jodu.

Obecnie nie spożywamy wystarczająco tych dwóch substancji tak ważnych dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Specjaliści z zakresu odżywiania zalecają spożywanie ryb 2 razy w tygodniu.

Dzieciom poniżej 3 roku życia nie należy podawać ryb z tzw. grupy drapieżników (np: miecznik, rekin, minóg morski), jak również takich jak: karp, węgorz, sum.

NAJWAŻNIEJSZE ZASADY

1

Karmienie piersią gwarantuje lepsze żywienie dla Waszego malucha

2

Przez pierwsze miesiące stosujcie karmienie na życzenie

3

Podawać suplement witaminy D

4

Około 5-6 miesiąca stopniowo wprowadzać do menu inne produkty oprócz mleka

5

Około 6 miesiąca wprowadzić gluten

6

Po zakończonym procesie różnicowania pokarmów należy podawać 5 posiłków dziennie

7

Do 18 miesiąca życia podawać mleko w proszku

8

Uważać na produkty o dużej zawartości protein i kontrolować ich spożycie przez dziecko

9

Dostarczać pokarm bogaty w lipidy (tłuszcze)

10

Wykorzystywać moment karmienia na rozwijanie relacji emocjonalnych z dzieckiem

-9 miesiące
-8 miesiące
-7 miesiące
-6 miesiące
-5 miesiące
-4 miesiące
-3 miesiące
-2 miesiące
-1 miesiące
0 lat
1 rok
2 lat
3 lat
4 lat
5 lat
6 lat
7 lat
8 lat
9 lat
10 lat
11 lat
12 lat
13 lat
14 lat
15 lat

Polonais

WPROWADZANIE NOWYCH POKARMÓW

WYDAWCA
Benoît PARMENTIER

REALIZACJA
ONE

DOCBR0302Pol



Traduit par



Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles
Tél. : +32 (0)2 542 12 11 / Fax : +32 (0)2 542 12 51
info@one.be - ONE.be



Loterie Nationale

Niektóre ilustracje zostały zapożyczone z publikacji pt :
« Objazdy towarzyszące rodzicom w ich życiu codziennym »
zrealizowanej przy współpracy z Cera.

Projekt wspierany przez Federację Wallonia-Bruksela i Loterię Narodową.

ONE.be