

Pierwsze smaki

Co dalej?

Nowe propozycje

Rodzinny obiad

Tydzień 1

Karmienie jak zwykle piersią lub butelką, w porze obiadu wprowadzamy 1-2 łyżeczki przecieru owocowego lub warzywnego. W ciągu tygodnia zwiększyć ilość podawanego przecieru do 4-5 łyżeczek.

Tydzień 2

Proponujemy dziecku niewielkie ilości przecieru na śniadanie i obiad. Jeżeli dziecku smakuje nowe jedzenie, podajemy większe ilości. Karmienie piersią lub butelką jak zwykle. Jeżeli dziecko dobrze przyswaja pokarm stały, może wypijać mniej mleka.

Tydzień 3

Na śniadanie proponujemy owsiankę lub kaszkę ryżową dla dzieci, od czasu do czasu wymieszane z owocami. Na obiad i podwieczorek proponujemy różne owoce i warzywa (również ziemniaki). Podajemy mleko jak zwykle.

Tydzień 4

Jak poprzednio, ale zwiększamy podawane ilości w takim tempie, jak dziecko tego potrzebuje. Jeżeli dziecko dobrze zjada nowe potrawy, możemy opuścić kolejne karmienie mlekiem.

Dziecko zjada już pokarm stały podczas dwóch, trzech posiłków dziennie. Zwiększamy ilości i różnorodność proponowanych posiłków.

Rozpoczynamy naukę picia z kubeczka z ustnikiem. Zapytaj swoją pielęgniarkę środowiskową o witaminy.



Wczesny ranek

Karmienie piersią lub butelką.

Śniadanie

Kaszką ryżową z przetartym bananem lub owsianką z duszonym jabłkiem.

Karmienie piersią lub butelką.

Obiad

Purée z ziemniaków z brokułami, marchewką lub soczewicą.

Karmienie piersią lub butelką.

Podwieczorek

Przecier z brzoskwini lub moreli z jogurtem naturalnym. Karmienie piersią lub butelką.

Kolacja

Karmienie piersią lub butelką.



Wczesny ranek

Karmienie piersią lub butelką.

Śniadanie

Owsianka z bananem. Karmienie piersią lub butelką.

Obiad

Zmiksowane mięso, kurczak lub ryba z warzywami, następnie mały duszony owoc z kremem custard. Próbuje podawać dziecku ostudzoną przegotowaną wodę lub rozcieńczony świeży sok owocowy z kubeczka z ustnikiem.

Podwieczorek

Zupka domowej roboty.

Chleb lub tost.

Zwykła porcja mleka z kubeczka z ustnikiem lub kubka.

Kolacja

Karmienie piersią lub butelką.



Wczesny ranek

Karmienie piersią lub butelką jeżeli dziecko nadal tego potrzebuje.

Śniadanie

Owsianka lub płatki śniadaniowe typu Weetabix. Karmienie piersią lub porcja mleka dla dzieci z kubeczka z ustnikiem.

Przekąska: Kawałki banana i coś do picia.

Obiad

Mielone lub zmiksowane mięso lub ryba z warzywami i ryż. Na deser jogurt naturalny z przetartym owocem. Woda lub rozcieńczony świeży sok owocowy z kubeczka z ustnikiem lub kubka.

Przekąska: Kawałeczki chleba z rozsmarowanym serkiem, napój.

Podwieczorek

Kalafior z serem lub przecier z fasolki w sosie pomidorowym i ziemniaków. Świeży lub duszony owoc i budyń. Napój z kubeczka z ustnikiem lub kubka.

Kolacja

Karmienie piersią lub porcja mleka dla dzieci z kubeczka z ustnikiem.

Dzieci lubią jeść samodzielnie.

Podczas karmienia daj dziecku jego własną łyżeczkę.



Wczesny ranek

Próbujemy podawać dziecku wodę lub rozcieńczony świeży sok owocowy z kubeczka.

Śniadanie

Płatki śniadaniowe lub banan na toście. Porcja mleka z piersi lub mleka modyfikowanego dla dzieci z kubeczka z ustnikiem.

Przekąska: Naleśnik i napój.

Obiad

Mielone lub zmiksowane mięso, kurczak lub ryba z warzywami i makaron. Duszony owoc lub jogurt. Rozcieńczony świeży sok owocowy z kubeczka z ustnikiem.

Przekąska: Plasterki jabłka i napój.

Podwieczorek

Zupa z soczewicy domowej roboty z paskami tosta, kawałkami sera i roladkami szynki. Woda lub rozcieńczony świeży sok owocowy z kubeczka z ustnikiem.

Kolacja

Karmienie piersią lub porcja mleka modyfikowanego dla dzieci z kubeczka z ustnikiem.

Zachęcaj dziecko do jedzenia produktów, które może jeść palcami. Karmienie piersią na życzenie.



Śniadanie

Płatki śniadaniowe lub dobrze usmażona jajecznica i paluszki tostowe. Porcja mleka jak zawsze.

Przekąska: Kilka winogron i napój.

Obiad

Paluszki rybne z purée ziemniaczanym i krojonymi warzywami. Świeży lub duszony owoc, budyń lub jogurt. Woda lub sok owocowy.

Przekąska: Paluszki chlebowe i napój.

Podwieczorek

Fasolka w sosie pomidorowym lub makaron z serem i tost. Świeży lub duszony owoc. Napój.

Kolacja

Karmienie piersią lub porcja mleka modyfikowanego dla dzieci z kubeczka z ustnikiem.

W tym wieku już wiele obiadów dla całej rodziny będzie odpowiednia dla Twojego dziecka. Rozetrzyj kilka łyżek i spróbuj.



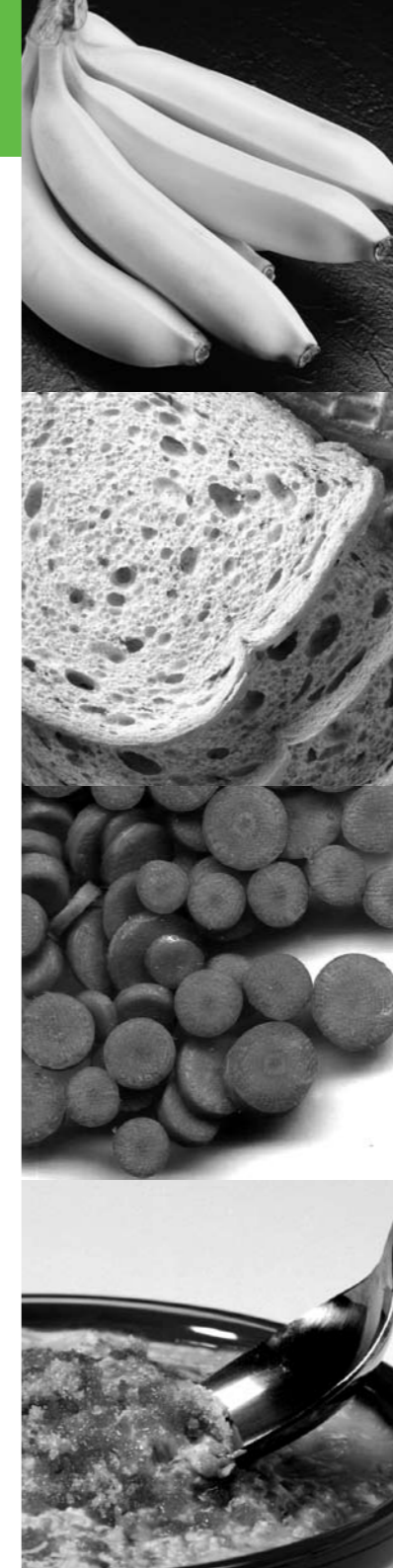
Każde dziecko jest inne. Każde ma swoje ulubione potrawy i dania, których nie lubi. Niektóre dzieci rozwijają się szybciej niż inne. Jest to absolutnie normalne. Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości porozmawiaj z pielęgniarką środowiskową.

Schemat żywienia niemowląt i wprowadzania nowych pokarmów

6 miesięcy

12 miesięcy

Grupa produktów żywnościowych	Pierwsze smaki	Nowe propozycje	Rodzinne obiady	Po ukończeniu 1 roku życia	Dodatkowe informacje
Mleko, produkty mleczne i substytuty	Dziennie porcja przynajmniej 600 ml mleka z piersi lub mleka modyfikowanego dla dzieci. Produkty z tłustego mleka krowiego (np. jogurt, custard, sos serowy) mogą być wprowadzone do diety dziecka po sześciu miesiącach od rozpoczęcia rozszerzania diety	Dziennie porcja 500-600 ml mleka z piersi, mleka modyfikowanego dla dzieci lub mleka następnego. Można również używać pełnego mleka krowiego do mieszania z pokarmem stałym. Ser żółty twardy może być krojony w kawałeczki oraz tarty i zaproponowany jako „danie do zjedzenia palcami”.	Dziennie porcja 500 ml-600 ml mleka z piersi lub mleka modyfikowanego dla dzieci. Można również używać pełnego mleka krowiego do mieszania z pokarmem stałym.	Dziennie porcja przynajmniej 350 ml pełnego mleka lub dwa posiłki z produktami mlecznymi. Mleko pełnotłuste do picia i miękkie sery. Mleko o obniżonej zawartości tłuszczu może być używane do gotowania potraw, ale nie jako główny napój.	Jeżeli dziecko nie chce pić mleka należy podawać alternatywne produkty takie jak sery. Podajemy wodę do picia. Zmniejszamy ilość podawanego mleka po ukończeniu 1 roku życia (mniej niż 600 ml), aby nie zmniejszać apetytu na inne potrawy. Po ukończeniu pierwszego roku życia zaprzestajemy
Chleb, płatki zbożowe, ryż, makaron i ziemniaki	Mieszymy drobne płatki zbożowe z mlekiem matki lub mlekiem modyfikowanym; wybieramy płatki o niskiej zawartości błonnika (np. ryżowe). Przecieramy lub miksujemy warzywa zawierające skrobię.	2-3 porcje w ciągu dnia. Rozpoczynamy wprowadzanie chleba razowego i płatków pełnoziarnistych. Potrawy mogą mieć bardziej stałą "grudkowatą" konsystencję. Rozpoczynamy podawanie produktów	3-4 porcje w ciągu dnia. Proponujemy produkty pełnoziarniste; unikamy produktów z dodatkiem cukru. Produkty z zawartością skrobi mogą mieć konsystencję taką jak dla dorosłych.	Przynajmniej 4 porcje w ciągu dnia. Przynajmniej 1 porcja podczas każdego posiłku. Unikamy żywności z dużą zawartością tłuszczu np. chipsów, słonych przekąsek, ciasta.	Większość płatków dla dzieci i płatków śniadaniowych wzbogaconych jest w żelazo i witaminy z grupy B. Płatki i pieczywo pełnoziarniste są bogatsze w składniki odżywcze i błonnik niż pieczywo białe.
Warzywa i owoce	Podawać miękkie, gotowane warzywa i owoce w postaci gładkiego przecieru.	2 porcje w ciągu dnia. Świeże miękkie owoce i warzywa (banan, melon, pomidor) mogą być podawane do jedzenia palcami. Gotowane warzywa i owoce mogą być podawane w gruboziarnistej konsystencji np. zgniecione.	3-4 porcje w ciągu dnia. Proponujemy lekko ugotowane lub świeże produkty – krojone lub do jedzenia palcami. Do posiłków podajemy mocno rozcieńczony niedosłodzony sok pomarańczowy – zwłaszcza, jeżeli dziecko jest na diecie bezmięsnej.	Przynajmniej 4 porcje w ciągu dnia. Jeżeli dziecko nie chce jeść warzyw proponujemy niesłodzone owoce. Produkty mogą mieć taką konsystencję jak dla dorosłych (jednak pewne włókniste produkty mogą sprawiać trudności np. seler).	Warzywa mogą być spożywane na surowo np. tarta marchewka, pomidor lub mogą być dodawane do zup, ciast lub potrawek. Aby poprawić przyswajanie żelaza należy z każdym posiłkiem podawać witaminę C (owoce i warzywa).
Mięso, ryby, kurczak i produkty alternatywne	Podajemy miękkie, gotowane mięso/groch. Podczas gotowania ani po ugotowaniu nie dodajemy do posiłków soli/cukru.	1 porcja w ciągu dnia. Miękkie, ugotowane zmielone lub przetarte mięso/ryba/groch. Krojone jajko na twardo można podawać do jedzenia palcami.	Dziennie przynajmniej 1 porcja produktów pochodzenia zwierzęcego lub 2 porcje produktów pochodzenia roślinnego.	Dziennie przynajmniej 1 porcja produktów pochodzenia zwierzęcego lub 2 porcje produktów pochodzenia roślinnego. Podajemy mięso zawierające niewielką ilość tłuszczu i tłuste ryby. Paszтет z wątróbki można podawać po ukończeniu przez dziecko 1 roku życia.	Usuujemy tłuszcz z mięsa. Podczas gotowania dodajemy niewielką ilość tłuszczu lub nie dodajemy go wcale. Wegetarianie powinni spożywać mieszanki proteinowe np. makaron z serem, soczewicę dhal i ryż.



Weaning:
What foods?
When? How Much?

Polish

Poszerzanie diety dziecka:

Jakie potrawy?

Kiedy?

Ile?

Tabela zawiera schemat żywienia, jakie produkty podawać i kiedy.
Pamiętaj, pozwól dziecku rozwijać się własnym tempem.