Rozszerzanie diety malucha

data aktualizacji: 2019.02.06 autor:

– odpowiada Agata Wesołowska–Tataj, dietetyk.

Przez pierwszych 6 miesięcy życia dziecka, powinno być ono karmione wyłącznie piersią.

Rozszerzanie jego diety należy rozpocząć nie wcześniej niż w 17 tygodniu życia dziecka, ale też nie później niż w 26 tygodniu. Jeśli dziecko jest karmione mlekiem modyfikowanym, możemy próbować wprowadzać posiłki uzupełniające nieco wcześniej.

W rozszerzaniu diety ważne jest, by najpierw wprowadzić warzywa, a w drugiej kolejności owoce,

bowiem może się zdarzyć, że dziecko, które otrzyma najpierw słodkie jedzenie, może odmówić jedzenia warzyw. Wprowadzanie nowych rzeczy rozpoczynamy od małych porcji (3-4 łyżeczki). Z kolejnymi rzeczami czekamy kilka dni, by upewnić się, że po wprowadzeniu nowych produktów, dziecko nie ma na nie alergii. Wraz z wiekiem dziecka, zmieniamy konsystencję posiłków. Jeśli blendujemy pokarmy, to od ok. 7-8 miesiąca życia dziecka, zostawiamy grubsze grudki. Gdy u dziecka pojawią się ząbki, coraz mniej rozdrabniamy pokarm. Z butelki podajemy tylko jedzenie płynne, mleko. Kasze, deserki i inne stałe pokarmy podajemy dziecku łyżeczką, najlepiej twardą, nie silikonową, co wpływa na ćwiczenie języka i rozwój mięśni odpowiadających za mowę dziecka. Do picia podajemy dziecku wodę, bo tylko ona skutecznie gasi pragnienie. Soki traktujemy jako deser, ale z uwagi na dużą zawartość cukru, do ukończenia pierwszego roku życia najlepiej wcale nie podawać ich dzieciom. Produkty zawierające gluten wprowadzamy od 17 tygodnia życia, w małych ilościach. Jogurty, kefiry, serki możemy podawać maluchowi po ukończeniu 10 miesiąca życia, a pełne mleko krowie dopiero po 12 miesiącu. Gdy dziecko posiada już zęby, dajemy chrupki, kawałki owoców i warzyw. Gotujemy bez cukru i bez soli. Jeśli maluch podczas pierwszego podawania czegoś nie lubi, nie rezygnować z kolejnych prób jego podawania.

Wysłuchała Joanna Młynarczyk

Źródło: https://eglos.pl/aktualnosci/item/30659-rozszerzanie-diety-malucha