



Odżywianie

Poradnik NUK dotyczący karmienia dzieci po odstawieniu od piersi

opracowany we współpracy z Petrą Fricke, specjalistką ds. ekonomiki
gospodarstwa domowego i konsultantką ds. żywienia

Poradnik zawiera przydatne informacje na następujące tematy:

- karmienie dzieci od 6. miesiąca życia
- mieszanki mleczne
- pierwsze pokarmy stałe
- potrawy domowe i gotowe
- żywienie dzieci z alergią
- nauka jedzenia

Wstęp

Drodzy Rodzice,

Jak mówi powiedzenie, „droga do czyjegoś serca prowadzi przez żołądek”. I rzeczywiście tak jest, że to, co dajesz swojemu dziecku do jedzenia i picia jest wyrazem Twojej instynktownej miłości i troski. Pierś mamy mogła być jedynym źródłem szczęścia i zadowolenia dla małego głodomora, ale szybko nadszedł czas, gdy Twoje dziecko zaczęło potrzebować czegoś więcej.

Zmieniają się wymagania żywieniowe Twojego dziecka i zaczyna ono być coraz bardziej ciekawe innych doznań żywieniowych.

Na pewno pojawi się wiele pytań i trzeba będzie podjąć wiele decyzji dotyczących tego kiedy, czym i jak karmić Twojego malucha. Oczywiście zrozumiała jest Twoja chęć robienia wszystkiego tak jak trzeba, kiedy to tylko możliwe i jest ona przejawem Twojej rodzicielskiej troski. Chcesz przecież, aby Twoje dziecko było zdrowe w przyszłości i chcesz wspierać jego rozwój w najlepszy możliwy sposób.

Jednakże mając za sobą wiele lat pracy w tej dziedzinie a także z własnego doświadczenia wiem, że jeśli chodzi o żywienie niemowląt, to jest wiele niejasności. Ilość gotowych pokarmów dla niemowląt jest przytłaczająca, nawet dla eksperta. Gdy decydujesz, które pokarmy są odpowiednie dla Twojego dziecka, dobrze jest przyjąć wcześniej jakieś pewne, praktyczne kryteria. Na przykład czy chcesz przygotowywać posiłki dla swojego dziecka sama? Jest to możliwe, pod warunkiem, że weźmiesz pewne rzeczy pod uwagę.

Broszurka ta oparta jest na specjalistycznej wiedzy i powinna odpowiadać na wszystkie pytania dotyczące karmienia Waszego dziecka, jednocześnie oferując wiele praktycznych wskazówek.

Możecie być spokojni, że postępując z miłością i poszanowaniem pewnych podstawowych reguł, na pewno uda Wam się sprawić, że Wasze dziecko będzie jadło z przyjemnością i będzie w przyszłości zdrowo się odżywiało.

Wraz z firmą NUK życzymy Wam miłej lektury tego poradnika i miłego wprowadzania w życie zawartych w nim wskazówek.

Petra Fricke

specjalistka ds. ekonomiki gospodarstwa domowego i konsultantka ds. żywienia



Spis treści

Jedzenie i picie

Karmienie butelką – przegląd mieszanek mlecznych	3
Zachowanie higieny w czasie przygotowania pokarmów	4
Pierwsze pokarmy stałe – kiedy jest właściwa pora?	4
Plan żywienia na pierwsze 12 miesięcy	6
Gotowanie w domu i dania gotowe	6
Wybór pokarmów	7
Co dziecko powinno pić	8
Gotowanie w domu – przepisy	8
Dieta wegetariańska – na co należy uważać?	10
Łatwo psujące się produkty i ich przechowywanie	10

Jedzenie a zdrowie

Ryzyko alergii i zapobieganie im	11
Żywienie w przypadku problemów zdrowotnych	12

Nauka jedzenia

Jedzenie tak jak jedzą dorośli	14
Edukacja żywieniowa – Twoje dziecko uczy się jeść	15

Na koniec

Tabela pokarmowa	18
	19

Jedzenie i picie

Karmienie butelką – przegląd mieszanek mlecznych

Bez wątplenia karmienie piersią jest najlepsze dla Twojego dziecka, ponieważ natura tak stworzyła mleko matki, aby dostarczało dziecku pożywienia, którego potrzebuje. Ponadto mleko matki jest zazwyczaj wolne od zarasków, ma właściwą temperaturę i jest zawsze dostępne bez przygotowania. Karmienie piersią jest polecane jako jedyny sposób karmienia przez minimum 4 miesiące i do 6 miesięcy, jeżeli odpowiada to Twojemu dziecku. Nawet jeśli na przykład zaczynasz podawać dziecku kaszkę na drugie śniadanie po ok. 6 miesiącach, możesz nadal karmić piersią, jeżeli odpowiada to Twojemu dziecku i Tobie.

Jeżeli jednak na przykład z powodów zdrowotnych lub z powodu powrotu do pracy nie chcesz lub nie możesz kontynuować karmienia piersią tak długo, nie musisz czuć się z tego powodu winna. Możesz także karmić swoje dziecko butelką. Gdy karmisz butelką, dziecko może także czuć tak ważną bliskość i intymność. Ważną rzeczą jest to, co jest w butelce. Kompozycja składników odżywczych w mieszanekach mlecznych powinna być jak najbardziej zbliżona do składu mleka matki. Czyste mleko krowie nie nadaje się dla niemowląt w czasie pierwszych 12 miesięcy. Zawiera na przykład za dużo białka i minerałów, aby wrażliwe nerki dziecka mogły sobie z tym poradzić (patrz tabelka).

Tak zwane mleka alternatywne, takie jak mleko kukurydziane, migdałowe czy sojowe są także nieodpowiednie do podawania dziecku. Kompozycja ich składników odżywczych jest nie zrównoważona i brakuje im niezbędnych składników odżywczych, takich jak wapń i niektóre witaminy z grupy B. Oprócz tego dziecko nie jest w stanie w ogóle strawić surowych ziaren mleka kukurydzianego. Może to spowodować problemy ze wzrostem i poważnie zakłócić rozwój dziecka.

Składniki mleka matki i mleka krowiego		
Składniki odżywcze w 100 g	Mleko matki	Mleko krowie
Białko	1,1 g	3,3 g
Węglowodany	7,0 g	4,6 g
Tłuszcz	4 g	3,5-3,8 g
Minerały	210 mg	740 mg

Najbezpieczniejszą alternatywą dla mleka matki są mleka modyfikowane. Surowe przepisy dotyczące żywności regulują ich skład i naśladują one skład mleka matki, choć jedne są lepsze, inne gorsze.



Skład mleka modyfikowanego powinien być jak najbardziej zbliżony do składu mleka matki.

Ważne: Konieczne jest dokładne przestrzeganie ilości proszku określonych przez producenta w czasie przygotowania mleka modyfikowanego.

Mleka modyfikowane

Ogólnie dostępne są następujące rodzaje mleka modyfikowanego w zależności od ich składu i stopnia podobieństwa do mleka kobiecego: 1 - mleko początkowe, 2 - mleko następne, 3 - mleko powyżej 1. roku życia, 4 - dla dziecka powyżej 2 lat.

Mlekiem początkowym, opatrzonym cyfrą „1” można karmić dziecko od urodzenia do 4., a nawet 6. miesiąca życia. Mleko następne („2”) jest przeznaczone dla niemowląt powyżej 6. miesiąca życia. Mleko „3” przeznaczone jest dla niemowląt powyżej 1. roku życia. Ich skład jest optymalnie dostosowany do zmieniających się potrzeb dziecka.

Gdy maluch urodzi się znacznie przed czasem, mamie nie zawsze udaje się wzbudzić laktację. Zdarza się też, że długi pobyt w szpitalu uniemożliwia karmienie naturalne. Wtedy z pomocą przychodzi mleko opracowane z myślą o potrzebach wcześniaków, które ma za zadanie wspomóc malucha w intensywnym rozwoju odbywającym się poza łonem mamy.

Wskazówka: Aby dziecko nie piło zbyt szybko i się nie zakrztusiło, ważne jest aby odpowiednio dobrać wielkość otworu przepływowego w smoczku. Należy wybrać taki, z którego pokarm kapie, a nie leje się, gdy obróci się butelkę do góry nogami. Kupując butelki, zwracaj uwagę, czy mają smoczki z odpowietrzaczem.

Zachowanie higieny w czasie przygotowania pokarmów

Układ trawienny dziecka jeszcze się rozwija w ciągu pierwszych dwunastu miesięcy. Z jednej strony niektóre składniki pożywienia są trawione stopniowo. Z drugiej strony system odpornościowy w jelitach dziecka jest jeszcze tak niedojrzały, że szkodliwe bakterie spożyte razem z pokarmem mogą szybko spowodować infekcje żołądkowo-jelitowe i biegunkę. Szczególnie pokarmy zawierające białka, takie jak gotowe mieszanki mleczne, stanowią doskonałą pożywkę dla bakterii.

W czasie przygotowywania pokarmów podawanych butelką należy koniecznie przestrzegać kilku podstawowych zasad higieny:

- Zawsze przygotowuj świeże pokarmy mleczne. Nie należy przechowywać gotowych mieszanek w ciepłych warunkach lub w temperaturze pokojowej. Po każdym karmieniu należy wyrzucić wszelkie resztki, których dziecko nie zjadło.
- Przynajmniej w ciągu pierwszych kilku miesięcy zawsze używaj przegotowanej wody do przygotowania pokarmów. Potem kiedy dziecko już raczkuje i i tak wkłada wszystko do buzi, możesz już nie przejmować się tak tą regułą.
- Zawsze przechowuj mleczny proszek w dobrze zamkniętym, czystym i suchym pojemniku. Nigdy nie przechowuj go w lodówce, ponieważ mogą się w nim wtedy rozwijać bakterie.
- Butelki i smoczki należy dokładnie czyścić i sterylizować po użyciu. Wystarczy jeśli umyje się użyte elementy szczotką do butelek i płynem do mycia naczyń, a następnie włoży do dużego garczka i wygotuje w czystej wodzie przez 2-3 minuty. Wysterylizowane butelki można zostawić, aby ociekły do góry nogami na czystym ręczniku kuchennym. Niezalecane jest mycie w zmywarce do naczyń, jako że w zmywarce nie jest osiągana minimalna temperatura (80°C) potrzebna do zabicia bakterii. Poza tym silne środki czyszczące używane w zmywarkach uszkadzają także motywy na butelkach i prowadzą do przedwczesnego zużycia się smoczków. O wiele bardziej praktyczną metodą, która jest również przyjazna dla

materiałów i energooszczędna, jest używanie sterylizatora parowego NUK, w którym butelki wraz z akcesoriami są higienicznie sterylizowane za pomocą pary wodnej i bez dodatku żadnych chemikaliów.

Pierwsze pokarmy stałe – kiedy jest właściwa pora?

Po kilku miesiącach odżywianie Twojego dziecka trzeba będzie trochę zmienić. Najwcześniej po 4 miesiącach (czyli w 17. tygodniu) i nie później niż w wieku 6 miesięcy (od 25. tygodnia) dziecko będzie potrzebować czegoś więcej niż tylko mleka. Nadszedł czas, aby przejść na pierwsze pokarmy stałe. Nie ma sensu rozpoczynać podawania dziecku pokarmów stałych wcześniej, ani nie jest to konieczne, ponieważ zwiększa to ryzyko alergii. Młodsze niemowlęta mają także trudności z jedzeniem z łyżeczki, ponieważ odruch ssania jest jeszcze bardzo silny. Jednakże od 5. miesiąca Twoje dziecko będzie coraz bardziej w stanie strawić inne pokarmy niż mleko. Z miesiąca na miesiąc możesz stopniowo zastępować pokarmy mleczne papkami oraz przecierami. Po ok. 9 miesiącach Twoje dziecko może próbować coraz więcej pokarmów stałych i stopniowo starać się jeść to samo co reszta rodziny.

Generalnie zalecamy zacząć od przygotowania dziecku mięsno-ziemniaczano-warzywnego purée na lunch. Z doświadczenia dobrze jest zacząć od oferowania dziecku tylko kilku łyżek dokładnie rozgniecionych warzyw (np. marchewki), najlepiej przed podaniem dziecku mleka. Rozszerzaj to każdego tygodnia, dodając najpierw masło i oliwę, następnie dobrze rozgniecione ziemniaki i wreszcie dokładnie zmielone mięso i soki owocowe.



Najpóźniej pod koniec 6. miesiąca nadchodzi pora, aby zacząć podawać dziecku pokarmy stałe.

Wskazówka:

Gdy jesteście poza domem lub w nocy mleko modyfikowane można przygotować w następujący sposób: wsyp wymaganą ilość mlecznego proszku do czystej, suchej butelki i dodaj gorącą, wcześniej przegotowaną wodę z termosu. Wstrząśnij, sprawdź temperaturę i smacznego!

Nie zniechęcaj się, jeśli Twoje dziecko natychmiast wypłuje pierwszy stały posiłek i zacznie rozdzierająco płakać. Każde dziecko ma inny charakter. Niektóre bardzo lubią próbować nowych rzeczy, inne zaś się tym irytują. Łyzeczka rozgniecionej marchewki to coś nowego, ma inną konsystencję, smakuje inaczej i trzeba ją jeść w inny sposób niż mleko. Może to jeszcze za wcześnie dla Twojego malucha. Po prostu spróbuj jeszcze raz za kilka dni.

Po około miesiącu możesz zastąpić wieczorne karmienie kaszką zrobioną z pełnotłustego mleka. Głównymi jej składnikami są pełnotłuste mleko, płatki owsiane i trochę owocowego soku lub purée. Podawanie dziecku wieczorem kaszki sprawi, że Twoje dziecko będzie zadowolone (i Ty też) i pomoże mu to przespać całą noc. Przygotowując posiłek samodzielnie, używaj, gdy to możliwe, produktów pełnoziarnistych, takich jak płatki owsiane lub kasza manna, i nie dodawaj cukru. Gotowe kaszki dla dzieci, które wystarczą tylko wymieszać z gorącym mlekiem są praktyczne, ale nie powinny zawierać cukru ani innych dodatków. Wystarczy spojrzeć na listę składników.

Wskazówka: *Jak tylko Twoje dziecko zacznie jeść pokarmy stałe, będzie potrzebować czegoś do picia w czasie posiłku. Napoje sprawiają, że jedzenie łatwiej przesuwają się w przełyku i wspomagają trawienie. Odpowiednie napoje to woda, niesłodzona herbata lub mocno rozrzedzony sok owocowy niezawierający cukru.*

Mniej więcej po upływie kolejnego miesiąca możesz podać dziecku po południu pełnoziarnistą kaszkę owsianą i rozgniecione owoce z niewielką ilością oliwy. Dostarczy to Twojemu dziecku witamin i żelaza. Ten posiłek nie powinien zawierać mleka ani przetworów mlecznych, ponieważ mleko sprawia, że żelazo gorzej się wchłania. Dosładzanie też nie jest konieczne, a dodawanie miodu jest tak naprawdę niebezpieczne z powodu zawartości patogenu *Clostridium botulinum*, który

zagnieżdża się w żołądku i może spowodować zatrucie.

W wieku 9 miesięcy większość dzieci jest już w stanie siedzieć, mogą już mieć kilka zębów i zaczynają chwycić wszystko, czego są w stanie dosięgnąć – także to, co nadaje się do jedzenia. Twoje dziecko stopniowo wyrasta z niemowlęstwa i fazy pokarmów półstałych i jest teraz w stanie jeść coraz więcej pokarmów stałych. Zaczął się etap przyzwyczajania do jedzenia tego, co je reszta rodziny. Teraz wystarczy zmielić mięso lub pokroić je na małe kawałeczki – nie trzeba już go więcej miksować.

Możesz też stopniowo zacząć podawać dziecku chleb i mleko na śniadanie. Odetnij skórkę od kromki chleba z dobrze zmielonego pełnego ziarna, posmaruj ją masłem i pokrój na małe kęsy. Dziecko może samo po nie sięgnąć. Mleko już niekoniecznie musi pochodzić prosto z piersi lub z butelki, lecz może być podawane z kubka do nauki picia, np. butelki NUK z uchwyty lub kubka „niekapka” NUK. Kawałki owoców lub warzyw z chlebem można podawać dziecku jako przekąskę przed południem lub po południu – dostarczą mu one witamin. Ponadto dzieci lubią je skubać i żuć. Warto zacząć od podawania dziecku miękkich owoców i warzyw, takich jak banany, miękkie gruszki, nektarynki czy ogórki, a potem także surowych warzyw do podgryzania, takich jak marchewka czy kalarepa.

Ważne: *Pokrojone na kawałeczki owoce i warzywa są nie tylko dobre dla dziecka pod kątem odżywczym, wspierają także rozwój mięśni szczęki i rozwój mowy. Jeżeli dziecko chce jeść samodzielnie, zachęcaj je do tego – nawet jeśli nie wszystko od razu łąduje w buzi.*



Nowe doświadczenie dla dziecka – pierwsza łyżeczka stałego pożywienia.

Plan żywienia na pierwsze 12 miesięcy

	Śniadanie	Przedpołudniowa przekąska	Lunch	Popołudniowa przekąska	Kolacja
0-4 mies *	 lub 	 lub 	 lub 	 lub 	 lub 
Od 5. mies.	 lub 	 lub 	 **	 lub 	 lub 
Od 6. mies.	 lub 	 lub 	 **	 lub 	 **
Od 7. mies.	 lub 	 lub 			
10-12 mies. ***	 + 	 + 	 +  + 	 + 	 +  + 



karmienie piersią



karmienie butelką



mleko



warzywa



ziemniaki



mięso



produkty zbożowe



owoce



chleb



warzywa, ziemniaki (mięso) – półstałe



kaszka owocowa



kaszka z pełnotłustego mleka

* Karmienie piersią i pierwsze pokarmy stałe, jeżeli jest taka potrzeba, na początku 5-8 posiłków dziennie, stopniowo zmniejszając do 5.

** Pierwszą kaszkę można podać dziecku w wieku 6 miesięcy, jeżeli dziecko jest na to gotowe.

*** Od 10. miesiąca można stopniowo wprowadzać pokarmy stałe (chleb, owoce itp.). Będzie to w dużym stopniu zależało od dziecka i od tego, czy ma już zęby.

Gotowanie w domu i dania gotowe

Oba sposoby mają zalety i wady. Konieczne kryteria wyszczególnione są poniżej. Tak więc możecie zdecydować sami!

Szkodliwe składniki

Pokarmy dziecięce w słoiczkach lub kaszki produkowane są w zgodzie z surowymi przepisami dotyczącymi żywności. Ich składniki coraz częściej pochodzą z upraw ekologicznych, są uważnie dobierane. W procesie produkcji prowadzone są ciągłe

kontrole i przestrzegane są surowe normy dotyczące wykorzystania azotanów i pestycydów. Jeżeli chcesz gotować samodzielnie, powinnaś wybierać pokarmy uważnie, używając najlepiej produktów z upraw ekologicznych.

Cena

Zawsze jest taniej przygotowywać pokarmy samodzielnie niż kupować gotowe posiłki, nawet używając trochę droższych produktów organicznych.

Smak

Jedzenie lepiej zachowuje swój smak, gdy jest świeżo przygotowane - odnosi się to zarówno do pokarmów dziecięcych, jak i dla dorosłych.

Skład

Należy zwracać uwagę na składniki, gdy kupuje się gotowe pokarmy. Następujące składniki nie nadają się dla dzieci: sól i przyprawy, cukier oczyszczony i inne jego rodzaje takie jak glukoza, fruktoza, syrop glukozowy i maltoza. Gdy gotujesz sama możesz sama zdecydować, jakich składników użyć.

Przygotowanie

Wszystko wydaje się wskazywać na gotowe pokarmy dziecięce i kaszki. Można dzięki nim oszczędzić wiele czasu i wysiłku. Nawet jeśli gotowanie nie stanowi dla ciebie problemu, kilka sztuczek pomoże zmniejszyć ilość pracy do akceptowalnego poziomu.

Wniosek: *Jeżeli chcesz gotować sama, powinnaś uważnie dobierać składniki. Kupując gotowe pokarmy w słoiczkach lub kaszki, należy dobrze sprawdzić listę składników.*



Tabela pokarmowa – patrz koniec broszury

Wybór pokarmów

Zarówno jeśli chcesz przygotowywać swojemu dziecku kaszki i pokarmy stałe sama, jak i gdy wolisz kupować gotowe słoiczki, kaszki itd. – użyte składniki będą określały wartość odżywczą posiłku. Na końcu broszurki znajduje się wyczerpująca tabela pokarmowa.

Wskazówki jak wybierać gotowe pokarmy i kaszki

Słoiczki, puszki i inne gotowe produkty mogą być praktycznym uzupełnieniem planu żywieniowego dziecka. Możesz wybierać pomiędzy kompletnymi, gotowymi do spożycia potrawami, które należy tylko podgrzać lub które można spożywać na zimno a poszczególnymi składnikami do przygotowania papek (np. płatki owsiane, kasza manna, owoce, warzywne i mięsne purée). Wybór jest tak szeroki, że powinnaś zostawić sobie wystarczająco dużo czasu, kupując **gotowe dania**, szczególnie na początku, aby móc przejrzeć dokładnie listę składników. Na liście składników znajdują się informacje na temat przetworzonych składników. Producenci pokarmów dla dzieci coraz bardziej kierują się zaleceniami żywieniowców, jeżeli chodzi o dobór składników. Niezalecane są sól, cukier i inne słodziki, przyprawy i cebula. Stosowany powinien być **tylko** pełnoziarnisty makaron i produkty zbożowe oraz naturalny brązowy ryż.

Kupując gotowe potrawy, najlepiej wybieraj takie z niewielką zawartością dodatków zgodnie z tabelą **pokarmową na końcu broszurki**. Skład tych produktów sprawia, że są one odpowiednie do przygotowania podstawowych kaszek, na które przepisy znajdziesz w tej broszurce. Równie dobre są pojedyncze składniki bez żadnych dodatków używane do dalszego przetwarzania, takie jak czyste owocowe lub warzywne dania (np. kompot jabłkowy i gruszkowy, marchewki, rozdrobnione mięso) i potrawy zbożowe (owsiane, pszenne lub inne) również w postaci gotowych kaszek. Jod jest cennym składnikiem gotowych kaszek (jodek potasu lub jodan potasu).

Gotowe potrawy w słoiczkach lub puszkach często nie zawierają wymaganej ilości tłuszczu (8-10 g na posiłek). Możesz sama to sprawdzić w tabeli składników odżywczych na opakowaniu. Być może będziesz musiała wtedy dodać wymaganą ilość tłuszczu do gotowej, podgrzanej potrawy.

Niektóre owocowe dania w słoiczkach również często zawierają za mało tłuszczu lub nie zawierają go wcale. Wtedy warto dodać konieczną ilość, aby zawartość tłuszczu w posiłku wynosiła 5 g (1 łyżeczka) na posiłek. Powinnaś także upewnić się, że danie to nie zawiera mleka ani jego przetworów, ponieważ utrudniają one wchłanianie żelaza.

Co dziecko powinno pić

Zapotrzebowanie dziecka na płyny jest o wiele większe niż w przypadku dorosłych. W czasie karmienia piersią zdrowe dziecko otrzymuje w mleku matki automatycznie konieczną ilość płynów. Zaczynając wprowadzać pokarmy stałe, powinnaś również zacząć podawać swojemu dziecku coś do picia. Najlepsza jest woda, ale powinna mieć niską zawartość azotanów oraz minerałów i oczywiście nie powinna zawierać żadnych szkodliwych substancji takich jak ołów, miedź ani innych substancji szkodliwych dla środowiska. Azotany hamują transport tlenu we krwi. Wyższy poziom minerałów - chociaż potrzebny w przypadku dorosłych - jest zbyt dużym obciążeniem dla nerek dziecka, które nie są jeszcze w pełni rozwinięte. Wody mineralne, na których napisane jest, że są odpowiednie dla dzieci oraz specjalne wody dla dzieci oferowane przez producentów dziecięcej żywności spełniają te kryteria i tym samym są bezpieczne dla dzieci.

Możesz dowiedzieć się w lokalnych wodociągach, czy woda, która płynie z Waszego kranu jest odpowiednia dla dziecka, tzn. czy ma niską zawartość azotanów i jest wolna od szkodliwych substancji. Szczególnie na terenach wiejskich, gdzie woda wydobywana jest ze studni, należy ją poddać gruntownym testom w laboratorium. Należy to również zrobić, jeżeli mieszkasz w domu, który ma stare rury ołowiane lub nowe miedziane. Trujące metale, takie jak ołów i miedź, mogą gromadzić się w wodzie z kranu i mieć szkodliwy wpływ na zdrowie niemowląt i małych dzieci. Niektóre przedsiębiorstwa wodociągowe zgadzają się przeprowadzić takie analizy bezpłatnie, jeżeli w danym domu mieszkają małe dzieci albo kobiety w ciąży. Jeżeli badania potwierdzą zbyt wysoką zawartość niepożądanych substancji, nie powinnaś podawać dziecku wody z kranu, ale używać tylko wody mineralnej lub specjalnej wody dla dzieci, nawet do robienia herbaty lub przygotowania kaszek.

Inne napoje odpowiednie dla dzieci to rozrzedzone soki owocowe, specjalne herbatki dla dzieci lub słaba herbata.

Do napojów, które nie są odpowiednie dla dzieci należą herbatki dziecięce w proszku (instant), czyste soki owocowe, wszystkie napoje dosładzane cukrem lub słodzikami, owocowe napoje i syropy. Cukier zawarty w tych napojach może atakować zęby dziecka. Zarówno czarna jak i zielona herbata zawierają stymulującą teinę i dlatego nie należy podawać ich dziecku.

Najlepiej jest zacząć od podawania dziecku napojów z butelki ze smoczkiem z najmniejszą dziurką (mały otwór - „S”), a potem najwcześniej od 6. miesiąca np. z butelki NUK z uchwytami lub kubka „niekapka” NUK, które ułatwiają naukę samodzielnego picia. Mniej więcej od 12. miesiąca (w zależności od rozwoju dziecka) Twoje dziecko może już zacząć uczyć się pić z kubka dla starszych dzieci lub z kubka bez ustnika.

Ważne: Nigdy nie podawaj dziecku butelki albo kubka tylko do ssania, aby je uspokoić lub uspić. Na zębach może pojawić się próchnica, jeśli będą cały czas miały kontakt z napojem. Chociaż odnosi się to szczególnie to napojów słodkich lub zawierających kwasy owocowe, jest to prawdą także w przypadku czystej wody i herbaty!



Zapotrzebowanie na płyny dziecka w stosunku do jego masy ciała jest o wiele większe niż w przypadku dorosłych.

Gotowanie w domu – przepisy

Przygotowane w domu posiłki to prawdziwy przysmak, który doceni także na pewno Twój maluch. Broszurka ta zawiera kilka podstawowych przepisów na potrawy dla niemowląt zarówno zbożowe, jak i warzywne. Podane ilości składników wynikają z doświadczenia. Może być tak, że Twoje dziecko woli mniejsze lub większe porcje. Nie ma w tym nic złego, dopóki Twoje dziecko rozwija się w prawidłowym tempie zgodnie ze swoim wiekiem. Dlatego nie jest konieczne odmierzanie ilości co do grama. Nie powinnaś też czuć się winna, jeśli nie podajesz dziecku świeżo ugotowanego posiłku codziennie.

Gotowe potrawy mogą także uzupełniać dietę dziecka.

Danie ziemniaczano-warzywne z mięsem lub rybą

- 1 średnia marchewka (ok. 100 g) lub inne warzywo
- 1 mały ziemniak (ok. 50-70 g)
- 20-30 g mięsa lub fileta rybnego
- 10 g oliwy lub masła (1 płaska łyżka)
- 2 łyżki soku owocowego

Obierz i umyj ziemniaki i inne warzywa, pokrój na małe kawałeczki i duś na patelni pod przykryciem razem z drobno pokrojonym mięsem lub rybą i niewielką ilością wody. Dokładnie rozgnieć na purée i wymieszaj z tłuszczem i sokiem.

Wskazówka: Dobrze jest przygotować i zamrozić większe ilości mięsa. Ugotuj 600 g drobno pokrojonego mięsa w 100 ml wody, aż będzie miękkie, zmiksuj i podziel na porcje (1 porcja = 30-35 g = 2 czubate łyżki, powyższa ilość wystarcza na ok. 20 porcji). Napelnij mięsem woreczki lub tacki do lodu i włóż od razu do zamrażarki. Zamrożone kostki mięsa należy przechowywać w hermetycznych pojemnikach. Jeśli masz ochotę, można je dodać do świeżo ugotowanego dania ziemniaczano-warzywnego.

Danie ziemniaczano-warzywne bez mięsa

- 100 g warzyw
- 1 mały ziemniak
- 1 czubata łyżka pełnoziarnistych zbóż (płatki owsiane, kasza jaglana, ryż)
- 10 g oliwy lub masła (1 płaska łyżka)
- 2 łyżki soku owocowego

Obierz i umyj ziemniaki i inne warzywa, drobno pokrój i duś na patelni pod przykryciem ze zbożami i niewielką ilością wody, aż będą miękkie. Dokładnie zmiksuj na purée, następnie wymieszaj z tłuszczem i sokiem.

Wskazówka: Jeżeli masz zamrażarkę, możesz ugotować wcześniej większe ilości i zamrozić je w porcjach. W tym przypadku dodaj sok owocowy lub tłuszcz dopiero po rozmrożeniu i ponownym podgrzaniu i tuż przed podaniem dania. Aby otrzymać ok. 20 porcji, będziesz potrzebować ok. 600 g mięsa, 1 kg ziemniaków i 2 kg warzyw.



Domowe posiłki – prawdziwy przysmak

Kaszka mleczna na pełnotłustym mleku

- 200 ml pasteryzowanego pełnotłustego mleka
- 2 czubate łyżki pełnoziarnistych zbóż lub kaszy manny (20 g)
- 50 g owocowego purée, starte jabłko lub 2 łyżki soku owocowego

Zagotuj płatki zbożowe lub kaszę mannę w mleku i zostaw do nasiąknięcia przez 5 minut. Wymieszaj z owocowym purée lub sokiem.

Kaszka owocowa bez mleka

- 90 ml wody
- 2 łyżki pełnoziarnistych płatków zbożowych
- 1 płaska łyżeczka masła lub oliwy (5 g)

Zagotuj płatki zbożowe w wodzie i zostaw do nasiąknięcia. Wmieszaj owoce i tłuszcz do ciepłej kaszki. Smakuje dobrze na ciepło i na zimno.

Przeliczniki ilościowe	
Jedzenie	Waga (g)
Oliwa/masło - 1 płaska łyżeczka	5 g
Oliwa/masło - 1 płaska łyżka	10 g
Kasza manna - 1 łyżka	10 g
Kasza manna - 1 czubata łyżka	20 g
Płatki owsiane, drobnoziarniste - 1 łyżka	5 g
Płatki owsiane, gruboziarniste - 1 łyżka	10 g
Zbożowe płatki śniadaniowe - 1 łyżka	2 g
Ziemniaki - 1 mały	ok. 60 g
Marchewka - 1 mała	ok. 40 g
Marchewka - 1 średnia, obrana	ok. 80 g
Kalarepa, obrana	ok. 100 g
Purée ziemniaczano-warzywne - 1 łyżka	30 g
Jabłko - 1 małe	ok. 100 g
Gruszka - 1 średnia	ok. 150 g
Banan - 1 mały	ok. 125 g
Morela - 1	ok. 50 g
Sok owocowy - 1 łyżka	15 ml
Purée owocowe - 1 łyżka	ok. 30 g

Dieta wegetariańska – na co należy uważać?



Niektórzy rodzice nie chcą podawać swoim dzieciom mięsa. Jest to oczywiście możliwe, ale należy uważać, przygotowując potrawy, aby zapewnić dziecku wystarczającą ilość żelaza.

Żelazo jest ważne dla tworzenia się krwi i jego braki mogą objawiać się w formie bladej skóry i skłonności do infekcji. Żelazo jest jednak gorzej wchłaniane z potraw roślinnych niż z mięsa. Należy więc przestrzegać następujących wskazówek: jeżeli zdecydujesz się nie podawać swojemu dziecku mięsa, powinnaś świadomie kupować składniki, które są bogate w żelazo i powinnaś zastąpić mięso pełnoziarnistymi płatkami, które są bogate w żelazo. Powinnaś też dodawać bogaty w witaminę C sok do każdej kaszki, ponieważ witamina C ułatwia wchłanianie żelaza. Można również podawać dziecku owocowe napoje dla dzieci wzbogacone o żelazo.

Ważne: Ścisła dieta wegańska, polegająca na niejedzeniu nie tylko mięsa, lecz także jajek i nabiału, jest zupełnie nieodpowiednia dla dzieci. Tego typu dieta jest uboga w składniki, które są niezbędne do zdrowego rozwoju: odżywcze białko, wapń, żelazo i witaminę B12.

Pokarmy roślinne bogate w żelazo (mg/100g)	
Kasza jaglana	7,0
Płatki owsiane	4,6
Mąka kukurydziana	3,9
Płatki pszenne	3,2
Pełnoziarniste żyto	2,7
Koper	2,7
Marchewka	2,0
Groszek	1,8
Cukinia	1,5
Brokuły	1,3
Truskawki / maliny	1,0
Kalarepa	0,9
Pietruszka (korzeń)	0,9
Dynia	0,8

Łatwo psujące się produkty i ich przechowywanie

Czy są to potrawy na bazie warzyw czy kaszki w proszku, zachowanie czystości i higieny jest najważniejsze w przypadku przygotowania wszelkich pokarmów dla niemowląt. Oto kilka pytań i odpowiedzi na ten temat.

Jaką trwałość ma jedzenie dla dzieci?

W przypadku mleka modyfikowanego oraz kaszek w proszku data ważności wydrukowana jest na opakowaniu. Otwarte opakowanie można użytkować przez ok. 2-3 tygodnie, pod warunkiem że przechowywane jest w zamkniętym pojemniku, w suchym i chłodnym miejscu. Otwartych opakowań nie należy przechowywać w lodówce z uwagi na kondensację wody. Wszelkie resztki przygotowanego mleka modyfikowanego należy wyrzucić. Kaszkę można przechowywać w lodówce nie dłużej niż jeden dzień.

Na co powinni uważać rodzice w przypadku gotowych pokarmów?

Data przydatności do spożycia jest umieszczona na metce na słoiczku. Nieotwarte słoiczki można przechowywać w szafie, ale po otwarciu nie dłużej niż 1-2 dni w lodówce. Jeżeli chcesz podać dziecku zawartość słoiczka w kilku porcjach, powinnaś podzielić całą zawartość i umieścić w osobnych miseczkach. W ten sposób unikniesz zanieczyszczenia każdej porcji.

Jaka jest najlepsza metoda podgrzewania dziecięcego pożywienia?

W przypadku słoiczków z owocami wystarczy temperatura pokojowa. Warzywa oraz gotowe potrawy należy podgrzać do temperatury odpowiedniej do jedzenia, ale nie należy ich gotować. Można użyć wytrzymałego garnka, podgrzewacza pokarmu lub kuchenki mikrofalowej. Swoją drogą pamiętaj o odkręceniu pokrywy przy podgrzewaniu w kuchenke mikrofalowej i aby podgrzewać tylko ok. 30 sekund przy mocy 300-400 W. Dokładnie wymieszaj potrawę przed podaniem jej dziecku, aby upewnić się, że nie jest zbyt gorąca. Nigdy nie podgrzewaj dziecięcych pokarmów powtórnie ani nie podgrzewaj dłużej niż 30 minut, w przeciwnym razie niezbędne składniki odżywcze zostaną zniszczone.

Jedzenie a zdrowie

Ryzyko alergii i zapobieganie im

Wśród rodziców powszechny jest lęk, że ich dziecko może nabawić się alergii lub atopowego zapalenia skóry. I nie bez przyczyny, ponieważ ok. 25% wszystkich noworodków rodzi się ze zwiększoną skłonnością do alergii. Decydującą rolę odgrywa tutaj dziedziczna skłonność. Jednak to nie alergię się dziedziczy, ale skłonność do alergii. Jeżeli któreś z rodziców lub rodzeństwa dziecka cierpi z powodu alergii takiej jak katar sienny, astma czy alergia na kurz, jest większe prawdopodobieństwo, że dziecko także nabawi się alergii.

Znaczenie mają tutaj środki zapobiegawcze, ponieważ mogą one zmniejszyć ryzyko wystąpienia alergii albo przynajmniej opóźnić o jakiś czas jej pojawienie się.

Ryzyko alergii, w przypadku gdy inni członkowie rodziny są alergikami

Brak alergii w rodzinie	5-15%
Jedno z rodzeństwa ma alergię	25-35%
Jedno z rodziców ma alergię	20-40%
Oboje rodzice mają alergię	40-60%
Oboje rodzice mają tę samą alergię	60-80%

Nasze dziecko jest narażone na alergię – co możemy zrobić?

Główną, choć nie decydującą rolę w zapobieganiu alergii będzie odgrywało to, co Wasze dziecko będzie jadło. Układ odpornościowy niemowlęcia jest na początku nadal niedojrzały, śluzówka jelit jest wrażliwa i może jeszcze wchłaniać wrogie białka ze spożywanego jedzenia, np. mleka lub jajek. Jeżeli dostaną się one do obiegu krwi mogą one spowodować alergię.

Dlatego należy unikać pewnych pokarmów w ciągu pierwszego roku.

- Staraj się karmić piersią najdłużej jak to możliwe, a w ciągu pierwszych sześciu miesięcy karm wyłącznie piersią.
- Jeżeli karmienie piersią tak długo nie jest możliwe, jedyną polecaną alternatywą dla mleka matki jest hipoalergiczne mleko modyfikowane. Można je rozpoznać dzięki oznaczeniu „HA” na opakowaniu. Nie podawaj dziecku normalnych pokarmów niemowlęcych z mleka krowiego lub sojowego. Mogą one wywoływać

alergie w takim samym stopniu jak mleko krowie.

- W ciągu pierwszych sześciu miesięcy nie należy też podawać dziecku innych pokarmów powstałych ani napojów takich jak soki owocowe, herbatki i kaszki.
- Czy są to pokarmy gotowe czy przygotowane w domu, są pewne produkty, których należy unikać w ciągu pierwszego roku życia dziecka. Nie należy się jednak martwić, że dziecku będzie brakować składników odżywczych, ponieważ można je z łatwością zastąpić innymi produktami.
- Warto również unikać podawania zbyt wielu różnych rodzajów pożywienia, a raczej wprowadzać je do jadłospisu dziecka jedno po drugim i nie częściej niż w przerwach tygodniowych. Będzie wtedy łatwiej określić, na co dziecko zareagowało. Należy unikać owoców egzotycznych, takich jak ananasy czy mango. Prawie na pewno lepiej tolerowane będą jabłka, gruszki czy banany.
- Staraj się zachować spokój. Niekoniecznie każda wysypka, która się pojawia oznacza alergię lub AZS. Poradź się swojego lekarza rodzinnego lub pediatry, jeżeli nie masz pewności. Jeżeli padnie diagnoza: atopowe zapalenie skóry, jest jedno pocieszenie: u wielu dzieci jeżeli alergia pojawi się w ciągu pierwszych dwunastu miesięcy, często ustępuje ona po kilku latach.



Właściwe odżywianie odgrywa główną rolę w zapobieganiu alergii.

Zapobieganie alergii u dzieci z grupy ryzyka przez wybór odpowiednich pokarmów	
Produkty, których należy unikać w ciągu pierwszych 12 miesięcy	Czym można je zastąpić
mleko krowie	mleko matki, mleko HA
kaszki, kaszki instant na bazie mleka krowiego	kaszki, kaszki instant na bazie mleka matki lub mleka HA
nabiał, lody	brak substytutu
mleko sojowe	mleko matki, mleko HA
produkty sojowe, np. tofu	brak substytutu
ryby	mięso
jajka	brak substytutu
makaron z jajek	makaron bez jajek, makaron pełnoziarnisty, ryż, ziemniaki
pszenny chleb, bułki, ciastka	chleb wykonany bez pszenicy, ryż, ziemniaki
pszenne płatki, kasza manna, musli	płatki ryżowe, kasza jaglana, płatki owsiane
owoce cytrusowe, sok pomarańczowy	jablka, gruszki, morele – też soki z tych owoców
orzechy	brak substytutu
herbaty instant (na bazie białka)	woda, rozpuszczone soki owocowe, herbatki dziecięce (w torebkach)
słoiczki lub inne gotowe dania składające się z wielu składników	słoiczki lub inne gotowe potrawy zawierające niewiele składników będące odpowiednikami potraw domowych

Ważne: Hipoalergiczne mleka dziecięce (HA) służą tylko do zapobiegania alergii u dzieci o zwiększonym ryzyku zachorowania. Jeżeli Twoje dziecko już ma alergię na mleko krowie lub soję, powinnaś skonsultować się z lekarzem, który doradzi wybór specjalistycznego mleka modyfikowanego.

Dziecko styka się z wieloma potencjalnymi alergenami nie tylko w jedzeniu i piciu, lecz także we wdychanym powietrzu lub materiałach, z których wykonane jest ubranie noszone bezpośrednio na skórze. Mogą one również zwiększać ryzyko alergii. Dowiedz się na temat innych środków zapobiegawczych już na jak najwcześniejszym etapie, najlepiej jeszcze w czasie ciąży.

Wskazówki dotyczące odżywiania, jeżeli Twoje dziecko ma problemy zdrowotne

Jeżeli Wasze dziecko ma jakieś problemy zdrowotne, powinniście zawsze poradzić się lekarza rodzinnego lub pediatry. Tylko lekarz potrafi ocenić, czy dziecko jest

zdrowe, czy też jest chore i wymaga leczenia. Więc nie obawiaj się pójść do lekarza, nawet gdy problem wydaje się niewielki.

Wzdęcia

Wzdęcia są zupełnie normalne u dzieci. Stają się one problemem, gdy gazy zostaną uwięzione i sprawiają dziecku ból. Jeżeli Ty jako matka nadal karmisz piersią, dobrze jest sprawdzić swoją własną dietę i wykluczyć z niej wszelkie produkty wzdymające. Są to między innymi warzywa, takie jak kapusta, cebula, por, czosnek czy rośliny strączkowe, jak również surowe potrawy pełnoziarniste, a czasami także owoce z pestkami, takie jak wiśnie i śliwki. Tych produktów nie należy również dodawać do kaszek, żeby nie przeciążać delikatnego układu pokarmowego dziecka. Przy uciążliwych wzdęciach mogą pomóc specjalne antykolkowe herbatki, np. z kopru, kminku lub anyżu. Spróbuj również ponosić dziecko twarzą w dół lub w chuście albo delikatnie pomasować brzusek dziecka specjalną maścią. W przypadku dzieci karmionych butelką wzdęcia mogą być spowodowane nietolerancją laktozy albo alergią na mleko krowie.



Jeżeli Wasze dziecko źle się czuje, powinniście pójść od razu do lekarza.

Biegunka

Twoje dziecko ma biegunkę, jeżeli regularnie oddaje stolce, które są luźne i śluzowate i mają zauważalnie inny zapach. Jeżeli jednocześnie dziecko ma temperaturę i wymiotuje, oznacza to infekcję przewodu pokarmowego. W tej sytuacji powinnaś natychmiast zasięgnąć porady lekarza, zabierając ze sobą ostatnią ubrudzoną pieluszkę. Szczególnie w czasie pierwszych 12 miesięcy nie należy tego lekceważyć. W tym okresie powinnaś przystawiać dziecko do piersi lub podawać mu herbatkę ziołową lekko osłodzoną cukrem gronowym. Jest to ważne, ponieważ w przypadku biegunki należy przede wszystkim upewnić się, że dziecku podawana jest wystarczająca ilość płynów, aby uniknąć groźnego odwodnienia. Lekarz przepisze wtedy zapewne preparat elektrolitowy i zaleci specjalną naprawczą dietę. W przypadku łagodnych form biegunki od piątego miesiąca może pomóc rozgnieciony banan lub drobno starte jabłko.

Jeżeli stolec jest bardzo miękki, ale dziecko jest zadowolone i czuje się dobrze, to nie ma powodu do zmartwień.

Zatwardzenie

Dzieci karmione piersią bardzo rzadko cierpią na zatwardzenie. Jednak kiedy tylko Twoje dziecko zacznie przyjmować pokarmy stałe, na początku mogą pojawić się problemy trawienne. Poważnym zatwardzeniem powinien zająć się lekarz. Jeżeli Twoje dziecko często cierpi z powodu zatwardzenia, konieczne jest podawanie mu dużej ilości płynów: niegazowanej wody mineralnej, niesłodzonych dziecięcych herbatk lub rozpuszczonych soków owocowych. Regularne dodawanie do kaszki purée morelowego lub pełnoziarnistych płatków i kaszy manny może wspomóc trawienie. Nie podawaj dziecku więcej mleka niż

jest to podane w planie żywienia. Banany i tarte jabłko należy tymczasowo usunąć z diety dziecka. Chociaż dodawanie laktozy do kaszki będzie miało efekt rozwalniający, nie jest to rozwiązanie długofalowe.

Podrażnienia odbytu

Jeżeli Twoje dziecko ma skłonności do podrażnień odbytu, może to być spowodowane przez kwaśne owoce. Zamiast soku pomarańczowego lepiej jest podawać dziecku sok lub przecier z owoców mniej kwaśnych, takich jak jabłka lub gruszki. Ponieważ kwasy owocowe przechodzą również do mleka, karmiące mamy nie powinny spożywać za dużo soków owocowych o wysokiej zawartości kwasów.

Jednakże podrażnienia odbytu mogą być również spowodowane uczuleniem na artykuły higieniczne lub niewystarczająco częstym zmienianiem pieluszek. Niektóre dzieci nawet podczas ząbkowania reagują podrażnieniami odbytu – bez względu na to, co jedzą.

Gorączka

Gorączce często towarzyszy utrata apetytu. Jeżeli Twoje dziecko nie chce jeść, nie jest to od razu powód do zmartwienia. Każde dziecko ma wystarczająco dużo zapasów, żeby wytrzymać kilka dni, jedząc niewiele. Ale w czasie gorączki jest większe zapotrzebowanie na płyny, więc powinniście często dawać dziecku coś do picia. Dzieci karmione piersią należy częściej przystawiać do piersi. Potrawy warzywne i owocowe będą chętniej przyjmowane przez dziecko, jeżeli zostaną przygotowane z większą niż zwykle ilością wody. Oprócz pożywienia bardzo ważne gdy dziecko źle się czuje, jest, aby je pocieszyć i otoczyć szczególną opieką. Należy jednak przede wszystkim zasięgnąć porady lekarza, aby ustalić przyczyny gorączki.

Nudności i wymioty

Nie trzeba się martwić, jeżeli dziecko ulewa niewielką ilość mleka w czasie odbijania, pod warunkiem, że dobrze się rozwija i przybiera na wadze. Warto upewnić się, że dziecko nie ssie zbyt szybko i nie połyka powietrza w czasie karmienia piersią lub butelką. Zawsze należy też używać smoczka z odpowiednim rozmiarem otworu. W razie możliwości najlepiej zawsze używać smoczków z odpowietrzaczem. Gwałtowne ruchy bezpośrednio po karmieniu to też nienajlepszy pomysł. Jeżeli jednak dziecko wymiotuje dużo i jeszcze stolec jest zmieniony, prawdopodobnie oznacza to jakąś infekcję lub alergię pokarmową i należy poradzić się lekarza.

Nauka jedzenia

Jedzenie tak jak dorośli

Gdy Twoje dziecko skończy rok, może zacząć już jeść to co reszta rodziny. Do tego czasu na pewno powinniście przyzwyczajać dziecko do zdrowego jedzenia poprzez odpowiedni dobór pokarmów. Co mamy przez to na myśli? W swoim składzie i ilości odpowiednio dobrane pożywienie powinno zaspokajać potrzeby odżywcze dziecka i tym samym sprzyjać jego wzrostowi i rozwojowi oraz zapobiegać chorobom. Posiłki powinny być smaczne, aby dziecko jadło z przyjemnością. Przyzwyczajenie dziecka do zdrowej, zróżnicowanej diety będzie procentowało przez całe życie. Jak mówi przysłowie, „czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci”. Badania pokazują, że to co polubi się jako dziecko, będzie się lubić też także w starszym wieku.

Pokarmy roślinne powinny zatem stanowić podstawę diety malucha i powinny znajdować się w każdym posiłku dziecka, uzupełnione niewielkimi porcjami pokarmów zwierzęcych oraz rzadko pokarmami wysokotłuszczowymi. Ilości podane w poniższej tabeli są tylko orientacyjne, nie ma konieczności

dokładnego ważenia składników. Dzieci czasami jedzą więcej, czasami mniej, zależnie od swojego charakteru, od tego jak bardzo są w danej chwili głodne i na jakim są etapie rozwoju. Każde dziecko to odrębny człowiek i będzie także jadło na swój własny sposób.



Od ok. 12. miesiąca dziecko może stopniowo zacząć jeść to samo co reszta rodziny.

Trzy proste zasady odżywiania

Spożywaj rzadko:

pokarmy wysokotłuszczowe
(olej, masło, margaryna) i słodcyce

Spożywaj z umiarem:

pokarmy odzwierzęce (mleko, nabiał, mięso, ryby, jajka)

Spożywaj często:

pokarmy roślinne (warzywa, owoce, chleb, zboża, musli, ziemniaki, makaron, ryż)
i napoje

Ilości jedzenia zalecane w wieku 12-24 miesiące		
W sumie 950-1050 kcal dziennie		
Pokarm	Ilość	Uwagi
Napoje	600-650 ml dziennie	woda, herbatki ziołowe / owocowe, najlepsze są rozrzedzone soki owocowe
Pieczywo, płatki zbożowe	80-100 g dziennie	2 kromki chleba lub 1 kromka chleba i 1 porcja płatków zbożowych
Ziemniaki	80-90 g dziennie	2 małe ziemniaki, ewentualnie kluski lub ryż
Inne warzywa	120-130 g	świeże, zamrożone lub surowe
Owoce	120-130 g	np. 1 jabłko
Mleko / nabiał	300 ml dziennie	100 ml mleka i 1 plasterka sera
Mięso	30 g dziennie	najlepiej chude
Jajka	1-2 / tydzień	jajka powinny być dobrze ugotowane
Ryby	50-60 g / tydzień	najlepiej ryby morskie
Olej, masło, margaryna	15-20 g dziennie	3-4 łyżeczki

Przykładowe menu

Śniadanie

- 1 kromka pełnoziarnistego chleba tostowego z białym serem do smarowania lub masłem i serem żółtym, kilka kawałków ogórka lub gruszki, filiżanka mleka
- LUB mała porcja drobnego musli z pokrojonym bananem i jogurtem naturalnym, filiżanka herbaty owocowej

Obiad

- domowe purée ziemniaczane, brokuł, ryba gotowana na parze, sos ziołowy, rozrzedzony sok winogronowy
- LUB pełnoziarnisty makaron ze świeżo zrobionym sosem pomidorowym, jogurt owocowy, woda mineralna
- LUB risotto z kolorowego ryżu i warzyw, kotlet drobiowy, sałatka owocowa, rozrzedzony sok jabłkowy

Kolacja

- 1 kromka pełnoziarnistego chleba z margaryną i delikatnym serem lub delikatną wędliną drobiową, kawałki świeżych warzyw z dipem z jogurtu naturalnego, herbata ziołowa lub woda mineralna
- LUB warzywna zupa krem z pełnoziarnistą bułką, filiżanka mleka
- LUB 1 kromka pełnoziarnistego chleba z ziołowym serem, kawałki surowego jabłka, herbata owocowa zmieszana z sokiem owocowym



Kawałki owoców są doskonałą przekąską.

Trzy posiłki nie wystarczą

Dziecko ma mały żołądek. Dlatego potrzebuje małej przekąski co 2-3 godziny, między posiłkami, aby odzyskać energię.

Zalecamy owoce i pełnoziarniste zbożowe przekąski, a także dużo napojów (woda lub rozpuszczony sok owocowy). Każde

dziecko lubi kawałki owoców, takich jak jabłka, gruszki, banany, pomarańcze, mandarynki, brzoskwinie, nektarynki, śliwki, morele i truskawki. Dzieci uwielbiają także lekko słodzone zbożowe ciasteczka, wafle ryżowe, prele i pełnoziarniste suchary. Są to także bardzo wygodne rzeczy do zabrania ze sobą na plac zabaw. A od czasu do czasu można pozwolić dziecku na kawałek ciasta, parę ciastek lub nawet lody. Ale nie za często, ponieważ dziecko bardzo łatwo się do takich przysmaków przyzwyczaja i potem niechętnie sięga po bardziej zdrowe przekąski.

Edukacja żywieniowa – dziecko uczy się jeść

W ciągu pierwszych kilku lat życia dziecko nabiera nawyków żywieniowych i preferencji smakowych, a także uczy się stosunku do jedzenia – podstawy te pozostają mu zwykle na resztę życia. W ciągu pierwszych 12 miesięcy życia dziecka to Wy jako rodzice decydujecie, co znajduje się w butelce lub miseczce dziecka. Ale wkrótce dziecko będzie coraz bardziej ciekawe wszystkiego i coraz częściej będzie chciało jeść samodzielnie i samemu decydować, co łąduje w jego buzi! Na pewno będziesz musiała wtedy być cierpliwa i kochająca, jednocześnie wykazując rozsądek przy ocenianiu różnych sytuacji i delikatnie prowadząc dziecko w procesie nauki stosunku do jedzenia.

Dawaj dobry przykład

Dzieci uczą się przez naśladownictwo i obserwowanie dorosłych. Odnosi się to zarówno do preferencji żywieniowych, jak i do sposobu jedzenia. Jeżeli tata kategorycznie odmawia jedzenia warzyw, mama pije kawę w pośpiechu, większość spożywanego jedzenia to jedzenie z puszki lub fast foody, rodzeństwo nie rozstaje się z torebką chipsów, a kolację je się przed telewizorem – to w jaki sposób dziecko ma nauczyć się jeść zdrowo i cieszyć się dobrym jedzeniem? Sami jedzcie prawidłowo i dawajcie dziecku dobry przykład – przynajmniej zazwyczaj. Dla wielu młodych rodziców pojawienie się dziecka jest okazją do przemyślenia swoich własnych zwyczajów żywieniowych.

Zadbaj o dobrą atmosferę przy stole

Nerwowa atmosfera, strofowanie, narzekanie i bezsensowne rozmowy mogą odebrać apetyt. Natomiast przyjazna, swojska atmosfera oraz ładnie nakryty stół zwiększają

satysfakcję w czasie jedzenia – odnosi się to nie tylko do dzieci. Pomocne może być rozpoczynanie posiłku jakimś rytuałem, na przykład rymowanką.

Nie tylko słodczyce

Dzieci – i nie tylko – uwielbiają słodczyce. Z psychologicznego punktu widzenia jest to smak kojarzony z bezpieczeństwem, ponieważ pierwszy pokarm dziecka, mleko mamy, był bardzo słodki. Z tego powodu wiele pokarmów dziecięcych, takich jak jogurty, napoje, płatki śniadaniowe jest mocno dosładzanych. Pod kątem żywieniowym oraz dla zdrowia zębów jest to bardzo niekorzystne. Ponadto sprawia to, że dziecko zaczyna preferować słodkie pokarmy. Aby nie dopuścić do tego, że Twoje dziecko stanie się „słodczowym potworem”, staraj się unikać zbyt słodkiego jedzenia i dawaj dziecku możliwość poznania różnych smaków. Jedzenie o naturalnym smaku, bez dosładzania, przygotowane z miłością daje wiele możliwości.



Dzieci uczą się przez obserwację i naśladowanie dorosłych.

Wskazówka:

Jeżeli Twoje dziecko zaczyna domagać się czegoś słodkiego, gdy dochodzicie do kasy w supermarkecie, gdzie wyłożone są różne słodkości – zachowaj spokój i nie ulegaj. Możesz spróbować zabrać z domu jakąś zabawkę albo pozwolić dziecku wybrać sobie coś, zanim dojdziecie do kasy, np. jakiś specjalny jogurt lub soczek owocowy.

Nauka jedzenia – bałaganu nie da się uniknąć

Twoje dziecko będzie wkrótce wyciągało rączkę po łyżkę lub kubek i będzie próbowało jeść samodzielnie.

Nawet jeżeli na początku większość jedzenia ląduje na ubraniu lub na podłodze zamiast w buzi dziecka, postaraj się zachować spokój – na tym etapie dziecko nie potrafi tego robić lepiej. Duży śliniak, najlepiej z rękawami, zmywalny obrus na stole i pod krzeselkiem do karmienia oraz ściereczka do wycierania buzi

w pogotowiu – pozwolą zredukować ilość sprzątanego do minimum. Specjalne dziecięce sztucce, jak np. zestaw sztućców NUK, ułatwią dziecku naukę jedzenia. Naukę samodzielnego picia z kolei ułatwią specjalne kubki „niekapki” i bidony, które rosną wraz z dzieckiem, np. kubki do nauki picia NUK oraz kubki NUK First Choice.

Jedzenie to nie narzędzie edukacyjne

Dawanie dziecku batonika, aby je uspokoić lub jako nagrodę to pewna droga do tego, aby zaburzyć naturalny stosunek dziecka do jedzenia. Twoje dziecko nauczy się myśleć o jedzeniu w następujący sposób: gdy mi smutno, jedzenie pomaga, a gdy zrobię coś dobrze, dostanę coś do jedzenia. I to bez względu na to czy dziecko jest głodne czy nie. Taki przekaz zapisuje się w podświadomości i pozostaje na całe życie. Wiele dorosłych osób z otyłością ma tego typu problemy.

Respektuj naturalne odczucie głodu i sytości

Każdy rodzi się z naturalnym odczuciem głodu i sytości. Dziecko je wtedy, gdy jest głodne i przestaje, gdy jest najedzone – bez względu na to jak jedzenie smakuje. Wielkość porcji można znacznie się różnić. W okresach intensywnego wzrostu i po wysiłku fizycznym dziecko je więcej, a gdy odpoczywa – mniej. Czasami dzieci jedzą tak mało, że mamy martwią się, czy w ogóle urosną. Jednakże zwykle są to obawy nieuzasadnione, ponieważ każde dziecko ma wystarczające zapasy. Pozwól dziecku zdecydować, czy chce dokończyć posiłek czy nie. Jeżeli będziesz stale zmuszać dziecko do jedzenia, wtedy straci ono naturalne odczucie głodu i sytości – i będzie to początek walki o władzę przy stole. Ponadto nie każdy płacz dziecka oznacza, że jest ono głodne – szczególnie w przypadku niemowląt i małych dzieci. Jeżeli dziecko nauczy się, że za każdym razem, gdy jest niezadowolone, zostanie ulagodzić jedzeniem, efektem mogą być problemy z jedzeniem i zaburzenia jedzenia w dorosłym życiu.

Nie pozwalaj dziecku stać się ssakiem butelki lub jeść, gdy robi coś innego

Czy jesteś z dzieckiem w domu czy poza domem, zawsze staraj się przeznaczyć czas specjalnie na posiłek – z początkiem i końcem. Jedzenie w tym samym czasie, gdy dziecko robi coś innego, np. w jednej ręce łopatkę do piasku, a w drugiej banan, może prowadzić do nieświadomego jedzenia, a w konsekwencji do przejadania się. Natomiast długotrwałe ssanie butelki lub picie z kubka

może powodować próchnicę i zniekształcenie zębów.

Gotuj razem z dzieckiem

Wszystkie dzieci to uwielbiają – najpierw patrzeć jak mama lub tata gotuje, a potem im pomagać. Nawet bardzo małe dzieci mogą pomagać w mieszaniu potraw lub zagniataniu ciasta np. na pizzę. Starsze dzieci mogą kroić owoce lub warzywa, np. ugotowane warzywa do sałatki jarzynowej. Jest mnóstwo okazji do pomagania. Podczas wspólnego gotowania dziecko wiele się uczy, nawet bez specjalnego tłumaczenia z Twojej strony, np. tego, że płyta grzewcza jest gorąca, gdy jest włączona i nie można jej dotykać, jak wyglądają różne produkty żywnościowe, jak się nazywają i jak smakują czy też, że przygotowanie jedzenia wymaga czasu.

Gotowanie razem z dziećmi zajmuje więcej czasu i oznacza, że należy zapomnieć na jakiś czas o doskonałości. Wymaga też wiele cierpliwości. Ale jest tego warte. Dziecku będzie bardziej smakował posiłek, który pomagało przygotować.



Dzieci uwielbiają gotować z mama i tatą.

Na koniec

Drodzy Rodzice,

W mojej rodzinie od samego początku zawsze kładziono nacisk na dobre jedzenie. Dla mojej mamy do dzisiaj jest ważne, aby każdy posiłek był świeży i przygotowany z miłością. Nigdy nie kupowaliśmy ciast z cukierni, ani nie jedliśmy warzyw z puszki. Nawet gdy było ciężko, a zdarzało się to często, zasadą było zawsze, że nie oszczędzamy na jedzeniu! Dzisiaj jestem niezmiernie wdzięczna swoim rodzicom za to, że nauczyli mnie doceniać i szanować jedzenie – zarówno samo w sobie, jak i jego przygotowanie.

W ten sposób nabrałam przekonania, że dobre jedzenie i picie to bezcenna kulturowa wartość, którą warto propagować. W dzisiejszych czasach dzieci są wystawione na wiele zewnętrznych wpływów: od przedszkola, przez kolegów, po reklamy jedzenia. Nerwowy pośpiech i ciągle natychmiastowe zaspokajanie wszystkich potrzeb – także jedzenia – wydaje się dotyczyć również dzieci. W efekcie jest coraz więcej wiercących się, źle odżywionych i otyłych dzieci.

Jedzenie i picie to coś więcej niż zaspokajanie głodu i pragnienia. Wspólne spożywanie posiłków może stać się świadomym momentem zatrzymania się pośród codziennych zajęć, będącym okazją do zrelaksowania się dla całej rodziny. Poczucie wspólnoty, którego dziecko doświadcza podczas posiłków z całą rodziną jest bezcenne i tak samo ważne, jak jedzenie, które jest spożywane.

Takie świadome docenianie jedzenia jest jednakże możliwe tylko wtedy, gdy nikt w tym samym czasie nie gra lub nie czyta ani gdy telewizor nie jest cały czas włączony, odciągając uwagę wszystkich od jedzenia.

Nie pozwólcie, aby jedzenie stało się męczącą, trywialną czynnością odbywającą się obok innych zajęć.

Czas, który inwestujecie w przygotowanie posiłków i cieszenie się nimi jest niezwykle wartościowy, jest to inwestycja w zdrowie Waszego dziecka.

Mając to wszystko w pamięci, chciałabym Wam tylko życzyć przyjemnego przygotowania posiłków i ich spożywania – smacznego!

Petra Fricke

specjalista ds. ekonomiki gospodarstwa domowego i konsultant ds. żywienia

Broszurka opublikowana przez:

MAPA GmbH – NUK Baby Products –
IndustriestaBe 21 – 25
27404 Zeven
Niemcy
Tel.: 0049 (0) 42 81 73 0
Fax: 0049 (0) 42 81 73 241

Redakcja i projekt graficzny (wersja niemiecka i angielska):

UMPR Ute Middelman Public Relations GmbH
Mittelweg 111A
20149 Hamburg
Niemcy
Tel.: 0049 (0) 40 48 06 37 0
Fax: 0049 (0) 40 47 86 63
e-mail: info@umpr.de

Zdjęcia:

Dietmar Banck, Bremen, Niemcy
Ilustracje:
Robert Erker, Augsburg, Niemcy

Polskie tłumaczenie:

BABY LAND Dariusz Staniszewski
al. Stanów Zjednoczonych 67/D7, 04-028 Warszawa
biuro i hurtownia: ul. Trakt Brzeski 118, 05-077 Warszawa-Wesoła
tel./faks: 22 773 36 76 (78, 79, 81)
www.nuk.pl

TABELA POKARMOWA

Produkt żywnościowy	Zalecane	Niezalecane	Uwagi
Mięso	Chude, delikatne, niewłókniste mięso kurczaka, indyka, wołowe, cielęce i wieprzowe	Tłuste skrawki mięsa, gotowe dania z mięsa mielonego, mięso suszone, wędzone, doprawione, gotowane mięso i kielbasy, podroby.	Mięso jest ważnym źródłem żelaza i cennego białka, 6 x tygodniowo po 20-30 g jako część posiłku w środku dnia
Ryby	Filetowane, nietłuste ryby morskie, takie jak: czarniak, flądra, dorsz – świeże lub mrożone	Ryby wędzone, ryby z puszek, tłuste ryby, takie jak węgorz, karp.	20-30 g ryby morskiej raz w tygodniu sprzyja zwiększeniu spożycia jodu
Warzywa	Marchewka, dynia, pasternak, koperek, kalarepa, kalafior, groszek, brokuły, cukinia, szpinak, później także ogórki, pomidory, papryka.	Warzywa wzdymające, takie jak: kapusta, brukselka, fasola, por, cebula, czosnek, warzywa strączkowe, grzyby.	Warzywa są ważnym źródłem witamin i powinny stanowić część posiłku w środku dnia, potem z chlebem lub surowe jako przekąska, do 6 miesięcy ze słoiczka.
Owoce	Banany, gruszki, jabłka, brzoskwinie, nektarynki, borówki, maliny, truskawki, wiśnie bez pestek, morele, winogrona bezpestkowe, śliwki, niesłodzone owoce zamrożone, owocowe purée ze słoiczka bez dodatków.	Owoce egzotyczne, takie jak mango, ananas, kiwi, owoce z puszek w syropie, małe całe orzechy i owoce jagodowe (ryzyko zachłysnięcia się), owoce sproszkowane.	Owoce zapewniają niezbędne witaminy i zaspokajają potrzebę czegoś słodkiego w zdrowy sposób, podawać rozdrobnione z kaszką a potem w małych kawałkach jako przekąska. Owoce należy zawsze przed spożyciem umyć i w razie potrzeby obrać.
Zboża, produkty zbożowe, chleb, ryż, makaron	Gotowane drobne pełnoziarniste płatki owsiane, kasza jaglana, pszenica, gotowana pełnoziarnista kasza manna, niesłodzone płatki zbożowe błyskawiczne, potem pełnoziarnisty chleb, też tostowy, wafle ryżowe, chleb pszenno-żytni, pełnoziarnisty ryż i makaron.	Produkty zbożowe bez żadnych składników pełnoziarnistych, zboża surowe, np. niegotowane dania zbożowe, słodzone płatki zbożowe błyskawiczne, biały chleb, chleb pełnoziarnisty z grubego ziarna, niegotowane musli, biały ryż i makaron.	Zboża zawierają cenne węglowodany; produkty pełnoziarniste zawierają więcej żelaza i witamin niż produkty z mąki oczyszczonej. Dzieci nie są w stanie strawić niegotowanych produktów zbożowych pełnoziarnistych.
Ziemniaki	Ziemniaki gotowane w mundurkach lub obrane i gotowane bez soli.	Frytki, chipsy ziemniaczane	Ziemniaki zawierają cenne białko, węglowodany, niezbędne minerały oraz witaminę C.
Tłuszcze i oleje	Olej sojowy, rzepakowy, słonecznikowy, olej z kielków pszenicy, olej kukurydziany, olej z krokosza barwierskiego, oliwa z oliwek, masło.	Inne oleje o niepewnym składzie, margaryna, smalec, niskotłuszczowa margaryna	Wymienione tłuszcze i oleje są najlepsze jako źródło rozpuszczalnych w tłuszczu witamin oraz niezbędnych kwasów tłuszczowych. Wskazówka: należy używać zamiennie oleju i masła.
Jajka	Żółtko jajka ugotowanego na twardo dodane od czasu do czasu do potraw zbożowych.	Surowe lub ugotowane na miękko jajko	Niewystarczająco ugotowane jajko może zawierać salmonellę.
Przyprawy, zioła i inne	Świeże lub mrożone, drobno posiekane zioła.	Sól, pieprz, wszelkie przyprawy w jakiegokolwiek formie, keczup, musztarda, kakao, czekolada, cukier, miód, słodziki.	Sól nadwyręza delikatne nerki dziecka, przyprawy mogą powodować niestrawność.
Mleko, nabiał	Pełnotłuste (3,5% tłuszczu) pasteryzowane mleko z płatkami zbożowymi, kaszki mleczne, w wieku 1 roku delikatny jogurt naturalny lub niewielkie ilości białego serka do smarowania, twarogu.	Mleko półtłuste lub odtłuszczone, niepasteryzowane mleko, jeżeli nieugotowane, słodzone dziecięce jogurty, słone sery, mleko skondensowane w puszcze	Z powodu niskiej zawartości witaminy D niskotłuszczowe mleko jest nieodpowiednie dla dzieci; witamina D jest konieczna do przetwarzania wapnia, który jest niezbędny dla rozwoju kości i zębów.

