

**DZIECINNIE
PROSTE**

BLW



Natalia Dąbrowska
rozszerzaniedyty.pl



POZNAJMY SIĘ!

Cześć!

Nazywam się Natalia Dąbrowska, jestem dietetykiem i mamą małej Amelki.

Interesuję się wpływem żywności i żywienia na zdrowie człowieka oraz edukacją żywieniową społeczeństwa. Najbardziej jednak pasjonuje mnie żywienie maluszków w pierwszym roku życia.

Jestem autorką strony rozszerzaniemiediety.pl, którą założyłam właśnie po to, by uświadomić rodzicom, że to, co podają do jedzenia swojemu dziecku w pierwszych latach życia, ma ogromny wpływ na jego zdrowie w przyszłości.

Jestem też autorką kilku poradników dla rodziców:

- [150 przepisów na dania dla niemowlaka](#)
- [Jadłospis na pierwsze 30 dni rozszerzania diety](#)
- [Żelazo Naturalnie – 50 przepisów bogatych w żelazo w żelazo](#)
- [Słodczyce bez dodatku cukru](#)



Wszelkie prawa zastrzeżone. Rozpowszechnianie całości lub fragmentu w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Kopiowanie, kserowanie, fotografowanie, nagrywanie, wypożyczanie, powielanie w jakiegokolwiek formie powoduje naruszenie praw autorskich.

Autor dołożył wszelkich starań, by informacje zawarte w tej publikacji były kompletne, rzetelne i prawdziwe. Autor nie ponosi żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikające z wykorzystania informacji zawartych w publikacji lub użytkowania tej publikacji. Wszystkie znaki występujące w publikacji są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Tytuł: Dziecinnie proste BLW
Wydanie pierwsze, Warszawa 2023

FRAGMENT

Całość dostępna na stronie:

<https://rozszerzaniemiediety.pl/dziecinnie-proste-blw/>

Zdjęcia: Natalia Dąbrowska
Korekta: Aneta Miklas

Wydawca:

Mdbdata

www: <https://rozszerzaniemiediety.pl>

email: kontakt@rozszerzaniemiediety.pl

Copyright © Natalia Dąbrowska 2023

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
ROZSZERZANIE DIETY NIEMOWLAKA METODĄ BLW.....	8
Czym jest rozszerzanie diety?	9
Po co rozszerzamy dietę dziecka?.....	9
BLW – co to takiego?.....	11
Zalety i wady metody BLW.....	13
Łączenie metody tradycyjnej z BLW	16
Przejście z przecierów na BLW – czy jest możliwe?.....	18
JAK ZACZAĆ ROZSZERZANIE DIETY?	20
Kiedy zacząć?	21
Oznaki gotowości do rozszerzania diety	22
Mleko w diecie niemowlaka.....	25
Ile i jakich pokarmów proponować?	28
Przykładowy jadłospis na pierwszy tydzień	30
Talerz żywieniowy	31
Ile powinno zjadać dziecko?	32
Oznaki głodu i sytości	33
Kolejność wprowadzania produktów	34
Ile posiłków stałych powinno otrzymywać niemowlę?.....	36
Posiłki a przekąski.....	36
Kiedy zamienić mleko na posiłek stały?	37
NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE O ROZSZERZANIU DIETY.....	38
Co można podać niemowlakowi do jedzenia?	39
Czego nie podajemy niemowlakowi?	42

Produkty alergizujące w diecie niemowlaka.....	44
Żelazo w diecie niemowlaka	49
Produkty gęste odżywczo	51
NAPOJE W DIECIE NIEMOWLAKA	54
Kiedy pierwszy raz podać picie niemowlakowi?.....	55
Co wybrać do picia dla niemowlaka?.....	55
Herbatki i soczki dla niemowląt	57
Mleko krowie i roślinne – kiedy można z nich skorzystać? ..	58
Jak nauczyć dziecko pić wodę?	59
WSPÓLNE POSIŁKI	63
Gotowanie dla całej rodziny	64
Dostosowanie posiłków do potrzeb niemowlaka	65
Produkty eko i bio	67
Produkty specjalnie dla niemowląt.....	69
Rozpraszacze podczas posiłku	70
POCZĄTKI BLW	72
Małe porcje jedzenia	73
Problemy z wypróżnianiem	74
Alergie pokarmowe	74
BLW a brak zębów	75
Kiedy w ciągu dnia podawać posiłki?.....	76
W jakiej formie proponować jedzenie niemowlakowi?	77
Zabawa jedzeniem.....	82
Bałagan i marnowanie jedzenia	83
TRUDNOŚCI W ROZSZERZANIU DIETY.....	85

Brak chęci do jedzenia na początku rozszerzania diety	86
Odrzucenie mleka podczas rozszerzania diety	87
Rozszerzanie diety u wcześniaków	89
Rozszerzanie diety a alergia pokarmowa	90
Zaparcia u niemowląt.....	93
BLW A BEZPIECZEŃSTWO	98
Zadławienia i zakrztuszenia	99
Odpowiednia pozycja podczas jedzenia	100
Forma posiłków i obecność rodzica.....	102
Pierwsza pomoc na wypadek zadławienia.....	103
PRZYDATNE AKCESORIA DO ROZSZERZANIA DIETY	104
Źródła	109

Wstęp

Rodzicielstwo to niesamowite, pełne wyzwań doświadczenie, które przynosi ze sobą wiele pytań i dylematów. Jednym z tych pytań jest to, jak prawidłowo wprowadzić stałe pokarmy do diety naszych maluchów? Gdy stanęłam przed tym zagadnieniem jako mama, przyglądałam się różnym podejściom do rozszerzania diety niemowląt. Jednak to właśnie metoda *Baby-led weaning* (BLW) okazała się dla mnie i mojego dziecka nie tylko najbardziej fascynującym, ale także najbardziej satysfakcjonującym wyborem.

Chcę podzielić się z Tobą moją pasją do BLW i przekazać Ci informacje, które pomogą zrozumieć, dlaczego to podejście do wprowadzania stałych pokarmów może być nie tylko satysfakcjonujące dla Twojego maluszka, ale także pełne korzyści dla całej rodziny.

Przygotuj się na emocjonującą przygodę, podczas której przekonasz się, że Twoje dziecko ma niezwykłą zdolność do samodzielnego odkrywania świata jedzenia. Metoda BLW to więcej niż tylko sposób na karmienie niemowlaka, to unikalny sposób na budowanie więzi, zaufania i aktywnego uczestnictwa w rozwoju Twojego maluszka.

Zaczynamy!

Łączenie metody tradycyjnej z BLW

Rodzice nieraz zastanawiają się nad połączeniem tradycyjnego karmienia łyżeczką z BLW, czyli nad tak zwaną „metodą mieszaną”. Wynika to często z błędnego założenia, że BLW oznacza jedynie podawanie dziecku jedzenia w kawałkach. Jak już wiesz, to tylko po części prawda. Przy BLW podajemy jedzenie głównie w kawałkach, ale nie na tym opiera się ta metoda rozszerzania diety. Baby-led weaning to przede wszystkim pozwolenie dziecku na samodzielną naukę jedzenia we wspierającym otoczeniu. Kawałki jedzenia to tylko forma, która sprzyja samodzielności dziecka. Przy metodzie BLW można maluchowi podawać także przeciery czy zupy i pozwolić jeść je samodzielnie rączkami lub łyżeczką. Oczywiście są też sytuacje, kiedy dziecko karmione metodą BLW prosi o podawanie mu jedzenia łyżeczką. To całkowicie naturalne i powinniśmy pomóc maluchowi, gdy tego potrzebuje. Jednak należy tutaj zachować uważność na sygnały, jakie daje nam maluch.

Tradycyjne karmienie łyżeczką natomiast zazwyczaj wygląda tak, że to rodzic decyduje o tempie i często także ilości zjedanego przez dziecko posiłku. Maluch ma za zadanie jedynie zgarnąć pokarm z łyżeczki, jest biernym konsumentem. Nie ma szansy na „zabawę jedzeniem”, czyli poznanie poszczególnych produktów w ich naturalnej formie za pomocą różnych zmysłów. Oczywiście w tradycyjnym modelu karmienia również powinniśmy być uważni na sygnały płynące od dziecka i karmić je responsywnie, aby go nie przekarmić.

Czy połączenie dwóch metod rozszerzania to dobry pomysł?

Takie podejście do rozszerzania diety może być stosowane, ale niewiele ma wspólnego z BLW, ponieważ występuje tu stały element karmienia przez rodzica. Łączenie codziennego karmienia przecierami z samodzielnym jedzeniem kawałków przez dziecko to po prostu tradycyjne rozszerzanie diety niemowlaka. Podejście tradycyjne (gdy rodzic karmi dziecko) zakłada, że poza przecierami maluch od początku rozszerzania diety może otrzymywać także miękkie kawałki do samodzielnego jedzenia, aby rozwijać umiejętność gryzienia i żucia. To podejście jest jak najbardziej właściwe, ale niewiele ma wspólnego z metodą BLW, której głównym założeniem jest to, że dziecko samodzielnie spożywa posiłki.

Dlaczego niektórzy rodzice wybierają „metodę mieszaną”?

Głównym powodem chęci łączenia tradycyjnego rozszerzania diety z metodą BLW jest obawa rodziców przed tym, że ich dziecko się nie naje posiłkiem. Doskonale to rozumiem i wiem, że każdy rodzic chciałby, aby jego maluch od początku „pięknie jadł”. Pamiętaj jednak, że początek rozszerzania diety nie służy temu, aby maluch zaczął się najadać i zastępować mleko posiłkami. Na początku dziecko dopiero uczy się jeść, naśladuje rodziców, a dopiero w późniejszym czasie (bliżej roczku) zaczyna najadać się posiłkami stałymi i rezygnować z mleka. Dlatego możesz porzucić swoje obawy o nienajadanie się posiłkiem, jeśli takie masz. Zaufaj dziecku, że zjada tyle, ile w danym momencie potrzebuje.

Pamiętaj, że wybrana metoda rozszerzania diety musi pasować zarówno dziecku, jak i rodzicom. Metoda tradycyjnego karmienia łyżeczką i metoda BLW – kiedy są stosowane właściwie, z uważnością na sygnały, jakie daje nam dziecko – są tak samo dobre.

Przejsie z przecierów na BLW – czy jest możliwe?

Niektórzy rodzice dopiero po kilku miesiącach od rozpoczęcia rozszerzania diety niemowlaka dowiadują się o metodzie BLW i chcą podążać tą drogą. Oczywiście nigdy nie jest za późno na przekazanie inicjatywy w jedzeniu dziecku. Jednak po kilku miesiącach karmienia łyżeczką maluchowi może być ciężko przestawić się na samodzielne jedzenie. Po takim czasie karmienia przez rodzica dziecko podczas pierwszych prób samodzielnego jedzenia będzie reagowało tak samo jak 6-miesięczny maluch posadzony pierwszy raz do posiłku BLW. Jeśli jesteś w takiej sytuacji, nie spodziewaj się, że maluch jedzący do tej pory z łyżeczki samodzielnie zje cały posiłek w innej formie. Raczej nastaw się na zabawę jedzeniem – rozgniatanie, rozcieranie, wypluwanie i wyrzucanie jedzenia poza krzeselko. Musisz się przygotować na to, że tak naprawdę startujecie od zera. Może zdarzyć się, że gdy dziecko pierwszy raz dostanie posiłek do samodzielnego jedzenia, będzie sfrustrowane tym, że nie może sobie z nim poradzić. Wtedy możesz zaproponować potrawę w bardziej przyjaznej dla dziecka formie, a kawałki jedzenia położyć obok, aby maluch miał okazję ćwiczyć nowe umiejętności. Maluch może też na

początku nie podejmować próby przeżuwania kawałków jedzenia, tylko połykać je, tak jak to robił wcześniej z przecierami. Może też wpychać zbyt wiele jedzenia do buzi i nie umieć sobie z tym poradzić. Nie oznacza to, że powinniście zrezygnować z samodzielnego jedzenia. Wręcz przeciwnie, powinniście dawać dziecku jak najwięcej okazji do ćwiczenia nowych umiejętności.

Talerz żywieniowy

Posiłki dla maluchów, tak jak nasze posiłki, powinny być dobrze zbilansowane, czyli muszą zawierać różne grupy produktów. Pomocny może być tutaj tak zwany talerz żywieniowy, czyli alternatywa dla piramidy żywienia, tylko w prostszej, bardziej praktycznej formie. Talerz żywieniowy pokazuje nam, jakie grupy produktów i w jakich proporcjach powinny znaleźć się na naszym (i dziecka) talerzu.



Musimy pamiętać, by na talerzu znalazły się:

- warzywa i owoce (z przewagą warzyw)
- produkty białkowe, np. chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych, orzechy, nabiał
- produkty węglowodanowe, np. kasze, płatki, ryż, makaron, pieczywo, ziemniaki
- dobre tłuszcze, np. oleje tłoczone na zimno, prawdziwe masło, orzechy, nasiona i pestki, awokado.

Jeśli zadbasz o to, by w każdym głównym posiłku znalazły się różnorodne produkty z tych grup, to dieta Twojego dziecka będzie naprawdę dobrze zbilansowana, a Ty nie będziesz martwić się niedoborami.

Ile powinno zjadać dziecko?

Rodzice często chcą wiedzieć, jak duży posiłek właściwie powinno zjadać dziecko – 50, 100, 200 gramów? z moich obserwacji wynika, że częściej dotyczy to rodziców, którzy do tej pory karmili malucha butelką i mieli kontrolę nad tym, ile dokładnie niemowlak wypijał. Podczas rozszerzania diety tę kontrolę nad ilością zjedanego pokarmu przejmuje dziecko.

Najważniejsza zasada rozszerzania diety to: nie odmierzamy i nie ważymy, ile dziecko zjadło (chyba że są ku temu wskazania medyczne). Zawsze kierujemy się też regułą, że to rodzic jest odpowiedzialny za to, kiedy i co zaproponuje dziecku do

jedzenia, ale to dziecko decyduje o tym, ile zje i czy w ogóle zje posiłek. Zasada podziału odpowiedzialności mówi o tym, aby zaufać dziecku w kwestii jedzenia. Pozwolić mu samodzielnie zdecydować, czy zje posiłek, co z tego posiłku wybierze i ile zje. Dzięki temu dzieci uczą się rozpoznawać sygnały płynące z ciała. Gdy są głodne, potrafią zjeść porcję większą niż dorośli; kiedy nie czują głodu, po prostu odmawiają posiłku. To bardzo ważne, jeśli chodzi o kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych i późniejszą relację z jedzeniem.

Pamiętaj, że apetyt dziecka może być bardzo zmienny i nie powinno nas to martwić, chyba że niechęć do jedzenia trwa już Twoim zdaniem zbyt długo. Wtedy warto zasięgnąć rady specjalisty. Jednak pojedyncze epizody odmawiania jedzenia przez dziecko nie powinny Cię niepokoić. Zdarza się, że maluchy nie chcą jeść ze względu na bolesne ząbkowanie, infekcję, upały czy skok rozwojowy. To całkowicie normalne. Więcej na ten temat znajdziesz w kolejnych rozdziałach.

Oznaki głodu i sytości

Bardzo częstym błędem w karmieniu niemowląt jest przekarmianie, czyli podawanie dziecku większej ilości jedzenia, niż tego potrzebuje. To zdecydowanie pogarsza u maluchów zdolność samoregulacji. Ważne zatem jest prawidłowe odczytywanie oznak głodu i sytości u dziecka i karmienie go zgodnie z nimi. Takie karmienie w odpowiedzi na sygnały, które daje nam dziecko, to tak zwane karmienie responsywne. Jest ono bardzo ważne, ponieważ dzięki temu dzieci uczą się rozpoznawać sygnały płynące z własnego ciała.

Oznaki głodu u niemowlaka:

- wzmożone ruchy rąk i nóg na widok pokarmu
- otwieranie ust i podążanie wzrokiem w stronę łyżki
- płacz (późna oznaka głodu).

Oznaki sytości u niemowlaka:

- zasypianie i grymaszenie podczas jedzenia
- zwolnienie tempa jedzenia
- odmawianie przyjęcia pokarmu z łyżeczki
- odpychanie łyżeczki, zaciskanie ust przy jej zbliżaniu.

Karmienie responsywne opiera się na gotowości rodziców do reagowania na wysyłane przez dziecko sygnały głodu i sytości. To znaczy, że nie nakłaniamy dziecka do zjedzenia „jeszcze jednego kęsa”, „za babcię i dziadka”, nie stosujemy metody „leci samolocik” ani w żaden inny sposób nie zmuszamy go do jedzenia, jeśli wyraźnie sygnalizuje, że jest już najedzone. Dzieci mają naturalną zdolność do samoregulacji i wiedzą, kiedy potrzebują jedzenia oraz kiedy ich głód jest zaspokojony.

Kolejność wprowadzania produktów

Rodzice często zastanawiają się, jakie produkty mogą podać w danym miesiącu rozszerzania diety. Nie istnieje jednak kalendarz wprowadzania poszczególnych pokarmów do diety niemowlaka. Niech Cię nie zmylą nieaktualne już rozpiski, które

można jeszcze znaleźć w internecie, mówiące, że marchewka jest bezpieczna po 4 miesiącu, a śliwka dopiero po 8. Wiele lat temu uważano, że taka kolejność jest odpowiednia. Obecnie badania pokazują, że kolejność wprowadzania pokarmów do diety niemowlaka nie ma takiego znaczenia. Większość produktów, które Ty jesz, możesz podać także niemowlakowi (oczywiście w odpowiedniej formie). Istnieje tylko krótka lista produktów zakazanych, których nie wolno podawać niemowlętom. Tę listę znajdziesz w kolejnych rozdziałach.

Specjaliści od żywienia niemowląt często sugerują, że rozszerzanie diety najlepiej zacząć od zielonych warzyw, a dopiero potem wprowadzić bardziej słodkie smaki. Miałoby to na celu uchronienie dziecka przed preferencyjnym traktowaniem np. słodkich owoców. Jednak maluchy przecież znają słodki smak mleka i bardzo go lubią. Dodatkowo ludzie naturalnie preferują słodkie smaki, więc można te zalecenia potraktować z przymrużeniem oka. Ważne jest oczywiście, aby nauczyć dziecko jeść wytrawne warzywa, ale bez popadania w skrajność. Zjedzenie słodkiego owocu nie sprawi, że niemowlak zrezygnuje z warzyw.

Jeśli chodzi o pierwsze posiłki, to oczywiście można zacząć od pojedynczych warzyw, owoców czy kaszek, ale nie warto przeciągać tego okresu w nieskończoność. Etap pierwszych smaków powinien trwać 1–2 tygodnie. Następnie wprowadzamy pełnowartościowe posiłki zawierające jajka, mięso oraz ryby, które są źródłem żelaza.



ZAMÓW E-BOOKA