

ROZSZERZANIE DIETY NIEMOWLĄT

KIEDY ZACZAĆ ?



Wtedy, gdy dziecko jest gotowe na rozszerzanie diety:

- siedzi stabilnie z podparciem lub bez
- nie wypycha językiem łyżeczki i pokarmów stałych
- sięga po jedzenie i trafia nim do buzi
- próbuje żuć pokarm
- interesuje się jedzeniem

Zazwyczaj dzieci nabywają te umiejętności ok. 6 miesiąca życia.



ILE POSIŁKÓW ?

- po 6 miesiącu: 2-3 posiłki uzupełniające
- po 9 miesiącu: 3-4 posiłki uzupełniające + 1-2 przekąski

CO PODAWAĆ DO JEDZENIA?



- warzywa i owoce
- mięso i ryby
- jaja
- produkty zbożowe (glutenowe i bezglutenowe)
- tłuszcze (masło, oleje roślinne)
- orzechy i nasiona (zmielone)
- przetwory mleczne np. naturalny jogurt, serek, kefir, maślanka, sery (w niewielkich ilościach)
- mleko krowie i napoje roślinne (tylko do przygotowywania posiłków, nie do picia)

CZEGO NIE PODAWAĆ?



- surowych: mięs, ryb, jaj
- miodu
- grzybów leśnych
- miękkich serów dojrzewających
- produktów z mleka niepasteryzowanego
- cukru i soli
- mleka koziego i owczego
- napoju ryżowego
- herbatek rozpuszczalnych dla niemowląt
- soków owocowych
- wędlin, kiełbas, parówek
- podrobów
- potraw smażonych w głębokim tłuszczu
- żywności wysoko przetworzonej i konserwowej

CO PODAWAĆ DO PICIA?



- do końca 6 miesiąca wyłącznie MLEKO mamy lub modyfikowane
- podczas rozszerzania diety WODA i kontynuacja karmienia MLEKIEM mamy lub modyfikowanym

**RODZIC DECYDUJE CO I KIEDY PODA DZIECKU.
DZIECKO DECYDUJE ILE ZJE.**

