



www.GuGuGa.pl

Nasze
pierwsze
100 dni
BLW

Spis treści

Rozszerzanie diety niemowlaka	3
BLW – co to jest	4
BLW – początki	4
BLW a karmienie piersią	5
Posiłki BLW	5
Zdrowe produkty	6
BLW a bałagan	6
Zakrzuszenie	7
Karmienie metodą BLW	7
Aksesoria do karmienia metodą BLW	8
1 tydzień BLW	9
2 tydzień BLW	10
3 tydzień BLW	11
4 tydzień BLW	12
5 tydzień BLW	13
6 tydzień BLW	14
7 tydzień BLW	15
8 tydzień BLW	16
9 tydzień BLW	17
10 tydzień BLW	18
11 tydzień BLW	19
12 tydzień BLW	20
13 tydzień BLW	21
14 tydzień BLW	22
99 i 100 dzień BLW	23
Śniadania dla niemowlaka	24
Źródła	25

Na początek chciałabym Wam przedstawić najważniejsze informacje o rozszerzaniu diety niemowlaka.

W dalszej części opiszę jak to wszystko wyglądało u nas w praktyce. Więcej informacji na temat rozszerzania diety oraz co można podawać niemowlakom znajdziecie na blogu:

WWW:

GUGUGA.pl/tag/blw

Rodzic decyduje CO, KIEDY i JAK dziecko zje.
Dziecko decyduje CZY i ILE posiłku zje.



OD KIEDY

Do końca 6 miesiąca zapotrzebowanie niemowlaka w pełni zaspokaja mleko

ILE POSIŁKÓW

Po 6 miesiącu 2-3 posiłki
Po 9 miesiącu 3-4 posiłki
Posiłki są uzupełnieniem mleka
Do tego mogą dojść 1-2 przekąski



CO PODAWAĆ

od 7 miesiąca możemy podawać wszystko

oprócz:

CZEGO NIE PODAWAĆ

Cukier
Sól
Miód
Mleko krowie, kozie i owcze
Napój ryżowy i z kopru włoskiego
Żywność wysoko przetworzona
Grzyby
Surowe mięso i jajko
Sery pleśniowe



CO DO PICIA

Mleko – w każdej ilości, również do popicia posiłku
Woda
Soki – nie zalecane

BLW – co to jest

BLW – jest to metoda karmienia dzieci i sposób na stopniowe odstawianie dziecka od mleka mamy lub mleka modyfikowanego. Pierwsze pokarmy podawane są w postaci stałej, a nie łyżeczką. Proces ten sterowany jest przez dziecko i to ono decyduje, kiedy rozpocząć i ile zjeść. BLW wspiera dziecięcą niezależność i pewność siebie. Na blogu możecie przeczytać o zaletach tej metody:
www.guguga.pl/bobas-lubi-wybor-ksiazka/

BLW – początki

Rozszerzanie diety metodą BLW rozpoczęłam 2 września 2017 r. Kajko miał skończone 6 miesięcy. Wykazywał wszystkie oznaki gotowości, był zainteresowany jedzeniem, wkładał do buzi co się dało. Jak my jedliśmy to się sięgał po wszystko. Siedział samodzielnie, więc od razu zaczęliśmy naszą przygodę w krzeselku do karmienia. Po jakimś czasie zmieniliśmy krzeselko na łatwiejsze w czyszczeniu, ale o tym na blogu.

Przeczytałam książkę „Bobas Lubi Wybór”, którą polecam każdej mamie, a także mnóstwo artykułów i porad dietetycznych. Ogólną zasadą jest, że dziecku można podawać prawie wszystko od początku. Ja z racji zagrożenia alergią oraz z uwagi na malutki brzuszek, który dopiero zaczyna dostawać coś innego niż mleko, wprowadziłam kolejność produktów. Z odstępem tygodniowym odpowiednio – warzywa, owoce, mięso, gluten, ryby, jajko. Od 6 tygodnia zaczął jeść śniadania (kaszki, jogurty, jajecznice itp.). Od tego momentu miał 2-3 posiłki dziennie. Codziennie razem siadamy do śniadania i obiadu oraz w ciągu dnia dostaje przekąskę (owoce lub koktajl). Jak skończył 9 miesięcy wprowadziłam jeszcze jeden posiłek stały. W zależności jak się dzień ułoży jest to drugie śniadanie lub kolacja. Podstawą diety jest mleko, ale po trzech miesiącach rozszerzania diety, Kajko zjada coraz więcej potraw. Na szczęście nadal uwielbia karmienie piersią :-)

BLW a karmienie piersią

Zanim zaczęłam wprowadzać posiłki, czyli pod koniec 6 miesiąca, Kajko był karmiony piersią ok 12 razy na dobę (w tym 3 w nocy). Po 6 tygodniach liczba karmień zmieniła się średnio 9 na dobę. Aktualnie (po 3 miesiącach od rozszerzenia diety) jest 7 karmień na dobę.

Posiłki powinny być uzupełnieniem diety, ale nie mogą zastępować mleka. Pokarmy stałe dostaje ok godziny po karmieniu piersią. Mimo, że nie zastępuję karmień piersią to wydłużyły się przerwy pomiędzy. Co za tym idzie wypija rzadziej mleko, ale nadal jest to podstawa jego diety.

Posiłki BLW

Staram się gotować proste rzeczy, które nie zajmują dużo czasu. Często korzystam z tego co my jemy, aczkolwiek dopasowane do potrzeb niemowlaka. Pamiętajmy o produktach zakazanych w pierwszym roku, szczególnie cukier i sól (dlaczego możecie przeczytać na moim blogu). Dlatego jak np. gotuję zupę doprawiam ją łagodniej i odlewam dla malucha, a resztę dopasowuję do nas. Lubię zdrowe jedzenie, ale zdarza nam się też zjeść gotowe danie. Jeśli nie mam czasu i coś zamówimy, Kajko dostaje np. warzywa i pulpecik. Mam spore zapasy takich rzeczy w zamrażalniku. A kiedy robię coś dla nas staram się, aby jadł to samo. Np. jak mieliśmy naleśniki po meksykańsku, Kajko miał lekko zmieniony farsz. Cukinia pieczona z pieczarkami - miał z innym nadzieniem. Makaron ze szpinakiem, dostał przed dodaniem soli. Pieczony pstrąg – upiekłam drugiego bez soli. Pieczone warzywa – robię dla wszystkich. I tak można wymieniać dalej, ale zobaczycie w moich jadłospisach, że mamy nieskomplikowaną kuchnię.

Zdrowe produkty

Jeśli zastanawiasz się, które produkty są zdrowe dla niemowląt, mam dla Ciebie analizę wybranych rzeczy. Na blogu znajdziesz zdrowe produkty, które podaję mojemu synkowi. A także zobaczysz, na co zwracać uwagę robiąc zakupy. Zapraszam www.guguga.pl/tag/czytam-sklad

BLW a bałagan

Jednym z problemów, jeśli można to tak nazwać, związanych z BLW, jest bałagan. Owszem jest on praktycznie po każdym jedzeniu. W zależności od tego co dostaje dziecko, może być lepiej lub gorzej. Jak sobie z tym radzę? Pies to podstawa. Najszybciej sprząta to co upada na podłogę. Po drugie łatwe w czyszczeniu krzeselko. Po jedzeniu zdejmuję tackę i pod kran. Tam gdzie krzeselko ubrudziło się poza tacką, przecieram chusteczkami antybakteryjnymi. To czego pies nie zje z podłogi, w zależności co tam wylądowało, zamiatam szczotką, wycieram mopem lub ścierką. Dziecko zawsze ma na sobie fartuszek z długimi rękawami, ale nie zawsze on wystarcza. Zalecam przeznaczyć kilka bodziaków na straty. Miseczki używamy rzadko, tylko kiedy jest coś, co wymaga podania łyżeczką. Talerzyka nie używam, bo bardziej interesował się samym talerzykiem niż jedzeniem. Najlepiej gdy jedzenie jest położone na tacce. Najbardziej przydają się kubeczki. Jakie? O tym cały artykuł na blogu :-)

BLW na pewno nie jest dla osób pedantycznych i lubiących przesadnie porządek. Mi to w zupełności nie przeszkadza. Brudne dziecko to szczęśliwe dziecko. Po jedzeniu zawsze biorę Kajka do łazienki, myjemy ręczki i buzię (lub więcej jeśli trzeba) i czasami przebieram. Trzeba się pozytywnie nastawić na to co nas może czekać :-)

Zakrztuszenie

Drugim problemem lub raczej obawą jest zakrztuszenie/zadławienie dziecka. Nam się to na szczęście nie przytrafiło, ale słyszałam o takich przypadkach. Krztusi się czasem, ale zawsze potrafi sobie z tym sam poradzić. Polecam zapoznanie się z pierwszą pomocą, żeby wiedzieć jak sobie poradzić w przypadku zadławienia. Czyli wtedy kiedy dziecko nie może złapać oddechu, robi się czerwone i nie może kaszlnąć. Jeśli mamy do czynienia z zakrztuszeniem, czyli dziecko odkasłuje i wypluwa jedzenie, jest to pozytywny objaw. Dlatego w BLW tak ważne jest aby dziecko siedziało prosto. Wtedy jedzenie prędzej wypadnie mu z buzi niż zostanie połknięte.

Karmienie metodą BLW

Czy wszystko daję „do rączki”? Większość posiłków tak podaję. Kaszki gotuję na gęsto, jogurt naturalny podaję np. z owsianką. Zupy najczęściej daję w kubku do picia. Oczywiście pomagam mu w trzymaniu kubka, to jest niemowlak, nie wymagajmy za dużo :-)

Zdarza mi się też go nakarmić łyżeczką i z tego powodu nie skreślałam od razu BLW. Jeśli zupa jest za gęsta do wypicia lub np. jesteśmy w gościach, są sytuację w których tak jest wygodniej. Poza tym dziecko powinno uczyć się wszystkich możliwości jedzenia, również takiego. Nie mówię tu o wciskaniu na siłę, bo pamiętajmy, że to dziecko decyduje ile i czy zje. Więc jeśli odmawia to nie dajemy, nawet łyżeczką. Ale jeśli czasami zdarzy nam się nakarmić malucha, to nie ma w tym nic złego.

Wszystkie jadłospisy znajdziecie w dalszej części, a więcej zdjęć na blogu, gdzie będą się pojawiały również następne tygodnie

www.guguga.pl/tag/jadlospis

Akcesoria do karmienia metodą BLW

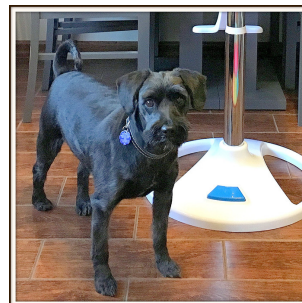
Jak już wiemy karmienie BLW wiąże się z bałaganem. To co będzie nam potrzebne, to rzeczy wspomagające utrzymanie czystości.

Po pierwsze najważniejsze jest DZIECKO

Po drugie JEDZENIE

Poza tym może nam się przydać:

1. Krzeselko – takie, które łatwo się czyścić



2. Pies – najszybciej sprząta to co spadnie



3. Śliniak – najlepszy z długimi rękawami



4. Sztućce – na początku nie są potrzebne, ale ja czasami podaję coś nałożone i wtedy sam trafia do buzi. Sztućce mam delikatnie zakończzone, żeby sobie krzywdy nie zrobił.

5. Miseczki, talerzyki – mało przydatne, chyba że karmimy dziecko w wyjątkowych sytuacjach. Ewentualnie takie z przyssawką, jak będziemy dziecko uczyć nabierać

6. Folia, cerata lub mata na podłogę

7. Kubki – u nas aktualnie najlepiej sprawdza się bidon z rurką oraz kubek treningowy





Dzień 1

Marchewka,
pietruszką,
fasolka szparagowa

Dzień 2

Kalafior,
ziemniaki,
fasolka szparagowa

Dzień 3

Buraki,
dynia,
żółta cukinia

Dzień 4

Dynia,
żółta cukinia

Dzień 5

Kukurydza

Dzień 6

Marchewka,
pietruszką,
kabaczek

Dzień 7

Kalafior,
fasolka szparagowa

Notatki

Pierwszy tydzień minął świetnie (jak na pierwszy tydzień). Na „stole” były warzywa, Kajko ładnie wkłada do buzi i nawet trochę zjada :)



Dzień 8

Jabłko i banan
 Marchew, pietruszka,
 ziemniaki (pieczone)

Dzień 10

Gruszka
 Obiadku dziś brak

Dzień 12

Maliny i brzoskwinie
 Marchew, pietruszka,
 brokuły

Dzień 14

Zupka z marchwi,
 pietruszki i natki

Dzień 9

Marchew,
 pietruszka,
 kabaczek

Dzień 11

Maliny i brzoskwinie
 Kabaczek i brokuły

Dzień 13

Maliny
 Buraki, ziemniaki,
 kabaczek

Notatki

Do posiłków doszły owoce.
 Jednego dnia nie dostał
 obiadu, bo przespał porę
 jedzenia ;)



Dzień 15

Banan
Królik, zupka z marchwi
i pietruszki

Dzień 16

Jabłko
Marchewka, pietruszka,
pół pulpecika z królika

Dzień 17

Marchew,
pietruszka,
pół pulpecika

Dzień 18

Banan, truskawka
Pół stoiczka warzyw
z indykiem

Dzień 19

Gruszka, banan
Pół stoiczka,
awokado

Dzień 20

Kalafior,
pulpecik z królika

Dzień 21

Jabłko
Brokuły, pieczone ziemniaczki
i pulpecik z królika

Notatki

Trzeci tydzień minął nam na urlopie. Zabraliśmy ze sobą stoiczek własnej roboty i zupkę. Bez krzesetka było dużo trudniej :-)



Dzień 22

Śliwka
Pulpecik z królika,
dynia i ziemniaczek

Dzień 23

Nektarynka
Awokado, dynia,
ziemniaczek

Dzień 24

Banan
Dyńia, pulpecik
z królika, chleb

Dzień 25

Jabłko
Zielony kalafior, marchew,
ziemniak

Dzień 26

Banan
Zupka warzywno-mięsna
zblendowana

Dzień 27

Zupka warzywno-
mięsna zblendowana

Dzień 28

Maliny
Makaron, marchew
i pulpecik z królika

Notatki

W tym tygodniu Kajkuś zachorował i chciałam, żeby trochę zjadł. Podczas gorączki dostał zupkę i był karmiony tyżeczką.



Dzień 29

Chleb
Maliny i śliwki
Makaron z sosem

Dzień 30

Jabłko
Makaron, fasolka
i marchewka

Dzień 31

Banan
Pulpecik z królika
i kalafior

Dzień 32

Chlebek z masłem
Gruszka
Muszelki z awokado

Dzień 33

Banan
Ryba z warzywami

Dzień 34

Barszczyk czerwony
z pulpetem

Dzień 35

Jabłko
Jajko na twardo
i awokado

Notatki

W tym tygodniu wprowadziłam do diety ryby i jajko. Pojawiły się też dania, a nie pojedyncze warzywa. Kajko degustuje podane potrawy



Dzień 36

Kasza manna na gęsto
Zupa ogórkowa

Dzień 38

Kaszka kukurydziana ze
startym jabłkiem
Makaron z sosem dyniowym

Dzień 40

Jajecznica i chlebek z masłem
Banan
Zielony kalafior, makaron
i pulpecik z królika

Dzień 42

Płatki jęczmienne z twarogiem
Banan
Marchew, kalafior
i gotowana ryba

Dzień 37

Chleb z masłem
Banan
Makaron z sosem dyniowym

Dzień 39

Jogurt naturalny z malinami
+ płatki jaglane
Batat, zielony kalafior, dynia

Dzień 41

Kanapka z serkiem
Jabłko
Marchew, fasolka i pulpecik

Notatki

W szóstym tygodniu
wprowadziłam śniadania. Czasami
podaję mu nałożone na tyżeczkę,
a Kajko ładnie celuje do buzi.



Dzień 43

Jogurt kozi z borówkami
Gruszka

Dzień 45

Kanapka z pastą
(awokado + jajko)
Buraki, dynia i pulpecik

Dzień 47

Kasza manna z bananem
i gruszką
Zupa z dyni z koperkiem

Dzień 49

Chlebek z masłem, jajko
na twardo i pomidor
Gruszka
K.kukurydziana z warzywami

Dzień 44

Naleśniki
Dynia, brokuły i pulpecik

Dzień 46

Jogurt naturalny z malinami
i płatki jaglane
Banan
Ryba i zupa z dyni

Dzień 48

Kanapka z serkiem
i pomidorem
Makaron, kalafior i pulpecik

Notatki

Kajko je 2-3 posiłki dziennie.
Śniadania i obiady są codziennie,
a w zależności jak się ułoży
dzień dostaje pomiędzy owoc.



Dzień 50

Kasza manna z jabłkiem
Pomidorowa
z ziemniaczkiem

Dzień 52

Jogurt kozi + płatki
owsiane + truskawki
Warzywa z indykiem

Dzień 54

Omlet ze szczypiorkiem
Winogrona
Kulki z ryżu, pasty
z soczewicy i natki pietruszki

Dzień 56

Kanapki z pastą z czerwonej
soczewicy
Marchew, fasolka
i gotowana ryba

Dzień 51

Naleśnik z twarogiem
Banan
Makarony z kurczakiem
i szpinakiem

Dzień 53

Kanapka z serkiem i pomido.
Jabłko
Placki z buraków, kaszy
jaglonej i kurczaka

Dzień 55

Owsianka z serkiem
śmietankowym i malinami
Śliwki
Zupa pomidorowa z ryżem

Notatki

Jedzenie idzie ładnie. Czasami dostaje coś nałożone na łyżeczkę, próbuje sam wkładać, a czasami mu pomagam. Jemy 2-3 posiłki dziennie i dużo mleka.



Dzień 57

Kanapka z masłem
orzechowym
Śliwki
Imieniny dziadka - co się dało

Dzień 59

Kasza manna z malinami
posypana amarantusem
Ryba po grecku

Dzień 61

Kanapka z serkiem
Zupa krem z warzyw
i kurczaka

Dzień 63

Kaszka kukurydziana
z truskawkami
Placuszek z cukini

Dzień 58

Kaszka kukurydziana
z gruszką
Marchew, pietruszka
i pulpecik z królika

Dzień 60

Jajecznica i chleb z masłem
Banan
Rosół z kluskami

Dzień 62

Jogurt naturalny gęsty
z jabłkiem i gruszką
Zupa krem z warzyw
i kurczaka

Notatki

Kilka dni byliśmy na wizycie u
dziadków. Dlatego trochę
wspomagaliśmy się tyżeczką,
trochę na kolanach lub na
podłodze :-)



Dzień 64

Kanapka z ogórkiem i pastą z soczewicy + jajko
Koktajl
Pieczony ziemniak i pietruszka oraz pulpecik

Dzień 66

Naleśnik z serkiem kozim
Koktajl
Zupa z dyni i kurczaka
Muffiny

Dzień 68

Kasza jaglana ze startym jabłkiem
Kalafior, fasolka, pulpecik

Dzień 70

Omlet z serkiem i truskawką
Ananas
Kasza gryczana, fasolka oraz pierożek z serem

Dzień 65

Kanapka z serkiem kozim i pomidorem
Melon
Potrawka z królika i warzyw

Dzień 67

Jajecznica z pomidorami i chlebek z maselkiem
Kiwi, pomelo i muffinka
Zupa z dyni i kurczaka

Dzień 69

Owsianka
Gruszka
Gotowana ryba, marchew i pietruszka

Notatki

Do naszego menu doszły koktajle, podaję je w kubkach do picia. Ale nie za często, bo traktuję je jako posiłek. Składniki koktajli i owsianek na blogu :)



Dzień 71

Kasza manna z malinami
i jabłkiem
Koktajl
Kukurydza i kietki

Dzień 73

Twarożek z pomidorem
i chlebek z masłem
Zupa brokułowa
Pieczona papryka i cukinia

Dzień 75

Kasza manna ze starym
jabłkiem
Naleśniki meksykańskie

Dzień 77

Omlet bananowy z twarogiem
i masłem orzechowym
Kiwi i gruszka
Pieczony pstrąg, jarmuż i buraki

Dzień 72

Jajko na twardo, awokado
i pomidor
Zupa brokułowa i królik

Dzień 74

J. kozi z płatkami jaglanymi
+ kiwi i gruszka
Pulpecik z królika, marchew,
pietruszką i brukselką

Dzień 76

Kanapka z twarogiem
i ogórkiem
Banan i kaki
Makaron z farszem i brukselką

Notatki

Zjada sporo, tak mi się wydaje ;-)
Zawsze coś spadnie, ale już
coraz lepiej trafia do buzi. Nadal
pije dużo mleka, więc wszystkie
potrzeby są zaspokajane.



Dzień 78

Kasza kukurydziana z malinami
Mus jabłkowo-bananowy
Kasza orkiszowa, pasta z ciecierzycy, brokuły i fasolka

Dzień 80

Kanapka z pastą z ciecierzycy
Banan
Makaron ze szpinakiem i kurczakiem

Dzień 82

Omlet z pomidorem i szczypiorkiem
Zupa pomidorowa
Pulpeciki, fasolka i kabaczek

Dzień 84

Kasza jaglana z gruszką, truskawkami i daktylami
Banan
Gotowana ryba, fasolka i awokado

Dzień 79

Owsianka
Makaron ze szpinakiem i kurczakiem

Dzień 81

Kanapka z jogurtem owczym i kielki
Mandarynka
Kuskus, królik, kalafior

Dzień 83

Kasza manna z borówkami i amarantusem
Warzywa z indykiem + płatki jęczmienne

Notatki

Kajko uwielbia wszystko i na pewno nie nazwałabym go niejadkiem. Chyba nie było jeszcze rzeczy, która by nie smakowała.



Dzień 85

Kanapki z paprykarzem
 Gruszka
 Pulpety z królika, ziemniaczki
 i brokuły

Dzień 87

Jogurt owczy, płatki jaglane
 i morele suszone + jabłko
 Mandarynka
 Makaron z buraczanym pesto

Dzień 89

Twarożek z ogórkiem,
 rzodkiewką i koperkiem
 Kisiel z truskawek i moreli
 Makaron z buraczanym
 pesto + rosół

Dzień 91

Omlet
 Jogurt grecki z ciasteczkami
 orkiszowymi + kiwi i mandarynka
 Ryba, ziemniaki i brukselka

Dzień 86

Jajecznica z chlebkiem i kielki
 Zupa krem z dyni
 Wątróbka i brukselka

Dzień 88

Kanapka z pastą
 z ciecierzycy i paprykarzem
 Koktajl
 Pulpety z królika, marchew,
 pietruszka + rosół

Dzień 90

Jajko na twardo + kanapki
 z ogórkiem i rzodkiewką
 Makaron + sos a'la
 bolognese

Notatki

Kajetan ostatniego dnia jadłospisu skończył 9 miesięcy. Do tej pory dostawał najczęściej 3 posiłki. W ten sposób zleciały nam trzy miesiące rozszerzania diety.



Dzień 92

Kasza jaglana z truskawkami
i bananem
Koktajl
Makaron + sos a'la bolognese

Dzień 94

Jajecznica z pomidorami i
cebulą i chleb z masłem
Mandarynka
Fasolka + płatki jęczmienne
oraz barszczyk czerwony

Dzień 96

Omlet z serkiem i kremem
Gruszka
Zupa krem z dyni
Placuszki z cukinii

Dzień 98

Makaron z serkiem
Pomarańcza
Placki rybno-warzywne
Kanapki z serkiem i pomidorem

Dzień 93

Placki z kaszy manny
z jabłkiem
Kisiel z gruszki i daktyli
Pulpety z królika, marchew
i pietruszka

Dzień 95

Kanapki z kremem
kakaowo-orzechowym
Placuszki z cukinii i indyka
Budyń kokosowo-waniliowy

Dzień 97

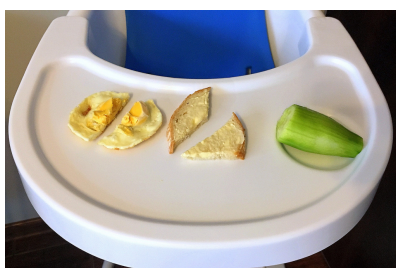
K. kukurydziana na mleczku
kokosowym z morelami
Koktajl
Pulpeciki z królika + sałatka

Notatki

Kajko je 3-4 posiłki. Potrawy
takie jak kisiel czy budyń podaje
na tyżeczce, którą sam wkłada
do buzi. Posiłków zjada sporo,
co za tym idzie mleko jest już
trochę rzadziej.

Dzień 99

Jajko sadzone, chleb z masłem i ogórek zielony
 Winogrona
 Pulpet z indyka, ziemniaki, buraki, kalafior
 Kisiel malinowo-jabłkowy



Dzień 100

Owsianka (ugotowane płatki owsiane, rozgnieciony banan, suszone daktyle)
 Zupa warzywna z Kaszą jaglaną
 Placki rybno-warzywne



Notatki

Tak minęło nam 100 pierwszych dni rozszerzania diety. Było bardzo smacznie. Dużo bałaganu, ale nam to nie przeszkadza. Kajko je tyle ile chce, a resztę daje psu ;-)

Jeśli szukacie pomysłu na śniadania to poniżej ponad 80 konfiguracji tego, co Kajko jadł do tej pory. Wszystko zebrane w jedną małą ściągę. Śledźcie nasz blog, bo wkrótce pojawi się druga część śniadań :-)



Śniadania dla niemowlaka

KANAPKI Z:

serkiem białym
masłem
pastą z soczewicy
pastą z awokado i jajkiem
pastą z ciecierzycy
twarożkiem i pomidorem
twarożkiem i ogórkiem
masłem orzechowym

NALEŚNIKI Z:

serkiem naturalnym
serkiem kozim
serkiem owczym
puste

KASZA MANNA Z:

KASZA KUKURDZIANA Z:

KASZA JAGLANA Z:

JOGURT NATURALNY Z:

JOGURT KOZI Z:

JOGURT OWCZY Z:

JOGURT GRECKI Z:

jabłkiem
malinami
gruszką
bananem
borówkami
kiwi
truskawkami
kaki

DODATKI:

kiełki
zmielone siemię lniane
zmielone orzechy
amarantus
cynamon

JAJKO:

jajko na twardo
jajko + awokado
jajecznica
jajecznica z pomidorem
omlet

OMLET Z:

bananem
szczypiorkiem
twarożkiem i truskawką
serkiem i masłem
orzechowym

PŁATKI OWSIANE Z: PŁATKI JAGLANE Z:

jagurtem naturalnym
jogurtem kozim
jogurtem owczym
jogurtem greckim
jabłkiem
malinami
gruszką
bananem
borówkami

Jeżeli podoba Wam się publikacja zapraszam do komentowania na blogu :-)

Konsultacja z dietetykiem Justyną Bas
<http://dietetyk-justynabas.pl/>

Źródła:

Zalecenia Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci (2014 i 2016)

<http://www.mz.gov.pl/zdrowie-i-profilaktyka/zdrowie-matki-i-dziecka/>

<http://malgorzatajackowska.com>

„Wybrane zagadnienia z pediatrii i pielęgniarstwa pediatrycznego” Redakcja L. Suchocka, A. Wojtyłko

„Bobas Lubi Wybór” G.Rapley, T. Murkett

„Poradnik żywienia niemowląt. Krok po kroku od narodzin do pierwszych urodzin” pod red. prof. h. Szajewskiej i dr hab. n. med. A. Horvath