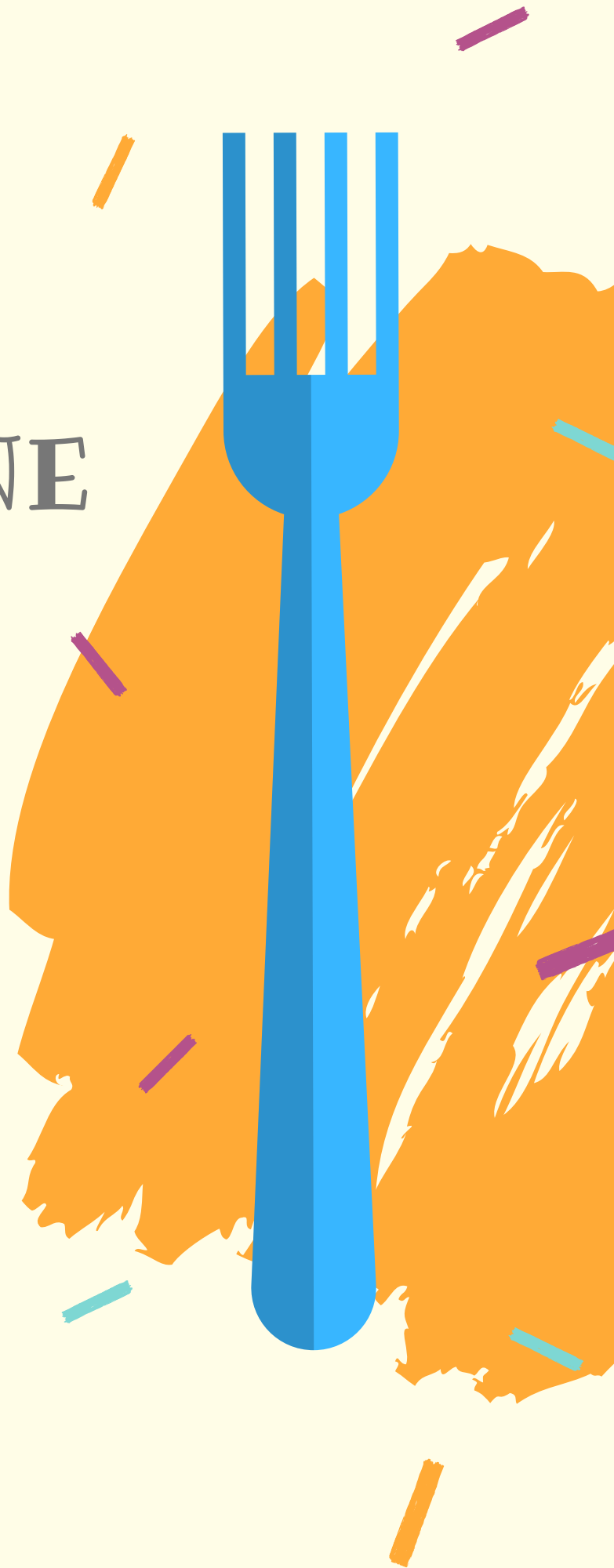


CO MOŻE
JEŚĆ 6
MIESIĘCZNE
DZIECKO

TABELA
PRODUKTÓW



Rozszerzanie diety - żywienie niemowląt

„Optymalnym sposobem żywienia dziecka w pierwszym okresie życia jest mleko matki, a celem, do którego należy dążyć, jest wyłącznie karmienie piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia dziecka. Mleko kobiece w pełni zaspokaja zapotrzebowanie niemowlęcia na wszystkie niezbędne składniki odżywcze (wyjątek witamina D i K), ma właściwości ochronne i immunomodulujące”[1].

Według WHO liczba posiłków po 6. miesiącu powinna wynosić 2-3 dziennie. Są to posiłki uzupełniające, dziecko nie musi się najadać.

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

[1] H. Szajewska, Żywienie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży, wyd. Medycyna Praktyczna, Kraków 2017.

Owoce:

- agrest
- ananas
- arbuz
- aronia
- awokado
- banan
- borówka
- brzoskwinia
- jagoda
- czereśnie
- daktyle
- figi
- grejpfrut
- gruszka
- jabłko
- jagody goji
- jeżyny
- kaki
- kiwi
- liczi
- maliny
- mandarynka
- mango
- melon
- morela
- nektarynka
- pomarańcza
- pomelo
- porzeczki
- poziomki
- śliwka
- truskawki
- winogrona
- wiśnie
- żurawina

Owoce i warzywa
najlepsze będą te
sezonowe lub
mrożone.

Owoce suszone:

dla niemowląt są dobrym dodatkiem pod warunkiem, że czytamy etykietę. Wiele z nich zawiera w swoim składzie dodatkowe porcje cukru, sztucznych barwników i konserwantów.

Warzywa:

- bakłażan
- batat
- botwina
- brokuł
- brukselka
- burak
- cebula
- cukinia
- cykoria
- czosnek
- dynia
- jarmuż
- kalafior
- kalarepa
- kapusta
- karczoch
- kukurydza
- marchew
- ogórek
- papryka
- pasternak
- pietruszka
- pomidor
- por
- rukola
- rzodkiewka
- seler
- szczypiorek
- szparagi
- szpinak
- ziemniak

Rośliny strączkowe:

- bób
- ciecierzycyca
- fasola
- fasolka szparagowa
- groszek
- groch
- soczewica
- soja

Zboża:

- amarantus
- gryka
- jęczmień (płatki, kasza)
- komosa ryżowa
- owies (płatki, kasza, otręby)
- orkisz
- proso (kasza jaglana, płatki)
- pszenica (kasza manna, bulgur, kuskus, otręby)
- ryż
- żyto

Nasiona i orzechy:

- orzechy brazylijskie
- kasztany jadalne
- migdały
- orzechy laskowe
- orzechy makadamia
- orzechy nerkowca
- orzechy pekan
- orzechy piniowe
- orzechy pistacjowe
- orzechy włoskie
- orzechy ziemne
- pestki dyni
- sezam
- siemię lniane
- słonecznik

Orzechy są źródłem cennych tłuszczów, witaminy E i witamin z grupy B, zawierają również magnez i fosfor. Nie ma przeciwwskazań, żeby podawać je niemowlakom, pod warunkiem że będą zmielone.

Mięso:

Na początku należy podawać dziecku mięsa chude:

- kurczak
- indyk
- królik

Następnie zalecane są:

- cielęcina
- młody schab
- wołowina
- wieprzowina

Maluchowi nie zaszkodzi również mięso:

- strusia
- kuropatwy.
- kaczka i gęś są tłuste, dlatego można je serwować jedynie okazjonalnie.

Ryby i owoce morza:

powinny być spożywane 2-3 razy w tygodniu, ponieważ są istotnym źródłem dobrze przyswajalnego żelaza. Ryby dodatkowo dostarczają ważnych kwasów tłuszczowych DHA.

Najlepszy wybór

aloza, barwana, dorsz, flądra, gładzica, homar, kalmar, krab, krewetki, łosoś, makrela atlantycka, makrela kolas, małże, mikun, mintaj, morszczuk, okoń, ostrygi, plamiak, płaszczka, przegrzebek, pstrąg słodkowodny, rak, ryba maślana, sardela, sardynki, sieja, sola, strzępiel czarny, stynka, sum, szczupak amerykański, śledź, tilapia, tuńczyk, witlinek

Dobry wybór

antar patagoński, buffalo czarny, dobosz słodkowodny, granik wielki, halibut, karbonela, karp, koryfena, lucjan, makrela hiszpańska, płytecznik (Ocean Atlantycki), skalnik prążkowany, skorpena, tasergal, troć wędrowna, tuńczyk biały, tuńczyk żółtopłetwy, żabnica

Zły wybór

gardłosz atlantycki, makrela królewska, marlin, miecznik, płytecznik (Zatoka Meksykańska), rekin, tuńczyk wielkooki (opastun)

Tłuszcze:

- olej rzepakowy
- olej z pestek winogron
- oliwa
- masło
- olej lniany
- olej z pestek dyni
- olej kokosowy
- zdrowe tłuszcze występują także w pestkach i orzechach (można podawać je zmielone od 7. miesiąca) oraz w awokado

Produkty mleczne:

- ser biały
- jogurt naturalny
- kefir
- twaróg
- serek homogenizowany
- jogurt grecki
- jogurt kozi
- jogurt owczy

Przyprawy:

wszystkie oprócz soli

Produkty, których nie możemy podawać przed ukończeniem 1. roku:

- cukier
- sól
- miód
- mleko krowie, kozie i owcze (można przetworzone w małej ilości)
- napój ryżowy i z kopru włoskiego
- żywność wysoko przetworzona
- grzyby
- surowe mięso i jajko
- sery pleśniowe niepasteryzowane
- podroby
- mleko modyfikowane typu Junior

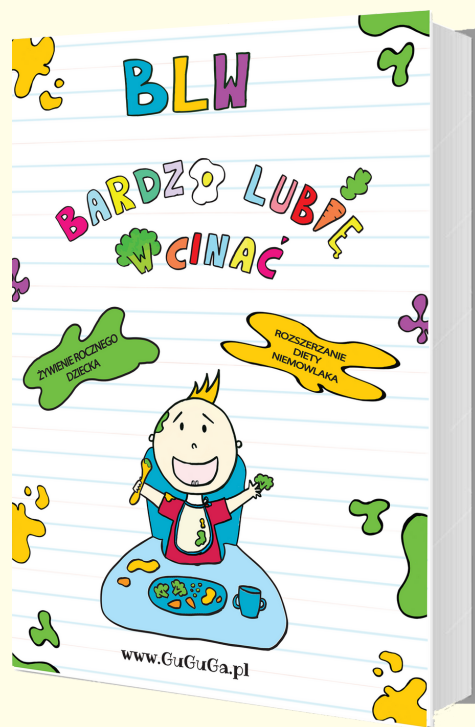
W jakiej kolejności i kiedy?

Poza produktami zakazanymi (opisanymi wyżej) możemy od 7. miesiąca podawać większość produktów. Oczywiście z rozsądkiem i nie wszystko na raz. Pamiętajmy, że jedzenie trafia do brzuszka, który do tej pory dostawał tylko mleko. Warto zatem, szczególnie na początku, wprowadzać pokarmy pojedynczo. Nie musimy jednak czekać jak kiedyś z podaniem glutenu czy dzielić jajka na żółtko i białko. Możemy dawać dziecku wszystkie warzywa i owoce, produkty mleczne, mięso, a następnie ryby. Nawet przyprawy, cynamon, owoce morza, cytrusy, chleb razowy, produkty kozie i owcze (nie mleko), o ile będzie to z rozsądkiem i nie jednocześnie – powoli można proponować różne smaki. Należy obserwować dziecko i w razie wystąpienia objawów alergii skontaktować się z lekarzem.

Kolejność wprowadzania produktów uzupełniających jest przedmiotem wielu dyskusji. Obecnie nie ma podziału, co i kiedy. Dziecko powinno stopniowo dostawać wszystko to, co mu wolno. Ponieważ nie chciałam na mały brzusek podawać od razu wszystkiego na raz, pomyślałam, że warto by było obrać jakiś schemat. Zdecydowałam się na taką kolejność produktów, jak przedstawiam poniżej.



**Więcej porad na ten i inne
tematy znajdziecie na moim
blogu www.guguga.pl
oraz w książce
„BLW Bardzo Lubię Wcinać”**



Na następnej stronie znajdziesz
wszystko do wydrukowania i odhaczania,
co spróbowało już Twoje dziecko



Smacznego



Owoce:

- agrest
- ananas
- arbuz
- aronia
- awokado
- banan
- borówka
- brzoskwinia
- jagoda
- czereśnie
- daktyle
- figi
- grejpfrut
- gruszka
- jabłko
- jagody goji
- jeżyny
- kaki
- kiwi
- liczi
- maliny
- mandarynka
- mango
- melon
- morela
- nektarynka
- pomarańcza
- pomelo
- porzeczki
- poziomki
- śliwka
- truskawki
- winogrona
- wiśnie
- żurawina

Zboża:

- amarantus
- gryka
- jęczmień (płatki, kasza)
- komosa ryżowa
- owies (płatki, kasza, otręby)
- orkisz
- proso (kasza jaglana, płatki)
- pszenica (kasza manna, bulgur, kuskus, otręby)
- ryż
- żyto

Owoce suszone:

dla niemowląt są dobrym dodatkiem pod warunkiem, że czytamy etykietę. Wiele z nich zawiera w swoim składzie dodatkowe porcje cukru, sztucznych barwników i konserwantów.

Warzywa:

- bakłażan
- batat
- botwina
- brokuł
- brukselka
- burak
- cebula
- cukinia
- cykoria
- czosnek
- dynia
- jarmuż
- kalafior
- kalarepa
- kapusta
- karczoch
- kukurydza
- marchew
- ogórek
- papryka
- pasternak
- pietruszka
- pomidor
- por
- rukola
- rzodkiewka
- seler
- szczypiorek
- szparagi
- szpinak
- ziemniak

Rośliny strączkowe:

- bób
- ciecierzycy
- fasola
- fasolka szparagowa
- groszek
- groch
- soczewica
- soja

Nasiona i orzechy:

- orzechy brazylijskie
- kasztany jadalne
- migdały
- orzechy laskowe
- orzechy makadamia
- orzechy nerkowca
- orzechy pekan
- orzechy piniowe
- orzechy pistacjowe
- orzechy włoskie
- orzechy ziemne
- pestki dyni
- sezam
- siemię lniane
- słonecznik

Ryby:



Mięso:

Na początku należy podawać dziecku mięsa chude:

- kurczak
- indyk
- królik

Następnie zalecane są:

- cielęcina
- młody schab
- wołowina
- wieprzowina

Maluchowi nie zaszkodzi również mięso:

- strusia
- kuropatwy.
- kaczka i gęś są tłuste, dlatego można je serwować jedynie okazjonalnie.

Tłuszcze:

- olej rzepakowy
- olej z pestek winogron
- oliwa
- masło
- olej lniany
- zdrowe tłuszcze występują także w pestkach i orzechach (można podawać je zmielone od 7. miesiąca) oraz w awokado

Produkty mleczne:

- ser biały
- jogurt naturalny
- kefir
- twaróg
- serek homogenizowany
- jogurt grecki
- jogurt kozi
- jogurt owczy

Przyprawy

wszystkie oprócz soli