

20.04.20 r.

ROZSZERZANIE DIETY - od 6-tego MIESIĄCA ŻYCIA
NIEMOWLĘCIA (karmionego piersią i/lub mlekiem modyfikowanym)

WSKAZÓWKI

- 6 miesiąc
 - możemy zagęszczać mleko płatkami ryżowymi,
 - jako pierwszą wprowadzamy dynię w postaci papki (bez soli, cukru, przypraw), podajemy przez kilka dni w małych ilościach. Dynia dobrze wpływa na pracę układu pokarmowego i przygotowuje go na nowe pokarmy,
 - następnie wprowadzamy papkę z ziemniaka, papkę z marchewki, papkę z jabłka. Jeśli nie występują reakcje alergiczne możemy mieszać te produkty.
- 7 miesiąc
 - wprowadzamy płatki jaglane, miękką bułkę,
 - warzywa: cukinię, buraka, ,
 - owoce: morelę, maliny, gruszkę (gotowaną w wodzie, np. z cynamonem).
- 8/9 miesiąc
 - wprowadzamy niesłodkie kaszki na wodzie, kaszę jaglaną, płatki jaglane, chlebki ryżowe, ryż,
 - żółtko,
 - zupy (konsystencja z grudkami),
 - warzywa zgniecione widelcem,

- mięso: indyk, ryba, jagnięcina (poszatkiwane),
- owoce: banany, brzoskwinie, czereśnie, kiwi, śliwki.

- po ukończeniu 9 miesiąca
 - owoce: porzeczki, jeżyny,
 - szpinak,
 - przyprawy,
 - podajemy na talerzyku kawałki jedzenia. Dziecko zaczyna używać chwytu pęsetkowego.

- 10 miesiąc
 - bataty, kalarepa, biała rzodkiew, pietruszka
 - Przykładowo: batat lub ziemniak + kalarepa + biała rzodkiew + pietruszka (warzywa w kawałkach) + tymianek + koperek + oliwa lub olej rzepakowy.

- 12 miesiąc
 - jogurt, twarożek, żółty ser,
 - cytryna, poziomki, truskawki, orzechy,
 - pomidory, ogórki

- po 12 miesiącu
 - miód

- 17/18 miesiąc
 - rośliny strączkowe według podanej kolejności:
 1. soczewica żółta
 2. soczewica czerwona
 3. soczewica zielona
 4. soczewica czarna

NIE dla:

- mleka krowiego - do 12 m. ż tylko jako dodatek,
- mleka koziego - za dużo składników mineralnych, obciąża nerki, powoduje problemy z rozwojem zębów i kości. Po 12 m.ż niewielkie ilości,
- mleka ryżowego - zawiera dużo arsenu, który jest toksyczny dla niemowląt. Można podać po 5 r.ż,
- herbatki z kopru włoskiego - zawiera trującą substancję,
- grzybów leśnych - nie podajemy do 12 roku życia,
- soli,
- miodu - ryzyko zatrucia jadem kiełbasianym - podajemy po 12 miesiącu życia,
- cukru,
- podrobów - podajemy po 3 r.ż.

Informacje zebrane ze szkoleń (Aleksandra Łada, Marta Baj-Lieder, Monika Habik, Teresa Kaczan, Jagoda Cieszyńska)

Zebrała:

Monika Krawczyk
Neurologopeda