



# ROZSZERZANIE DIETY NIEMOWLĄT

## NIE ZAPOMNIJ O:

### Właściwym momencie



Rozszerzanie diety niemowlęcia powinno rozpocząć się pomiędzy 17. a 26. tyg. życia, a dokładny moment jest uzależniony od cech i rozwoju danego dziecka - to Rodzice i Opiekunowie powinni decydować o tym kiedy rozpocząć rozszerzanie diety w oparciu o sygnały, które daje nam maluch, dlatego zakres podawany przez specjalistów jest tak szeroki.

### Odpowiedniej konsystencji

Na początku rozszerzania diety zaleca się by podawać dziecku posiłki o konsystencji gładkiej, która nie wymaga gryzienia. Wraz z wiekiem i rozwojem dziecka warto zmieniać konsystencję posiłków i zachęcać dziecko do posiłków z grudkami, a następnie zwiększać trudność i podawać części do rączki.



### Jeśli karmisz piersią - karm dalej!

WHO zaleca wyłączone karmienie piersią przez 6 pierwszych miesięcy życia dziecka. Początek rozszerzania diety to oswojenie się z pokarmami i podawanie ich w niewielkich ilościach. Eksperci zalecają, aby kontynuować karmienie piersią tak długo jak chcą tego mama i dziecko. Mleko mamy lub modyfikowane jest podstawą diety dziecka w 1. roku życia.



### Zielone na start!

Rozszerzanie diety niemowlaka zaczynamy od wprowadzania zielonych warzyw. Są one mniej słodkie niż owoce, przez co trudniej akceptowane. Z badań wynika, że niemowlęta, u których podczas rozszerzania diety stosowano taką kolejność, w przyszłości jadły warzywa chętniej.



### Bezpieczeństwo przede wszystkim

Eksperci wskazują, że bezpiecznym wyborem są produkty z oznaczeniem wieku na opakowaniu. Wybierając produkty dedykowane najmłodszym, rodzice mogą mieć pewność, że podają swojemu dziecku żywność dopasowaną do jego wyjątkowych potrzeb.



### Podaj jeszcze raz!

Nie przejmuj się, gdy dziecko unika nowych smaków. Eksperci podkreślają, że częste podawanie nowych produktów nawet 10-15 razy powoduje ich akceptację. Czasem wystarczy zmienić sposób podania produktu, żeby dziecko zaczęło go jeść.

