

1000 pierwszych dni dla zdrowia



NEWSLETTER 02/2021



W tym newsletterze:

Dowiecie się jak poprawnie rozszerzać dietę niemowlęcia. To wyjątkowo wrażliwy okres dla Maluchów, a także czas, w którym Rodzice i Opiekunowie powinni zwrócić szczególną uwagę na jakość produktów, które trafiają do menu dziecka. Po czym poznasz, że dziecko jest gotowe na rozszerzanie diety? Jakie produkty, w jakich ilościach i kolejności wprowadzać do diety niemowlęcia? W tym wyjątkowym okresie czeka na Rodziców i Opiekunów wiele żywieniowych wyzwań. Dowiedz się na co zwrócić uwagę w trakcie rozszerzania diety.

EDUKACJA ŻYWIENIOWA W 1000 PIERWSZYCH DNI ŻYCIA



ODPOWIEDNI MOMENT ROZSZERZANIA DIETY

Zgodnie z zaleceniami wprowadzanie produktów uzupełniających należy rozpocząć nie wcześniej niż w 17. tyg. i nie później niż w 26. tyg. życia dziecka. Tak szeroki przedział czasowy umożliwia jednocześnie wyłączenie karmienia piersią przez 6 miesięcy życia niemowlęcia. Eksperci podkreślają, że rozpoczęcie rozszerzania diety nie oznacza końca karmienia piersią czy podawania mleka modyfikowanego. Mleko jest podstawą żywienia w pierwszym roku życia! Moment gotowości na poznanie innych produktów niż mleko 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.



KOLEJNOŚĆ I KONSYSTENCJA PRODUKTÓW WPROWADZANYCH DO DIETY

Według najnowszych zaleceń kolejność wprowadzania produktów nie ma tak dużego znaczenia jak ich konsystencja. Na początku rozszerzania diety zaleca się by podawać dziecku posiłki o konsystencji gładkiej, a pierwszym produktem powinny być zmiksowane, zielone warzywa np. brokuły. Później można podawać inne produkty jak owoce i produkty zbożowe (np. kaszki). Wraz z wiekiem i rozwojem dziecka warto zmieniać konsystencję posiłków i zachęcać dziecko do posiłków z grudkami np. puree z cząstkami warzyw, zupka z ryżem, kaszki wielozbożowe. Umiejętność gryzienia w pełni kształtuje się nawet do 2 r.ż., ale największe zdolności do uczenia się gryzienia dziecko ma między 6. a 10. miesiącem życia.



ALERGIE POKARMOWE A ROZSZERZANIE DIETY

Nie ma podstaw naukowych do opóźniania wprowadzenia do diety potencjalnych produktów alergizujących jak gluten, ryby czy jaja, nawet jeśli w Rodzinie występują alergie. Należy pamiętać, aby po wprowadzeniu do diety dziecka tych produktów uważnie obserwować jego reakcje organizmu. Jeżeli wystąpią niepokojące objawy (wysypka, biegunka itp.) należy udać się do lekarza. W chwili obecnej nie ma dowodów naukowych uzasadniających eliminację lub opóźnione wprowadzenie pokarmów alergizujących u dzieci zdrowych, jak i z rodzin obciążonych ryzykiem alergii. Dla bezpieczeństwa, pokarmy potencjalnie alergizujące warto jednak wprowadzać po raz pierwszy w domu, a nie w żłobku lub w restauracji.



DOBÓR BEZPIECZNYCH PRODUKTÓW DO ROZSZERZANIA DIETY

Rozszerzanie diety to niezwykle wrażliwy moment, więc warto dobierać starannie produkty mając na uwadze ich jakość i bezpieczeństwo. Eksperci wskazują, że bezpiecznym wyborem są produkty z oznaczeniem wieku na opakowaniu. Żywność z oznaczeniem wieku na opakowaniu przeznaczona dla najmłodszych z uwagi na restrykcyjne regulacje prawne nie zawiera takich dodatków do żywności jak sól czy zbędne dodatki do żywności. Ze względu na zwiększone zapotrzebowanie dzieci na niektóre składniki produkty te często są wzbogacane w wit. D czy żelazo. Wybierając te produkty, Rodzice mogą mieć pewność, że podają swojemu dziecku żywność dopasowaną do jego wyjątkowych potrzeb.

W KOLEJNYM NEWSLETTERZE: CZYTANIE ETYKIET - NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ?