

Karmienie po 6 miesiącu życia - kiedy i jak rozszerzać dietę niemowlaka?

Okres niemowlęcy to czas kiedy dziecko bardzo intensywnie się rozwija, zwiększa się jego zapotrzebowanie na różne składniki pokarmowe i jest bardziej wrażliwe na ich niedobory w diecie. Jest to etap kiedy należy wyjątkowo zadbać o odpowiedni sposób odżywiania.

Przez pierwszą połowę roku karmienie mlekiem matki zapewnia maluszkowi wszystko, co jest mu potrzebne, aby zdrowo rosnąć, ale jest to także odpowiedni czas na wprowadzanie pierwszych nowych potraw do jadłospisu.

Kiedy rozszerzać dietę niemowlaka?

Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) rozszerzanie diety powinno zacząć się od 6 miesiąca życia. Naturalne lub sztuczne karmienie powinno być stopniowo uzupełniane posiłkiem dodatkowym w postaci przecieru jarzynowego i zupki papki z dodatkiem kaszy manny i odrobiny oliwy. Według zaleceń pediatrów jest to także dobry czas, aby wprowadzać minimalne ilości produktów zawierających gluten, co ma na celu zapobieganie wystąpienia w późniejszym okresie dojrzewania choroby - celiakii, czyli nietolerancji glutenu.

Jak rozszerzać dietę niemowlaka?

Najważniejszym powodem rozszerzenia diety dziecka jest jego zwiększone zapotrzebowanie na składniki odżywcze (głównie żelazo i wit. D), których ilość dostarczana z mlekiem matki jest po około 6 miesiącu życia niewystarczająca. Należy pamiętać, że posiłki mają uzupełniać dietę niemowlaka a nie zastępować normalnego karmienia. Troszkę inaczej sprawa wygląda w przypadku dzieci karmionych sztucznie, wprowadzanie dodatkowego posiłku może być zalecane przez lekarza już około 5 miesiąca.

Każde nowe danie powinno być podawane raz dziennie w postaci kilku łyżeczek. Ważną kwestią jest to, aby nie zmuszać niemowlaka do jedzenia, na początek powinno tylko próbować nowych smaków. **Nowe produkty powinny być wprowadzane stopniowo z kilkudniowymi przerwami, co pozwoli ocenić czy dziecko lubi dany posiłek lub czy występują jakiegokolwiek problemy ze strony układu pokarmowego.** Początkowo powinno się wprowadzać przede wszystkim warzywa, później owoce. Kiedy dziecko nauczy się już połykać można zacząć podawać mu dania z małutkimi grudkami.



Każde nowe danie powinno być podawane raz dziennie w postaci kilku łyżeczek.

Żywnienie niemowlaka po 6 miesiącu

Po 6 miesiącu do ok. 9 miesiąca wprowadzamy początkowo 1 posiłek dodatkowy (około 1 – 2 w tyg.) w postaci:

- zupy jarzynowej lub przecieru jarzynowego z dodatkiem dobrej jakości gotowanego mięska lub połówki żółtka (co drugi dzień),
- kaszki lub kleiku (źródło glutenu),
- soku lub przecieru owocowego.

W 10 miesiącu - 2,3 posiłki uzupełniające:

- zupa jarzynowa lub przecier jarzynowy z dodatkiem kaszki, gotowane warzywa i mięso, ½ żółtka codziennie,
- kaszki i kleiki, niewielka ilość pieczywa, biszkoptów lub sucharków
- przecier lub sok owocowy.

W 11 - 12 miesiącu - 3 posiłki dodatkowe:

- zupa jarzynowa z kaszką, jarzynka z gotowanym mięsem, ewentualnie z ziemniakiem lub ryżem i całe jajko (co 2 dzień),
- produkty zbożowe (kaszki, kleiki, pieczywo, biszkopty) razem z produktami mlecznymi (mleko modyfikowane, twaróg, jogurt, kefir),
- przecier lub sok owocowy.

Nie powinno się dosalać i dosładzać pokarmów dla niemowlęcia. Konsystencja posiłków dodatkowych w 10 miesiącu powinna stymulować żucie pokarmu.

Dania dla niemowląt

Mus jabłkowy z kleikiem ryżowym.

Składniki:

- jabłko
- łyżeczka kleiku ryżowego

Jabłko obierz, pokrój na cząstki. W garnuszku zagotuj niewielką wody. Na wrzątek wrzuć pokrojone jabłko. Gotuj aż jabłko zmięknie. Przestudź i dodaj kleik. Wszystko zmiksuj.

Gotowana marchewka.

Składniki:

- marchewka
- łyżeczka oliwy z oliwek

Marchewkę umyj i obierz. Opłucz. Przekrój na połowę. Wrzuć na niewielką ilość wody lub na parę i gotuj do miękkości. Zmiksuj na gładką masę. Dodaj tłuszcz.

Przecier z cukinii.

Składniki:

- filiżanka pokrojonej cukinii
- łyżeczka masła

Cukinie zagotuj w niewielkiej ilości wody. Dodaj łyżeczkę masła i zmiksuj.

Zupa z kurczakiem.

Składniki:

- marchew
- ziemniak
- mięso z piersi kurczaka
- seler
- pietruszka
- oliwa

Ugotuj osobno mięso, a osobno warzywa. Zmiksuj z dodatkiem wody z gotowania warzyw. Podgrzej i dodaj odrobinę oliwy.

Zupa krem brokuła z żółtkiem.

Składniki:

- filiżanka brokuła
- pół ugotowanego żółtka
- łyżeczka masła

- woda

Brokuła ugotuj w niewielkiej ilości wody i dodaj żółtko oraz masło. Zmiksuj.

Żywnienie niemowląt musi podążać za zwiększającymi się potrzebami rozwijającego się organizmu. Ważną kwestią jest podawanie małej ilości posiłków, które sporządzone zostały najlepiej samodzielnie z produktów wysokiej jakości. Schematy żywienia nie są zbiorem zasad, które trzeba ściśle przestrzegać, mają one pomóc wprowadzać nowe posiłki do menu dzieci. Należy pamiętać, że przed rozszerzaniem diety powinno się skontaktować z lekarzem.

Literatura:

1. Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2009.
2. Bujko Jacek (red.): Podstawy Dietetyki, Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2006

Author: Kinga Gąsienica - Roj

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/karmienie-po-6-miesiacu-zycia-kiedy-i-jak-rozszerzac-diete-niemowlaka>

