

Jak łatwo odstawić dziecko od piersi lub mleka modyfikowanego

Przejście z mleka do posiłków rodzinnych



Public Health
Agency

Jak łatwo odstawić dziecko od piersi lub mleka modyfikowanego

Jako rodzic chcesz, aby Twoje dziecko miało jak najlepszy start. To, co Twoje dziecko je i pije, jest ważne dla jego zdrowia tak teraz, jak i w przyszłości.

Informacje zawarte w tej ulotce mogą się znacznie różnić od tego, co przeczytałeś wcześniej lub od tego, co mogą powiedzieć Twój przyjaciele lub rodzina na temat tego, co sami zrobili. Stale prowadzone są nowe badania nad żywieniem niemowląt, informacje i porady zawarte w tej ulotce opierają się na aktualnych dowodach naukowych. Pomoże Ci to upewnić się, że Twoje dziecko ma dobry start. Poniższe pytania i odpowiedzi powinny wyjaśniać, dlaczego udziela się tej porady.

Odstawianie od mleka może być ekscytującym, a czasem zniechęcającym okresem dla rodziców, którzy wprowadzają swoje dziecko w świat stałych pokarmów. Niniejsza ulotka pomoże Ci przejść przez ten etap rozwoju i zachęci Cię do wprowadzenia szeregu smaków i konsystencji dla Twojego dziecka.



Kiedy najlepiej wprowadzać pokarmy stałe?

Badania pokazują, że dzieci przez pierwsze sześć miesięcy życia nie potrzebują niczego poza mlekiem matki lub mlekiem modyfikowanym dla niemowląt.

Dzieje się tak dlatego, że układ trawienny i nerki niemowląt wciąż się rozwijają. Zbyt wczesne wprowadzenie pokarmów stałych może zwiększyć ryzyko astmy, egzemy, problemów trawiennych, alergii i otyłości w późniejszym życiu.

Każde dziecko jest inne, ale istnieją trzy wyraźne oznaki, które razem pokazują, że Twoje dziecko jest gotowe na pokarmy stałe obok mleka matki lub mleka modyfikowanego dla niemowląt:

1. Dziecko może pozostać w pozycji siedzącej i trzymać stabilnie główkę.
2. Dziecko potrafi koordynować pracę oczu, rąk i ust, dzięki czemu może samodzielnie patrzeć na jedzenie, podnosić je i wkładać do buzi.
3. Dziecko może połykać jedzenie (niemowlę, które nie jest gotowe, wypycha jedzenie z buzi).

Moje dziecko przy urodzeniu ważyło 4,5 kg (10 funtów) – czy będzie potrzebowało stałego pokarmu wcześniej?

Tak naprawdę nie ma znaczenia, jaką wagę miało Twoje dziecko przy urodzeniu - jego układ pokarmowy i nerki będą nadal rozwijać się w tym samym tempie, co u mniejszego dziecka. Nie ma potrzeby wcześniejszego wprowadzania stałego pokarmu tylko dlatego, że dziecko waży więcej. Poczekaj na powyższe oznaki gotowości na pokarmy stałe w wieku około sześciu miesięcy.

Moje 5-miesięczne dziecko wydaje się być bardzo głodne – czy na pewno musi teraz zacząć jeść pokarmy stałe?

Najczęstszym powodem, dla którego matki zaczynają wcześniej odstawiać dzieci od mleka, jest to, że ich dziecko wydawało się szczególnie głodne lub zaczęło ponownie budzić się w nocy po okresie przesypiania. Niemowlęta przechodzą przez kilka skoków wzrostu w ciągu pierwszych kilku miesięcy, kiedy potrzebują więcej kalorii i składników odżywczych niż zwykle. Nie oznacza to, że muszą zacząć jeść stałe pokarmy - dodatkowe mleko z piersi lub mleko modyfikowane będzie wystarczające, aby zaspokoić te potrzeby. Skoki wzrostu zwykle nie trwają zbyt długo, a dzieci na ogół uspokajają się potem ponownie. Badania wykazały również, że wprowadzenie stałego pokarmu ma niewielki wpływ na to, jak długo dziecko śpi lub jak często budzi się w nocy.

Po co czekać do 6 miesięcy?

Zalecenie, aby poczekać do około sześciu miesięcy, jest zgodne z badaniami i zatwierdzone przez Światową Organizację Zdrowia i Departament Zdrowia. Możesz nie zauważyć natychmiastowej różnicy w zdrowiu swojego dziecka w porównaniu z innymi dziećmi, które są wcześniej odstawiane od mleka, ale możesz mieć pewność, że dajesz dziecku najlepszą szansę na dobre zdrowie przez całe życie.

Jeśli zdecydujesz się nie stosować do tej rady, upewnij się, że korzystasz z oddzielnej porady dotyczącej odstawiania od mleka na stronie 22, ponieważ są pewne pokarmy, których zdecydowanie nie powinno się podawać dziecku przed ukończeniem 6 miesięcy. **Nigdy nie należy odstawiać od mleka przed ukończeniem 4 miesięcy (17 tygodni).**

Jeśli Twoje dziecko urodziło się przedwcześnie, poproś swojego pediatrę, pielęgniarkę środowiskową lub dietetyka dziecięcego o poradę na temat tego, co jest najlepsze dla Twojego dziecka.



Wskazówki dotyczące pomyślnego odstawiania od mleka

Przygotowanie do odstawienia od mleka: przydatne przedmioty

- krzesółko
- śliniaki
- pierwszy kubek
- plastikowe łyżki
- tace do kostek lodu
- małe miski
- plastikowa mata lub gazeta na podłogę

<https://www.nhs.uk/start4life/weaning/getting-ready/>

- Poświęć dużo czasu na karmienie, szczególnie na początku. Do tej pory Twoje dziecko znało tylko pokarm, który pochodzi z sutka lub smoczka. Twoje dziecko musi nauczyć się przesuwania stały pokarm od przodu języka do tyłu, aby go połknąć. Jedzenie smakuje inaczej i wydaje się inne – to musi zająć trochę czasu. Wybierz porę dnia, kiedy oboje jesteście zrelaksowani.
- Upewnij się, że wszystko, czego używasz do karmienia dziecka, jest naprawdę czyste (jeśli zdecydowałeś się odstawić od mleka zanim Twoje dziecko skończy 6 miesięcy, to w miarę możliwości sprzęt powinien być również wysterylizowany). Umieść niewielką ilość jedzenia w odpowiednim pojemniku i podgrzej go, zamiast podgrzewać dużą ilość, która może się zmarnować. Zawsze możesz podgrzać więcej, jeśli będzie to konieczne. Dokładnie podgrzej jedzenie i pozwól mu ostygnąć, dobrze wymieszaj i przetestuj, zanim podasz je dziecku. Jest to szczególnie ważne, jeśli używasz kuchenki mikrofalowej. Wyrzuć jedzenie, którego dziecko nie zjadło, ponieważ podgrzewanie wcześniej odgrzanego jedzenia nie jest bezpieczne.
- Nie spiesz się ani nie „karm na siłę”. Większość dzieci wie, kiedy mają dość jedzenia. Nie trać dużo czasu na przekonywanie dziecka do jedzenia – wkrótce nauczy się, że odmowa jedzenia jest dobrym sposobem na zwrócenie na siebie uwagi lub na otrzymanie słodkiego puddingu zamiast słonego dania. Oczywiście dobrze jest poświęcać uwagę, rozmawiać i wspólnie spożywać posiłki, ale kiedy dziecko odmawia jedzenia, najlepszym rozwiązaniem może być przerwanie posiłku.

- Kiedy Twoje dziecko wykazuje zainteresowanie samodzielnym karmieniem, jest to dobry znak. Zachęcaj do tego, dając dziecku łyżeczkę i pomagając mu nakładać jedzenie. Zajmie to Twojemu dziecku trochę czasu, aby to zrozumieć, więc w międzyczasie możesz podawać jedzenie z innej łyżki.



- Kupowane produkty spożywcze mogą być przydatne, ale nie pozwól im zastąpić własnego gotowania. Staraj się używać jak najmniej opakowań, puszek lub słoików i postępuj dokładnie i zgodnie z instrukcjami. Rodzinne potrawy oferują większą gamę smaków i konsystencji oraz pomogą dziecku przyzwyczaić się do smaku domowych posiłków. Są również tańsze i wiesz dokładnie, jakie mają składniki.
- Zmiksowaną żywność można zamrozić w zakrytej tacy na kostki lodu w zamrażarce. Jedną lub dwie kostki można następnie rozmrozić w razie potrzeby. Gdy Twoje dziecko zacznie jeść więcej, możesz znaleźć plastikowe pojemniki na żywność z pokrywkami przydatne do zamrażania większych ilości jedzenia.
- Do pierwszego roku życia chcesz, aby Twoje dziecko jadło różnorodne pokarmy i przystosowało się do Twojego sposobu odżywiania – trzy posiłki dziennie z napojem do każdego posiłku i dwie lub trzy dodatkowe przekąski. Oferowanie szerokiej gamy produktów spożywczych na tym etapie zachęci Twoje dziecko do spożywania zróżnicowanej, zbilansowanej diety.

Uwaga

- Zawsze pozostań ze swoim dzieckiem, gdy je, aby upewnić się, że się nie zakrztusi.
- Nigdy nie dodawaj żadnych pokarmów do butelki dziecka (w tym sucharków), ponieważ może to spowodować zadławienie i uszkodzenie zębów.

Pierwsze kroki – od 6 miesięcy

Ta rada jest odpowiednia, jeśli odstawiasz dziecko od mleka w wieku około 6 miesięcy. Jeśli myślisz o wcześniejszym odstawieniu od mleka, pamiętaj, że eksperci ds. zdrowia zgadzają się, że odstawienie od mleka w wieku około 6 miesięcy jest najzdrowszą opcją dla wszystkich dzieci. Jeśli nadal chcesz wcześnie odstawić dziecko od mleka, postępuj zgodnie z oddzielnymi poradami na stronie 22, aby zminimalizować ryzyko.

W wieku 6 miesięcy, Twoje dziecko potrzebuje czegoś więcej niż tylko mleka matki lub mleka modyfikowanego dla niemowląt. Ideą odstawiania od mleka jest stopniowe wprowadzanie dziecka do szerszej gamy pokarmów i tekstur tak, aby w wieku 1 roku dziecko uczestniczyło w rodzinnych posiłkach. Wszystkie dzieci są różne. Niektóre uczą się tego szybko, innym potrzeba więcej czasu. Niektóre dzieci mogą potrzebować nawet do 10 prób, aby przyzwyczać się do nowych pokarmów, smaków i konsystencji.

Nie ma najlepszej pory dnia na podanie pierwszych pokarmów stałych – wybierz spokojną porę, kiedy dziecko nie jest zbyt głodne. Podaj niewielką ilość pokarmu przed lub po karmieniu mlekiem lub w trakcie karmienia, jeśli to działa lepiej. Pamiętaj, że nie wszystkie pokarmy muszą być podawane na łyżce. Twoje dziecko może karmić się własnymi rękami, gdy tylko wykaże zainteresowanie jedzeniem. Więcej informacji na temat przekąsek, które można jeść rękami znajduje się na stronach 10 i 11.

Nie zdziw się, jeśli Twoje dziecko początkowo nie chce pokarmów stałych – to zupełnie normalne. Poczekaj do następnego posiłku i spróbuj ponownie. Ilość jedzenia, które zje Twoje dziecko, będzie zależeć od jego apetytu. Pozwól swojemu dziecku wyznaczać tempo i nigdy nie zmuszaj go do jedzenia.

Będą dni, kiedy dziecko będzie jeść więcej, dni, gdy będzie jeść mniej, a potem dni, kiedy dziecko odrzuci wszystko. Głównym celem na tym etapie jest przyzwyczajanie dziecka do doświadczania różnych smaków i konsystencji. Jeśli używasz łyżki, poczekaj, aż dziecko otworzy usta, zanim zaoferujesz jedzenie. Zacznij od oferowania tylko kilku łyżeczek jedzenia raz dziennie. Twoje dziecko może również lubić trzymać łyżkę, ponieważ dzieci często kopiują swoich rodziców i inne dzieci. Kontynuuj podawanie dziecku zwykłej ilości mleka matki lub mieszanki dla niemowląt, ponieważ większość potrzebnego mu pożywienia będzie nadal pochodzić z mleka na tym wczesnym etapie odstawiania od mleka.

Odpowiednie pierwsze pokarmy do spróbowania od 6 miesiąca życia:

- miękka gotowana marchewka, pasternak, ziemniak, rzepa w paluszkach lub różyczki kalafiora i brokułów lub dobrze rozgniecione do karmienia łyżką;
- banan, awokado, miękka gruszka, brzoskwinie z puszki lub morele w kawałkach, które dziecko może trzymać lub dobrze rozgniecione;
- niesłodzony budyń (zrobiony z budyniu w proszku);
- jogurt zwykły / naturalny;
- zwykły ryż dla niemowląt zmieszany ze zwykłym mlekiem dziecka.



Powyżej: Różyczka gotowanych brokułów
Poniżej: Duszone jabłko



Ważne jest, aby wprowadzać pokarmy, które mogą wywoływać reakcje alergiczne pojedynczo, w bardzo małych ilościach, aby można było zauważyć jakąkolwiek reakcję. Te pokarmy mogą być wprowadzane od około 6 miesiąca życia jako część diety Twojego dziecka, tak jak wszystkie inne pokarmy:

- mleko krowie (w gotowaniu lub zmieszane z żywnością)
- jajka (jajka bez stempla czerwonego lwa nie powinny być spożywane na surowo lub lekko ugotowane)
- żywność zawierającą gluten, w tym pszenicę, jęczmień i żyto
- orzechy i orzeszki ziemne (podawaj je rozdrobnione lub zmielone)*
- nasiona (podawaj je zmiżdżone lub zmielone)
- soję
- skorupiaki (nie podawaj surowych lub lekko ugotowanych)
- rybę

Po wprowadzeniu i jeśli są tolerowane, nadal oferuj te pokarmy jako część zwykłej diety dziecka (aby zminimalizować ryzyko alergii). Więcej informacji na temat alergii pokarmowych i oznak, na które należy zwrócić uwagę, można znaleźć na stronie:

www.nhs.uk/start4life/weaning/safe-weaning/food-allergies/#anchor-tabs



Powyżej: Dobrze rozgnieciona marchewka



Poniżej: Dobrze tłuczony ziemniak

Pokarmy dla niemowląt nie powinny zawierać soli ani cukru.

Na początku Twoje dziecko może zadowolić się małymi porcjami jedzenia, na przykład tylko 1-2 łyżeczkami zmiksowanego jedzenia. Użyj plastikowej łyżki do karmienia i napełnij ją do połowy. Gdy Twoje dziecko nauczy się przyjmować jedzenie z łyżki, będziesz musiał zwiększyć ilość stałego pokarmu, który oferujesz. Jednocześnie zwiększ liczbę oferowanych posiłków stałych każdego dnia do 2, a następnie 3 razy, niezależnie od tego, czy będą to przekąski jedzone palcami, czy łyżeczką.

Pasteryzowane pełne mleko krowie może być używane do mieszania z żywnością, taką jak puree ziemniaczane i płatki śniadaniowe, ale nie powinno być podawane jako główny napój przed upływem 1 roku.

Pokarmy, których podawania należy unikać

- **Sól.** Nie dodawaj **soli** do pokarmów dla niemowląt, ponieważ ich nerki nie są jeszcze w pełni rozwinięte. Kiedy gotujesz dla rodziny, pomiń sól, aby Twoje dziecko mogło dzielić się rodzinnymi posiłkami. Należy również unikać pokarmów zawierających dużo soli, np. zup w saszetkach, kostek bulionowych, chipsów, boczku, wędlin.
- **Cukier.** Nie dodawaj cukru do jedzenia ani napojów, które podajesz dziecku. Cukier może zachęcać do słodyczy i prowadzić do próchnicy, gdy zaczną pojawiać się pierwsze zęby.
- **Miód.** Nie podawaj miodu przed ukończeniem przez dziecko pierwszego roku życia, nawet w celu złagodzenia kaszlu. Miód może zawierać rodzaj bakterii, które mogą wytwarzać toksyny w jelitach dziecka i mogą powodować bardzo poważną chorobę (zatrucie jadem kiełbasianym u niemowląt). Po 1. roku życia jelita dziecka dojrzewają i bakterie nie są w stanie się rozwijać, ale pamiętaj, że miód to także cukier i może powodować te same problemy, takie jak próchnica zębów.
- **Całe orzechy.*** Całe orzechy wszelkiego rodzaju nie są odpowiednie dla dzieci w wieku poniżej 5 lat ze względu na ryzyko udławienia.

* Produkty zawierające orzechy, na przykład masło orzechowe, są bezpieczne dla większości dzieci. Jeśli w rodzinie (tj. u rodziców, rodzeństwa) występowały w przeszłości choroby, takie jak astma, egzema lub katar sienny, porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym, pielęgniarką środowiskową lub lekarzem alergologiem, zanim po raz pierwszy podasz swojemu dziecku produkty na bazie orzechów.

Idąc dalej – po pierwszych kilku tygodniach

Gdy Twoje dziecko przyzwyczai się do pierwszych pokarmów, zacznij dodawać różne pokarmy, aby umożliwić dziecku wypróbowanie wielu różnych smaków i konsystencji. Będziesz mógł używać wielu potraw, które już gotujesz dla siebie, na przykład:

- tłuczone lub mielone mięso lub kurczak;
- ryby, np. dorsz (z usuniętymi ośćmi), tuńczyk, sardynki (dobrze rozgniecione);
- puree z soczewicy (dahl) lub rośliny strączkowe, hummus;
- rozgniecione jajko na twardo;
- gładkie masło orzechowe, na przykład masło z orzechów ziemnych (patrz uwaga na temat orzechów, strona 8);
- żywność wytwarzana z pszenicy, np. chleb, makaron, kasza manna;
- płatki śniadaniowe, takie jak zwykły Ready Brek, Weetabix, owsianka.

} *podawaj z puree ziemniaczanym, ryżem lub makaronem i paluszkami z gotowanych warzyw*

Jeśli odstawiasz swoje dziecko na dietę wegetariańską, zobacz także stronę 18, aby uzyskać dodatkowe sugestie.

Niezależnie od tego, czy Twoje dziecko jest karmione mlekiem matki, czy mieszanką dla niemowląt, od 6. miesiąca życia możesz wprowadzać do posiłków małą filiżankę wody z kranu. Może się okazać, że Twoje dziecko początkowo radzi sobie tylko z niewielkimi ilościami, ale to dobry początek. Im wcześniej kubek zostanie wprowadzony, tym szybciej dziecko przyzwyczai się do korzystania z niego. Używaj otwartego kubka lub kubka o swobodnym przepływie bez zaworu, ponieważ pomoże to Twojemu dziecku nauczyć się popijać i jest lepsze dla jego zębów.



Żelazo

Staraj się codziennie podawać dziecku różnorodne pokarmy bogate w żelazo, np. wołowinę, wieprzowinę, jagnięcinę, sardynki, żółtko jaja, zielone warzywa, fasolę, groch, soczewicę, wzbogacone płatki śniadaniowe.

Witamina C pomaga organizmowi wchłaniać żelazo, dlatego ważne jest, aby w czasie posiłków uwzględnić niektóre pokarmy bogate w witaminę C. Witamina C znajduje się w świeżych owocach, np. pomarańczach i truskawkach oraz warzywach takich jak czerwona i zielona papryka, pomidory i brokuły. Jest to szczególnie ważne, jeśli odstawiasz dziecko na dietę wegetariańską.

Przekąski jedzone palcami i w grudkach

Zachęcaj swoje dziecko do żucia, dając mu różnorodne konsystencje, które powinny obejmować pokarmy do jedzenia palcami i miękkie grudki w rozgniecionych pokarmach.

Większość dzieci może zacząć żuć miękkie grudki od 6 miesiąca życia, nawet jeśli nie mają zębów, takie jak puree z fasolki po bretońsku, pudding ryżowy bez dodatku cukru lub mielone lub posiekane mięso.

Niemowlęta są w stanie lepiej radzić sobie z grudkami, jeśli są one wprowadzone wcześniej. Jest to bardzo ważne dla rozwoju mięśni mowy.

Pokarmy typu „finger food” zapewniają ćwiczenie żucia i zachęcają dzieci do samodzielnego jedzenia. Można je podawać od 6 miesiąca życia. Odpowiednie przekąski obejmują tosty, chleb, chleb pitta lub chapatti, obrane jabłko, banan, surową lub gotowaną fasolkę szparagową, gotowane paluszki marchewkowe lub paluszki z sera. Unikaj herbatników i sucharów, aby Twoje dziecko nie przyzwyczyło się do słodkich przekąsek. Nawet suchary o niskiej zawartości cukru zawierają cukier.



Może się wydawać, że robisz postępy dość szybko, ale będziesz zaskoczony tym, jak szybko Twoje dziecko może się rozwijać – jest to jedna z zalet czekania do 6 miesięcy z rozpoczęciem odstawiania od mleka. Niektóre matki martwią się, że ich dzieci zadławiają się grudkami, ale w rzeczywistości dziecko jest bardziej skłonne do zadławienia się płynem niż jedzeniem, więc dopóki zawsze nadzorujesz jedzenie dziecka, nie ma powodu do niepokoju.

Jeśli zwlekasz z podawaniem „grudkowatych” pokarmów lub pokarmów do jedzenia palcami, może się okazać, że Twoje dziecko odmówi jedzenia „grudkowatych” pokarmów wraz z wiekiem.

Zawsze bądź z dzieckiem podczas karmienia, aby dodać mu otuchy i aby upewnić się, że dziecko się nie zakrztusi.

Aby zmniejszyć ryzyko udławienia, pokrój mniejsze owoce i warzywa, takie jak winogrona i pomidory koktajlowe, usuń wszelkie pestki i pokrój duże owoce na mniejsze kawałki

Krztuszenie się jest normalnym odruchem, gdy dziecko uczy się żuć i połykać pokarmy stałe. Krztuszenie się jest głośne. Skóra Twojego dziecka może również wyglądać na czerwoną, gdy się krztusi, ale zaczerwienienie może być trudniejsze do zauważenia na brązowej i czarnej skórze. Zadławienie jest ciche. Jeśli Twoje dziecko ma białą skórę, może zacząć wyglądać na siną (sinica), gdy się zadławi. Jeśli dziecko ma brązową lub czarną skórę, ich dziąsła, wnętrze ust lub paznokcie mogą zacząć wyglądać na sine. Więcej informacji można znaleźć na stronie: www.nhs.uk/start4life/weaning/safe-weaning/choking/#anchor-tabs

Od około 7 miesięcy

Od około 7 miesiąca możesz po prostu rozgnieść jedzenie widelcem. Na tym etapie Twoje dziecko powinno spożywać 3 posiłki dziennie. Będzie to mieszanka pokarmów rozgniecionych widelcem, pokarmów łyżkowych i przekąsek do jedzenia palcami.

Przekonasz się, że gdy Twoje dziecko spożywa więcej pokarmów stałych, jego spożycie mleka zacznie się zmniejszać. Kontynuuj karmienie piersią na żądanie lub jeśli karmisz dziecko mieszanką, oferuj 500 - 600 ml (16 - 20 uncji) dziennie. Staraj się kierować apetytem dziecka i idź w jego tempie.

Konsystencja karmienia łyżeczką od około 7 miesiąca życia



Powyżej: Mielona wołowina

Poniżej: Puree z groszku



O zębach

Nigdy nie jest za wcześnie, aby chronić zęby dziecka.

- Zacznij myć zęby dziecka dwa razy dziennie (ostatnia rzecz w nocy i przy jednej innej okazji) każdego dnia, gdy tylko zęby pojawią się w jamie ustnej, używając małej ilości fluoryzowanej pasty do zębów. W przypadku dzieci w wieku od 0 do 3 lat należy stosować fluoryzowaną pastę do zębów zawierającą ponad 1000 ppm (części na milion fluoru).
- Nie oferuj jedzenia i napojów o wysokiej zawartości cukru między posiłkami.
- Od szóstego miesiąca życia dzieci powinny być przyzwyczajane do picia z kubka o swobodnym przepływie. Z ukończeniem pierwszego roku życia. Twoje dziecko nie powinno już pić z butelki.
- Cukier nie powinien być dodawany do pokarmów ani napojów dla niemowląt.
- Rodzice / opiekunowie powinni myć zęby dziecka, ale pozwolenie dziecku na posiadanie własnej szczoteczki do zębów może sprawić, że stanie się to zabawą.

Zarejestruj swoje dziecko u dentysty od momentu wyrzynania się pierwszego ząbka (około 6 miesiąca życia) i kontynuuj wizyty u dentysty tak regularnie, jak zaleci to dentysta.



Od 9 miesięcy

Na tym etapie Twoje dziecko będzie przechodzić od gniecionego do siekanego jedzenia. Pamiętaj, że dzieci potrzebują tłuszczu, który zapewnia skoncentrowane kalorie – nie powinieneś stosować zaleceń dotyczących zdrowego odżywiania dla dorosłych w diecie dziecka. Kontynuuj karmienie piersią na żądanie lub podawaj codziennie około 500 - 600 ml (16 - 20 uncji) mleka modyfikowanego dla niemowląt. Oprócz mleka, najlepszym napojem, który można wybrać, jest woda. Nauka popijania wody to nowa umiejętność, która jest lepsza (niż ssanie z butelki) dla zębów twojego dziecka. Zachęcaj dziecko do spożywania szerokiej gamy produktów spożywczych. Jedząc razem z rodziną, Twoje dziecko może nauczyć się czerpać przyjemność z posiłków.

Kilka pomysłów na posiłki do wypróbowania

Śniadanie:

- niesłodzone płatki śniadaniowe z pełnym mlekiem krowim;
- tosty z jajkiem – jajecznica, jajka gotowana lub jajka w koszulkach.

Obiad:

- fasolka w sosie pomidorowym z paluszkami z tostów;
- kanapki z nadzieniem z tuńczyka, siekanego kurczaka lub szynki;
- zupa z tostową kanapką;
- kształtki makaronowe w sosie pomidorowym z tartym serem, podawane z chrupiącym pieczywem;
- domowa pizza z posiekаныmi świeżymi pomidorami i kukurydzą.

Kolacja:

- mięso mielone lub siekane, puree ziemniaczane i marchewkowe;
- paluszki rybne, groszek i tłuczone ziemniaki;
- zapiekanka z kurczaka i ryż;
- lasagne z brokułami;
- risotto warzywne z tartym serem;
- burgery wołowe lub burgery z soczewicy, cukinii, plasterków pomidora i gotowanych ziemniaków;
- ser kalafiorowy, gotowane ziemniaki i fasolka szparagowa.

Deser:

- kawałki świeżych, miękkich owoców, np. gruszka, banan, melon;
- duszone owoce, np. jabłka, morele, suszone śliwki (z usuniętymi pestkami);
- owoce miękkie w puszcze we własnym soku, np. truskawki, brzoskwinie, gruszki;
- budyń mleczny, jogurt lub fromage frais (nie stosuj odmian „dietetycznych”).

Przekąski między posiłkami

Pokarmy i napoje bogate w cukier, np. słodczyce, ciastka śmietankowe lub czekoladowe, naleśniki, ciastka duńskie, brioski i soki, są najbardziej szkodliwe dla zębów, gdy są spożywane między posiłkami. Nie oznacza to, że nigdy nie należy ich przyjmować, ale są mniej szkodliwe dla zębów, jeśli są przyjmowane pod koniec posiłków.

Pomysły na zdrowe przekąski między posiłkami obejmują:

- siekane owoce i warzywa, np. obrane jabłko, gruszka, truskawka, brzoskwinia, banan, pomarańcza, marchew, ogórek;
- przekąski na bazie chleba, takie jak białe lub pełnoziarniste bułki, tosty, bajgle, chleb sodowy lub ziemniaczany, zwykłe paluszki chlebowe lub krakersy lub mała kanapka z bezcukrowym nadzieniem, takim jak pomidor, tuńczyk, kurczak lub ser;
- jogurt naturalny lub zwykły fromage frais – dodaj własne owoce, aby uzyskać dodatkowy smak;
- ser.

Należy unikać słodzonych cukrem przekąsek i napojów między posiłkami, a zwłaszcza przed snem.



Odstawienie od mleka na pierwszy rzut oka

W wieku 6 miesięcy

- Nadszedł czas, aby rozpocząć odstawianie od mleka.
- Zacznij od niewielkiej ilości dobrze rozgniecionych pokarmów lub pokarmów, które można jeść palcami.
- Kontynuuj podawanie zwykłej ilości mleka matki lub mieszanki dla niemowląt.

Po kilku tygodniach:

- Zacznij dodawać inne pokarmy, aby Twoje dziecko mogło doświadczać różnych smaków i konsystencji.
- Możesz zacząć pozostawiać kilka miękkich grudek w każdym karmieniu łyżeczką, które oferujesz.
- Zwiększ do 2 lub 3 posiłków dziennie.
- Pamiętaj, aby nadal zachęcać do picia z kubka z wodą w czasie posiłków / przekąsek.

Okolo 7 miesięcy

- Wystarczy użyć widelca do rozgniataania żywności.
- Na tym etapie należy podawać 3 posiłki dziennie i Twoje dziecko powinno jeść więcej przy każdym karmieniu.
- Kiedy Twoje dziecko będzie jadło 3 posiłki dziennie, w naturalny sposób zmniejszy ilość mleka, które chce; Dalej kontynuuj karmienie piersią na żądanie. Jeśli podajesz mleko modyfikowane, zmniejsz ilość podawaną do co najmniej 500 - 600 ml (16 - 20 uncji) dziennie.

Od 9 miesięcy

- Kontynuuj podawanie 3 posiłków dziennie plus przekąski.
- Przejdź od puree do posiekanej żywności.
- Oferuj swojemu dziecku szeroką gamę produktów spożywczych.
- Kontynuuj karmienie piersią na żądanie lub podawaj co najmniej 500 - 600 ml (16 - 20 uncji) mleka modyfikowanego.

A co z napojami?

Mleko matki

Mleko matki to idealny napój dla niemowląt. Zaleca się karmienie wyłącznie piersią przez pierwsze sześć miesięcy, a następnie kontynuowanie karmienia piersią na żądanie w miarę wprowadzania pokarmów stałych. Twoje dziecko w naturalny sposób zmniejszy ilość przyjmowanego mleka matki, w miarę jedzenia większej ilości pokarmów.

Mleko modyfikowane

Jest to jedyna alternatywa dla mleka matki w pierwszych 12 miesiącach życia Twojego dziecka. Mleko modyfikowane można go stosować do czasu, gdy pełnotłuste mleko krowie będzie można wprowadzić w wieku 1 roku.

Mleko modyfikowane kontynuacyjne (Follow-on)

Mleko to nie jest to konieczne i nie jest odpowiednie dla niemowląt poniżej 6 miesięcy.

Mleko krowie

Pełne mleko krowie nie powinno być używane jako główny napój do 1 roku życia. Jeśli Twoje dziecko stosuje zróżnicowaną dietę, mleko półtłuste może być podawane od 2 roku życia. Odtłuszczonego mleka nie należy podawać dzieciom poniżej 5 roku życia. Pamiętaj jednak, że pełne mleko krowie można dodawać do pokarmów, na przykład płatków śniadaniowych, od 6 miesiąca życia.

Woda

Od szóstego miesiąca życia dziecka można podawać wodę z kranu w kubku podczas posiłków i przekąsek. Nie ma potrzeby podawania wody dziecku karmionemu piersią przed ukończeniem 6 miesiąca życia, ale jeśli z jakiegoś powodu woda jest podawana przed ukończeniem 6 miesiąca życia, należy ją przegotować i ostudzić.



Napoje, które nie są zalecane

Soki dla niemowląt, napoje ziołowe dla niemowląt

Zawierają cukier i mogą uszkodzić rozwijające się zęby, jeśli są często używane lub podawane z butelki.

Słodkie squashe do rozcieńczenia

Zawierają one cukier i mogą uszkodzić rozwijające się zęby. Jeśli są stosowane, należy je bardzo dobrze rozcieńczyć i podawać z kubka.

Napoje, których nie należy podawać

Cola, lemoniady i napoje gazowane, w tym napoje „dietetyczne” i squashe bez dodanego cukru

Słodkie i bezcukrowe wersje tych napojów są kwaśne i mogą powodować uszkodzenia zębów. Napoje „dietetyczne” i squashe bez cukru są również bogate w sztuczne słodziki, które nie są odpowiednie dla niemowląt i dzieci.

Kawa i herbata

Zmniejszają one ilość żelaza wchłanianego przez organizm z pożywienia i zawierają kofeinę, która nie jest odpowiednia dla niemowląt i dzieci.

Woda butelkowana

Może zawierać wysoki poziom minerałów, co czyni ją nieodpowiednią dla niemowląt.

Mleko kozie i owcze

W mleku tym brakuje niezbędnych witamin i minerałów potrzebnych do wzrostu i rozwoju niemowląt.

Napoje ryżowe

Małym dzieciom (w wieku od roku do pięciu lat) nie należy podawać napojów ryżowych, aby zminimalizować ich narażenie na nieorganiczny arsen.

Alternatywy dla mleka krowiego

Niesłodzone alternatywy mleka wzbogacone wapniem, takie jak napoje sojowe i inne alternatywy mleka, takie jak napoje migdałowe i owsiane, można podawać od pierwszego roku życia jako część zdrowej, zbilansowanej diety. Używaj preparatów dla niemowląt na bazie soi wyłącznie za radą swojego lekarza rodzinnego.

Zobacz *Od narodzin do piątego roku życia* na stronie: www.publichealth.hscni.net/publications

Przestawianie dziecka na dietę wegetariańską lub wegańską

Przestawienie dziecka na dietę wegetariańską oznacza konieczność zachowania szczególnej ostrożności, aby zapewnić dziecku wszystkie potrzebne białka, witaminy, żelazo i inne potrzebne minerały.

Wegańskie matki karmiące piersią muszą upewnić się, że przyjmują odpowiednią ilość suplementu witaminy B12, w miarę wzrostu zapotrzebowania podczas ciąży i karmienia piersią. Więcej informacji i porad można uzyskać od swojego pracownika służby zdrowia lub na stronie: www.firststepsnutrition.org/eating-well-early-years



Możesz kontynuować karmienie piersią swojego dziecka tak długo, jak chcesz. Niemowlęta, Osoby, które są odstawiane od mleka na dietę wegetariańską lub wegańską, powinny otrzymywać mleko matki na żądanie lub odpowiednią mieszankę dla niemowląt do ukończenia 1 roku życia. Od 1 roku życia niemowlętom na diecie wegańskiej należy podawać mleko matki lub niesłodzone mleko krowie wzbogacone w wapń, takie jak mleko sojowe lub owsiane (sprawdź etykietę, aby upewnić się, że zawiera co najmniej 120 mg wapnia na 100 g) oraz odpowiednią suplementację witaminową (patrz str. 21). Produkty o niskiej zawartości tłuszczu nie są zalecane dla dzieci stosujących dietę wegańską. Od 1 roku życia, napoje inne niż mleko matki należy podawać z kubka.

Alternatywy dla mięsa, kurczaka i ryb

Niektóre z wymienionych poniżej alternatyw powinny być uwzględniane każdego dnia:

- puree z roślin strączkowych, takie jak soczewica, groch, fasola, np. czerwona soczewica, ciecierzycyca (jeśli zdecydujesz się odstawić od mleka przed ukończeniem 6 miesiąca życia, są to **jedyne** produkty z tej listy, które możesz stosować);
- tahini – pasta z nasion sezamu;
- drobno zmielone orzechy (chyba że istnieje rodzinna historia alergii – patrz informacje o orzechach na str. 8);
- jajecznica - jajka – jajecznica, gotowane na twardo, gotowane w koszulkach itp.
- tofu;
- białko sojowe (TVP);
- rozgnieciony / mielony quorn.

Witamina C pomaga organizmowi wchłaniać żelazo z tych pokarmów, dlatego ważne jest, aby do każdego posiłku włączać owoce i warzywa.

Wybredne niejadki

To całkiem normalne, że dziecko od czasu do czasu odmawia jedzenia. Poniżej znajduje się kilka wskazówek, jak radzić sobie z wybrednym niejadkiem.

- Unikaj częstych przekąsek między posiłkami i upewnij się, że dziecko nie pije bez przerwy w ciągu dnia – oba te czynniki mogą zmniejszyć apetyt dziecka na główne posiłki.
- Przestrzegaj stałych godzin posiłków – dzieci potrzebują rutyny.
- Porcje powinny być małe – niemowlęta nie mogą jeść dużych ilości jedzenia na raz.
- Nie przejmuj się, jeśli Twoje dziecko odmawia jedzenia – po prostu spokojnie pozbądź się jedzenia i wyrzuć je. Nie proponuj alternatywy – po prostu poczekaj do następnego posiłku lub przekąski.
- Jeśli dziecko odmówi jedzenia, spróbuj ponownie kilka dni później – może upłynąć kilka prób, zanim dziecko je zaakceptuje.
- Upewnij się, że nic nie rozprasza uwagi, np. zabawki, telewizja.
- Nigdy nie zmuszaj dziecka do jedzenia.

Dla większości dzieci będzie to faza przejściowa, więc staraj się nie martwić niepotrzebnie. Jeśli jednak naprawdę martwisz się nawykami żywieniowymi Twojego dziecka, na przykład, jeśli dziecko traci na wadze, porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym lub pielęgniarką środowiskową lub poproś o wizytę u zarejestrowanego dietetyka.

Suplementy witaminowe

Wraz z rozwojem dziecka zwiększa się ilość potrzebnych witamin.

Od urodzenia wszystkie dzieci, w tym dzieci karmione piersią, powinny otrzymywać suplement witaminowy zawierający 8,5 - 10 mikrogramów witaminy D dziennie, ponieważ kości niemowląt rosną i rozwijają się bardzo szybko w tych wczesnych latach.

Od 6 miesiąca życia zaleca się, aby wszystkie dzieci otrzymywały suplement zawierający witaminy A, C i D.

Niemowlęta karmione mieszanką dla niemowląt będą potrzebować suplementów witaminowych tylko wtedy, gdy otrzymują **mniej niż 500 ml** (około pół litra) mieszanki dla niemowląt dziennie (zwykle około 1 roku), ponieważ mieszanka dla niemowląt zawiera witaminy dodane podczas przetwarzania.

Zaleca się kontynuowanie suplementacji witaminowej do ukończenia przez dziecko 5 roku życia. Porozmawiaj z pielęgniarką środowiskową lub farmaceutą o tym, który suplement byłby odpowiedni dla Twojego dziecka.



Ważne jest, aby wszystkie dzieci stosujące dietę wegańską otrzymywały suplementy witaminy B12 i ryboflawiny.

Zdrowy początek

Rodzice, którzy mają dzieci poniżej 4 lat lub kobiety w ciąży, które pobierają zasiłki lub będące w ciąży i poniżej 18 roku życia mają prawo do bonów Zdrowy Start (ang: Healthy Start). Bezpłatne kupony można wymienić na mleko, owoce, warzywa i preparaty do początkowego żywienia niemowląt. Można także otrzymać bezpłatne witaminy. Odwiedź stronę www.healthystart.nhs.uk lub zapytaj pracownika służby zdrowia, aby uzyskać więcej informacji.

Odstawienie od mleka w wieku pomiędzy 4 – 6 miesięcy

Odstawienie od mleka przed 6 miesiącem życia nie jest zalecane. Jeśli jednak zdecydujesz się odstawić dziecko od mleka przed 6 miesiącem życia, należy unikać wielu pokarmów, ponieważ mogą one bardzo źle wpłynąć na dziecko lub spowodowanie alergię, **Nigdy nie należy odstawiać od mleka przed ukończeniem 4 miesięcy (17 tygodni).** Kontynuuj karmienie piersią na żądanie lub podawaj dziecku zwykłą ilość mleka modyfikowanego dla niemowląt (co najmniej 600 ml lub 20 uncji).

których należy unikać przed ukończeniem 6 miesiąca życia:

- **Żywność zawierająca gluten**, np. mąka pszenna, chleb, płatki śniadaniowe z pszenicy, suchary, spaghetti lub inne makarony (np. makaron z puszki w sosie pomidorowym).
 - **Orzechy i nasiona, w tym orzeszki ziemne**, masło orzechowe i inne pasty orzechowe (patrz uwaga na temat orzechów, strona 8).
 - **Jajka.**
 - **Mleko krowie** na tym etapie nie może być stosowane jako napój ani mieszane z pokarmami dla niemowląt.
 - **Ryby i skorupiaki.**
 - **Owoce cytrusowe**, w tym soki z owoców cytrusowych, np. sok pomarańczowy.
 - **Sery miękkie i niepasteryzowane.**
 - **Sól**
 - **Cukier**
 - **Miód**
- } patrz uwagi na stronie 8.
- **Odpowiednie wegetariańskie i wegańskie alternatywy dla mięsa i ryb znajdują się na stronie 18.**

Jeśli zdecydujesz się odstawić dziecko od mleka przed 6 miesiącem życia, zacznij od łyżeczki odpowiedniego pokarmu (patrz obok) wymieszanego do uzyskania gładkiej, rzadkiej konsystencji. Podawaj dziecku przed lub po karmieniu mlekiem lub w trakcie karmienia, jeśli to działa lepiej. Jeśli jedzenie jest gorące, dobrze je **wymieszaj i sprawdź temperaturę** zanim podasz je dziecku.

Cały sprzęt do karmienia łyżeczką musi być bardzo czysty i powinien być również sterylizowany do ukończenia przez dziecko 6 miesiąca życia.

Odpowiednie pierwsze pokarmy:

- zwykły ryż dla niemowląt;
- puree ziemniaczane, marchew, pasternak, rzepa, kalafior;
- puree bananowe, duszone owoce np. jabłko, gruszka, morele.

Gdy Twoje dziecko przyzwyczaja się do karmienia łyżką

Gdy Twoje dziecko przyzwyczai się do przyjmowania pokarmu z łyżeczki, można mu zaproponować inne pokarmy, np.:

- puree z wołowiny, wieprzowiny, jagnięciny, kurczaka;
- puree z groszku, fasolki szparagowej, soczewicy;
- puree z brokułów, brukselka, szpinak.

Jeśli przestawiasz swoje dziecko na dietę wegetariańską, patrz strona 18.

Mięso i drób należy dobrze ugotować, np. w gulaszu, a następnie przetrzeć z sosem z gotowania. Nie dodawaj soli ani kostek rosołowych podczas gotowania potraw.

Stopniowo zwiększaj karmienie łyżką do 2 - 3 razy dziennie. Ilość, którą podajesz, powinna być dostosowana do apetytu Twojego dziecka.

Ważne jest, aby przejść od puree do rozgniecionych i bardziej grudkowych pokarmów, gdy dziecko przyzwyczai się do przyjmowania pokarmu z łyżki.

Od 6 miesiąca życia musisz wprowadzić szereg innych produktów spożywczych, aby zapewnić swojemu dziecku wszystkie witaminy i minerały potrzebne do zdrowego wzrostu i rozwoju.

Ważne jest, aby zacząć wprowadzać nowe produkty spożywcze i konsystencje, jak wyjaśniono to na stronach od 7 do 14.



Public Health Agency

12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.

Tel: 0300 555 0114 (local rate).

www.publichealth.hscni.net

Find us on:

