

Întărcarea simplificată

trecerea de la lapte la mese în familie



Public Health
Agency

Întărcarea simplificată

Ca părinte îți dorești cel mai bun început pentru bebelușul tau. Ceea ce mănâncă și bea copilul dvs. este important pentru sănătatea lui acum și în viitor.

Informațiile din acest prospect pot fi destul de diferite de ceea ce ați citit înainte sau de ceea ce prietenii sau familia vă pot spune că au făcut. Noi cercetări sunt efectuate în mod constant în ceea ce privește nutriția sugarilor, iar informațiile și sfaturile din acest prospect se bazează pe dovezi științifice actualizate. Acesta vă va ajuta să vă asigurați că copilul dumneavoastră are un început bun. Întrebările și răspunsurile care urmează ar trebui să explice de ce se oferă aceste sfaturi.

Întărcarea poate fi un moment interesant și uneori descurajant pentru părinți, pe măsură ce își introduc copilul în lumea alimentelor solide. Acest prospect vă va ajuta să treceți prin această etapă de dezvoltare și vă va încuraja să îi prezentați bebelușului dvs. o serie de gusturi și texturi.



Care este cel mai bun moment pentru a introduce alimente solide?

Cercetarile arată ca bebelușii nu au nevoie de altceva decât de lapte matern sau de formula pentru sugari în primele șase luni de viață.

Acest lucru se datorează faptului că sistemele digestive ale bebelușilor și rinichii sunt încă în curs de dezvoltare. Introducerea solidelor prea curând poate crește riscul de astm, eczeme, probleme digestive, alergii și obezitate mai târziu în viață.

Fiecare bebeluș este diferit, dar există trei semne clare care împreună arată ca bebelușul dvs. este pregătit pentru câteva alimente solide alături de laptele matern sau formula pentru sugari:

1. Bebelușul poate rămâne într-o poziție așezată și își poate ține capul stabil.
2. Bebelușul își poate coordona ochii, mâinile și gura astfel încât să se poată uita la mâncare, să o ia și să o pună în gură.
3. Bebelușul poate înghiți mâncarea (un bebeluș care nu este gata va împinge mâncarea înapoi din gura lui).

Copilul meu a avut 4,5 kg (10lb) la naștere - nu va avea nevoie de alimente solide mai devreme?

Nu prea contează ce greutate a avut bebelușul dvs. la naștere – sistemul digestiv și rinichii se vor dezvolta în continuare în același ritm cu ai unui copil mai mic. Nu este nevoie să introduceți alimente solide mai devreme doar pentru că el cântărește mai mult. Așteptați semnele de mai sus de pregătire pentru alimente solide la vârsta de aproximativ șase luni.

Copilul meu de 5 luni pare foarte flămând - cu siguranță, el trebuie să înceapă solidele acum?

Cele mai frecvente motive pentru care mamele încep înțărirea devreme sunt că bebelușul lor părea deosebit de flămând sau a început să se trezească noaptea din nou după o perioadă de somn. Bebelușii au mai multe perioade de creștere în primele luni când au nevoie de mai multe calorii și nutrienți decât de obicei. Acest lucru nu înseamnă că trebuie să înceapă cu alimente solide - laptele matern suplimentar sau formula vor fi adecvate pentru a satisface aceste nevoi. Perioadele de creștere nu durează, de obicei, foarte mult timp și copiii, în general, se stabilizează din nou după aceea. Cercetările au arătat, de asemenea, că introducerea alimentelor solide are un impact redus asupra duratei în care un copil doarme sau cât de des se trezește în timpul nopții.

De ce să așteți până la 6 luni?

Sfatul de a aștepta până la aproximativ șase luni este în conformitate cu cercetările și aprobat de Organizația Mondială a Sănătății și de Departamentul Sănătății. Este posibil să nu vedeți o diferență imediată în sănătatea copilului dumneavoastră, în comparație cu alți copii care sunt înțărcați mai devreme, dar puteți fi siguri că îi oferiți copilului cea mai bună șansă de a avea o stare bună de sănătate pe tot parcursul vieții.

Dacă alegeți să nu urmați acest sfat, atunci asigurați-vă că utilizați sfaturile separate de înțărirea de la pagina 22, deoarece există unele alimente care cu siguranță nu trebuie administrate niciodată bebelușului dvs. înainte de 6 luni. **Nu trebuie să îl înțărcați niciodată înainte de 4 luni (17 săptămâni).**

Dacă bebelușul dvs. s-a născut prematur, cereți-i medicului pediatru, medicului sau dieteticianului pediatru sfaturi despre ce este mai bine pentru bebelușul dvs.



Sugestii pentru înțărirea cu succes

Pregătirea pentru înțărirea: elemente utile

- scaun înalt
- bavete
- prima ceașcă
- linguri de plastic
- tăvi pentru cuburi de gheață
- boluri mici
- o carpetă sau ziar pentru murdărie pentru podea

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

- Acordați mult timp pentru hrănire, în special la început. Până acum bebelușul dvs. are cunoscute doar alimente care vin într-un flux continuu de la un mamelon sau tetină. Bebelușul dvs. trebuie să învețe să miște alimente solide din partea din față a limbii în spate pentru a le înghiți. Mâncarea are un gust și se simte diferit – este normal să ia timp. Alegeți un moment al zilei în care amândoi sunteți relaxați.
- Asigurați-vă că tot ceea ce folosiți pentru a vă hrăni bebelușul este cu adevărat curat (daca v-ați hotărât să-l înțăriți înainte ca bebelușul dvs să împlinească 6 luni, atunci, acolo unde este posibil, echipamentul ar trebui sterilizat). Puneți o cantitate mică de alimente într-un recipient adecvat și încălziți-o pe aceasta, mai degrabă decât să încălziți o cantitate mare care poate merge la gunoi. Puteți oricând să încălziți mai mult dacă este necesar. Încălziți bine mâncarea și lăsați-o să se răcească, amestecați bine și testați-o înainte de a o oferi bebelușului dvs. Acest lucru este deosebit de important dacă utilizați un cuptor cu microunde. Aruncați orice aliment pe care bebelușul dvs. nu l-a mâncat, deoarece nu este sigur să reîncălziți alimentele încălzite anterior.
- Nu vă grăbiți sau "forțați alimentarea". Majoritatea bebelușilor știu când s-au săturat să mănânce. Nu petreceți mult timp convingându-vă bebelușul să ia mâncare – în curând află că refuzul mâncării este o modalitate bună de a atrage atenția sau de a obține o bucină dulce în loc de o mâncare savuroasă. Desigur, este corect să acordați atenție, să discutați și să vă bucurați de mese împreună, dar atunci când mâncarea este refuzată, cel mai bine ar fi să puneți capăt mesei.

- Atunci cand bebelușul dvs. arată interes să se hrănească, acesta este un semn bun. Încurajați acest lucru oferindu-i bebelușului o lingură și ajutându-l să o încarce cu mâncare. Va dura ceva timp pentru ca bebelușul dvs. să se obișnuiască cu acest lucru, astfel încât să puteți continua să îi oferiți mâncare dintr-o altă lingură între timp.



- Alimentele de înțârcare cumpărate pot fi utile, dar nu le lăsați să înlocuiască propriul gătit. Încercați să utilizați pachete, cutii sau borcane cât mai puțin posibil și asigurați-vă că urmați cu atenție instrucțiunile. Alimentele de familie oferă o gamă mai largă de gusturi și texturi și vă vor ajuta să vă obișnuiți copilul cu gustul meselor de casă. De asemenea, sunt mai puțin costisitoare și știți exact care sunt ingredientele.
- Alimentele piure pot fi congelate într-o tavă acoperită pentru cuburi de gheață în congelator. Unul sau două cuburi pot fi apoi dezghețate după cum este necesar. Pe măsură ce bebelușul dvs. începe să mănânce mai mult, este posibil să găsiți cutii alimentare din plastic cu capace utile pentru congelarea unor cantități mai mari de alimente.
- Până la vârsta de un an vă doriți ca bebelușul dvs. să mănânce o varietate de alimente și să se fi adaptat modelului dvs. de alimentație – trei mese pe zi cu o băutură la fiecare masă și două sau trei gustări suplimentare. Oferirea unei mari varietăți de alimente în această etapă va încuraja copilul să mănânce o dietă variată și echilibrată.

Avertizări

- Rămâneți întotdeauna cu bebelușul dvs. atunci când mănâncă pentru a vă asigura că nu se sufocă.
- Nu adăugați niciodată alimente în biberonul bebelușului (aceasta include biscuiți), deoarece acest lucru poate provoca sufocare și poate deteriora dinții.

Noțiuni de bază – de la 6 luni

Acest sfat este potrivit dacă vă înțărcați copilul la aproximativ 6 luni. Dacă vă gândiți să îl înțărcați mai devreme, amintiți-vă că experții în sănătate sunt de acord că înțarcarea la aproximativ 6 luni este cea mai sănătoasă opțiune pentru toți copiii. Dacă totuși doriți să vă înțărcați copilul mai devreme, urmați sfaturile separate de la pagina 22 pentru a minimiza riscurile.

Până la vârsta de 6 luni bebelușul dvs. are nevoie de mai mult decât de laptele matern sau de formula pentru sugari. Ideea înțercării este de a vă introduce treptat bebelușul într-o gamă mai largă de alimente și texturi, astfel încât până la vârsta de 1 an bebelușul dvs. să se alăture meselor în familie. Toți bebelușii sunt diferiți. Unii se adaptează mai repede, la alții durează mai mult. Poate dura până la 10 încercări pentru ca unii copii să se obișnuiască cu alimente noi, arome și texturi.

Nu există nici cel mai bun moment al zilei pentru a oferi primele alimente solide - alegeți un moment liniștit atunci când bebelușul dvs. nu este prea înfometat. Oferiți o cantitate mică de alimente înainte sau după o hrănire cu lapte sau în mijlocul hrănirii în cazul în care funcționează mai bine. Amintiți-vă că nu toate alimentele trebuie să fie date pe o lingură. Bebelușul dvs. se poate hrăni folosindu-și mâinile imediat ce prezintă interes pentru mâncare. A se vedea paginile 10 și 11 pentru mai multe informații cu privire la produsele alimentare mâncate cu mâna.

Nu vă mirați dacă bebelușul dvs. nu își dorește la început mâncarea solidă – acest lucru este perfect normal. Așteptați până la următoarea oră de masă și încercați din nou. Cantitatea de alimente pe care bebelușul dvs. o va mânca va depinde de pofta de mâncare. Lăsați-vă bebelușul să vă ghideze și nu forțați niciodată bebelușul să mănânce.

Vor fi zile în care vor mânca mai mult, unele când vor mânca mai puțin și apoi zile în care vor respinge totul. Scopul principal în această etapă este de a vă obișnui copilul să experimenteze gusturi și texturi diferite. Dacă folosiți o lingură, așteptați ca bebelușul dvs. să deschidă gura înainte de a oferi mâncarea. Începeți prin a oferi doar câteva lingurițe de mâncare o dată pe zi. Bebelușul dvs. ar putea dori să dețină și el o lingură deoarece de multe ori copie părinții săi și alți copii. Continuați să oferiți bebelușului cantitatea obișnuită de lapte matern sau formula pentru sugari, deoarece cea mai mare parte a hranei de care are nevoie va proveni în continuare din aceasta în acest stadiu incipient de înțercare.

Primele alimente potrivite pentru a încerca de la 6 luni:

- morcov fiert moale, păstârnac, cartof, nap în bastoane sau conopidă și florete de broccoli sau piure pentru o lingură de hrană;
- banane, avocado, pere moi, piersici conservate sau caise în bucăți pe care copilul le poate ține sau piure;
- cremă neîndulcită (făcută din pulbere de cremă);
- iaurt simplu/natural;
- orez simplu pentru copii amestecat cu laptele obișnuit al bebelușului.



Mai sus: O floretă de broccoli gătită
Mai jos: Măr tocat



Este important să introduceți alimente care pot declanșa reacții alergice pe rând, în cantități foarte mici, astfel încât să puteți observa orice reacție. Aceste alimente pot fi introduse de la aproximativ 6 luni ca parte a dietei bebelușului dvs., la fel ca orice alte alimente:

- lapte de vacă (în gătit sau amestecat cu alimente)
- ouă (ouăle fără ștampilă de leu roșu nu trebuie consumate crude sau ușor gătite)
- alimente care conțin gluten, inclusiv grâu, orz și secară
- nuci și arahide (se servesc zdrobite sau măcinate)*
- semințe (serviți-le zdrobite sau măcinate)
- Soia
- crustacee (nu servesc crude sau ușor fierte)
- pește

Odată introduse și dacă sunt tolerate, continuați să oferiți aceste alimente ca parte a dietei obișnuite a bebelușului (pentru a minimiza riscul de alergie). Citiți mai multe despre alergii alimentare și care sunt semnele la www.nhs.uk/start4life/weaning/safe-weaning/food-allergies/#anchor-tabs



Mai sus: Morcov piure

Mai jos: Piure de cartofi



Alimentele de înțărcare nu trebuie să conțină sare sau zahăr.

La început, bebelușul dvs. se poate mulțumi cu cantități mici de alimente, de exemplu, doar 1-2 lingurițe de alimente piure. Utilizați o lingură de înțărcare din plastic și umpleți-o pe jumătate. Pe măsură ce bebelușul dvs. învață să ia mâncare dintr-o lingură, va trebui să creșteți cantitatea de alimente solide pe care le oferiți. În același timp, veți crește cât de des oferiți alimente solide în fiecare zi la 2 și apoi de 3 ori, dacă acestea sunt alimente de mâncat cu mâna sau cu lingurița.

Laptele integral de vacă pasteurizat poate fi folosit pentru a fi amestecat în alimente precum piureul de cartofi și cerealele pentru micul dejun, dar nu trebuie administrat ca băutură principală până după 1 an.

Alimente ce trebuie evitate în hrana bebelușului:

- **Sare.** Nu adăugați **niciun fel de** sare la alimentele pentru copii, deoarece rinichii lor nu sunt pe deplin dezvoltați. Când gătiți pentru familie, nu puneți sare pentru ca bebelușul să poată împărți mesele în familie. De asemenea, ar trebui să evitați alimentele care conțin multă sare, de exemplu supe la pachet, cuburi de stoc, chipsuri, slănină, carne afumată.
- **Zahăr.** Nu adăugați zahăr la alimentele sau băuturile pe care le dați bebelușului dvs. Zahărul ar putea încuraja gustul dulce și ar putea duce la apariția cariilor dentare atunci când primii dinți încep să apară.
- **Miere.** Nu dați miere înainte ca copilul dvs. să aibă vârsta de 1 an, chiar și pentru ușurarea tusei. Mierea poate conține un tip de bacterie care poate produce toxine în intestinalele bebelușului și poate provoca o boală foarte gravă (botulismul sugarilor). După vârsta de 1 an, intestinul bebelușului se maturizează și bacteriile nu sunt capabile să crească, dar rețineți că mierea este, de asemenea, un zahăr și poate provoca aceleași probleme, cum ar fi cariile dentare.
- **Nuci întregi.*** Nuci întregi de orice fel sunt nepotrivite pentru copiii sub vârsta de 5 ani din cauza riscului de sufocare.

*Produsele care conțin nuci, de exemplu untul de arahide, sunt sigure, pentru majoritatea copiilor. Dacă există un istoric de afecțiuni precum astmul, eczemele sau febra fânului în familie (adică părinți, frați sau surori), discutați cu medicul de familie sau cu specialistul în alergii medicale înainte de a-i oferi copilului produse pe bază de nuci pentru prima dată.

Mergând mai departe – după primele două săptămâni

Pe măsură ce bebelușul dvs. se obișnuiește cu primele alimente, începeți să adăugați diferite alimente pentru a-i permite bebelușului dvs. să încerce o mulțime de gusturi și texturi diferite. Veți putea folosi o mulțime de alimente pe care le gătiți deja pentru dvs., de exemplu:

- piure sau carne tocată sau pui;
 - pește, de exemplu cod (cu oasele îndepărtate), ton, sardine (piure);
 - piure de linte (dahl) sau legume, hummus;
 - piure de ou fiert tare;
 - unt neted de nuci, de exemplu, unt de arahide (a se vedea nota despre nuci, pagina 8);
 - alimente din grâu, de exemplu pâine, paste făinoase, griș;
 - cereale pentru micul dejun, cum ar fi Ready Brek simplu, Weetabix, terci de ovăz.
- } *se serveste cu piure de cartofi, orez sau paste și bastoane de legume fierte*

Dacă vă înțărcați copilul la o dietă vegetariană, consultați, de asemenea, pagina 18 pentru sugestii suplimentare.

Indiferent dacă bebelușul dvs. are lapte matern sau formulă pentru sugari, puteți introduce o ceașcă mică de apă de la robinet la orele mesei de la 6 luni. S-ar putea să constatați că bebelușul dvs. reușește doar cantități mici inițial, însă acesta este un început bun. Cu cât este introdusă mai devreme o ceașcă, cu atât se va adapta mai repede la utilizarea acesteia. Utilizați o ceașcă deschisă sau o ceașcă cu flux liber fără supapă, deoarece acest lucru va ajuta copilul să învețe să sorbă și este mai bine pentru dinții lor.



Fier

Încercați să îi oferiți bebelușului dvs. o varietate de alimente bogate în fier în fiecare zi, de exemplu vită, porc, miel, sardine, galbenuș de ou, legume verzi, fasole, mazăre, linte, cereale fortificate pentru micul dejun.

Vitamina C ajută organismul să absoarbă fierul, de aceea este important să includeți unele alimente bogate în vitamina C la orele mesei. Vitamina C se găsește în fructe proaspete, de exemplu portocale și căpsuni, și legume precum ardei roșii și verzi, roșii și broccoli. Acest lucru este deosebit de important dacă vă înțărcați copilul pe o dietă vegetariană.

Alimente pentru mâncat cu mâna și bucățele

Încurajați-vă bebelușul să mestece oferindu-i o mare varietate de texturi, care ar trebui să includă alimente pentru degete și noduli moi în alimentele piure.

Cei mai mulți bebeluși pot începe să mestece bucăți moi de la 6 luni, chiar dacă nu au dinți, cum ar fi fasole piure, budincă de orez fără adaos de zahăr sau carne tocată mărunț.

Bebeluşii sunt capabili să se descurce mai bine cu bucățele moi dacă sunt introduse devreme. Acest lucru este foarte important pentru dezvoltarea mușchilor vorbirii.

Alimentele pentru degete oferă practică de mestecat și încurajează bebeluşii să se hrănească singuri. Acestea pot fi administrate de la 6 luni. Alimentele potrivite pentru degete includ pâine prăjită, pâine, pâine pitta sau chapatti, mere decojite, banane, fasole verde crudă sau gătită, bastoane de morcovi fierte sau bastoane de brânză. Evitați biscuiții, astfel încât bebeluşul dvs. să nu capete obiceiul de a aștepta gustări dulci. Chiar și biscuiții cu conținut scăzut de zahăr conțin zahăr.



Acest lucru poate părea că vă mișcați destul de repede, dar veți fi surprins de cât de repede poate progresa bebelușul dvs. – acesta este unul dintre beneficiile așteptării până la 6 luni pentru a începe înțarcarea. Unele mame își fac griji că bebelușii lor se sufocă cu bucățele, dar de fapt un bebeluș este mai predispus să se sufoce cu lichid decât cu mâncare, așa că atâta timp cât vă supravegheați mereu bebelușul mâncând, nu este nevoie să vă îngrijorați.

Dacă întârziați să dați alimente "bucățele" sau pentru a puca cu degetele, este posibil să descoperiți că bebelușul dvs. refuză să mănânce alimente "consistente" pe măsură ce crește.

Ramâneți mereu cu bebelușul dvs. în timpul hrănirii pentru a-l încuraja și pentru a vă asigura că nu se sufocă.

Pentru a reduce riscul de sufocare, tăiați fructele și legumele mai mici, cum ar fi strugurii și roșiile cherry, îndepărtați orice pietre și sâmburi și tăiați fructele mari în bucăți mai mici

Înecatul este un reflex normal pe măsură ce bebelușul învață să mestecă și să înghită alimente solide. Înecatul este tare. Pielea copilului dvs. poate fi, de asemenea, roșie atunci când acesta se îneacă, dar roșeața poate fi mai greu de văzut pe pielea maro și neagră. Sufocarea este liniștită. În cazul în care copilul dvs. are pielea albă, acesta poate începe să arate albastru (cianoză), atunci când se îneacă. Dacă au pielea maro sau neagră, gingiile lor, în interiorul buzelor, sau unghiile lor pot începe să arate albastru. Pentru informații suplimentare, a se vedea

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

De la aproximativ 7 luni

De la aproximativ 7 luni puteți folosi doar o furculiță pentru a zdrobi mâncarea.

În această etapă bebelușul dvs. ar trebui să aibă 3 mese pe zi. Aceasta va fi un amestec de alimente piure făcute cu furculița, alimente cu lingura și alimente cu degetul.

Veți constata că pe măsură ce bebelușul dvs. mănâncă alimente mai solide, aportul de lapte va începe să scadă. Continuați să alăptați la cerere sau dacă hrăniți bebelușul cu formula oferiți 500-600ml (16-20 fl oz) pe zi. Încercați să urmăriți pofta de mâncare a bebelușului și să mergeți în ritmul bebelușului dvs.

Textura alimentelor cu lingura de la aproximativ 7 luni



Mai sus: Carne tocată de vită

Mai jos: Piure de mazăre



Despre dinți

Niciodata nu este prea devreme pentru a proteja dinții bebelușului.

- Începeți să spălați dinții copilului de două ori pe zi (ultimul lucru înainte de culcare și cu o altă ocazie) în fiecare zi, de îndată ce aceștia apar în gură, folosind un mic frotiu de pastă de dinți fluorurată. Pentru copiii cu vârsta cuprinsă între 0 și 3 ani, utilizați o pastă de dinți fluorurată care conține mai mult de 1.000 ppm (părți per milion de fluor).
- Nu oferiți alimente și băuturi bogate în zahăr între mese.
- De la șase luni, bebelușii ar trebui să fie introduși să bea dintr-o ceașcă cu flux liber. Până la vârsta de 1 an, copilul dvs. nu ar mai trebui să bea dintr-o sticlă.
- Zahărul nu trebuie adăugat la alimentele sau băuturile de după înțârcare.
- Parintii/ingrijitorii ar trebui să curețe dinții bebelușului, dar lăsarea bebelușului să aibă și periuța de dinți proprie poate ajuta la distracție.

Înregistrați-vă copilul la un dentist din momentul în care primul dinte erupe (aproximativ 6 luni) și continuați să îi duceți pentru examinări dentare la fel de regulat cum vă recomandă medicul dentist.



De la 9 luni

În acest stadiu bebelușul tău va trece de la piure la alimente tocate. Amintiți-vă că bebelușii au nevoie de grăsimi pentru calorii concentrate pe care le oferă - nu ar trebui să aplicați orientări privind alimentația sănătoasă a adulților în dieta bebelușului. Continuați să alăptați la cerere sau să dați aproximativ 500-600ml (16-20 fl oz) de lapte formula pentru sugari în fiecare zi. În afară de lapte, apa este cea mai bună băutură de ales. Învățarea de a înghiți apa este o nouă abilitate și mai bună (decât suptul dintr-un biberon) pentru dinții bebelușului dvs.. Încurajați-vă bebelușul să mănânce o mare varietate de alimente. Mâncând ca familie, bebelușul dvs. poate învăța să se bucure de orele mesei.

Câteva idei de masă de încercat

Mic dejun:

- cereale pentru micul dejun neîndulcite cu lapte integral de vacă;
- pâine prăjită cu ou -bătut, poșat sau fiert.

Prânz:

- mâncare de fasole cu batoane de pâine prăjită;
- sandvișuri umplute cu ton, pui tocat sau șuncă;
- supă cu un sandwich prăjit;
- pastele se modelează în sos de roșii cu brânză rasă, servite cu pâine crustoasă;
- pizza de casă cu roșii proaspete tocate și porumb dulce.

Cină:

- carne tocată sau tăiată mărunt, piure de cartofi și morcovi;
- bețisoare de pește, mazăre și piure de cartofi;
- caserolă de pui și orez;
- lasagne cu broccoli;
- risotto de legume cu brânză rasă;
- burgeri de vită sau burgeri de linte, dovlecei, felii de roșii și cartofi fierți;
- brânză conopidă, cartofi fierți și fasole verde.

Desert:

- bucăți de fructe proaspete moi, de exemplu, pere, banane, pepene galben;
- fructe fierte, de exemplu mere, caise, prune uscate (cu sâmburi îndepărtați);
- conserve de fructe moi în suc propriu, de exemplu căpșuni, piersici, pere;
- budincă de lapte, iaurt sau brânză proaspătă (nu utilizați soiuri de "dietă").

Gustări între mese

Alimentele și băuturile bogate în zahăr, de exemplu dulciuri, smântână sau biscuiți cu ciocolată, clătite, produse de patiserie daneze, briose și sucuri, sunt cele mai dăunătoare pentru dinți atunci când sunt luate între mese. Acest lucru nu înseamnă că acestea nu ar trebui să fie luate, dar ele sunt mai puțin dăunătoare pentru dinți în cazul în care acestea sunt luate la sfârșitul meselor.

Ideile pentru gustări sănătoase între mese includ:

- fructe și legume tocate, de exemplu, măr decojit, pere, căpșuni, piersici, banane, portocale, morcov, castraveți;
- gustări pe bază de pâine, cum ar fi rulouri albe sau integrale, pâine prăjită, covrigi, pâine cu bicarbonat sau cartofi, pâine simplă sau biscuiți sau un sandwich mic cu umplutură fără zahăr, cum ar fi roșii, ton, pui sau brânză;
- iaurt natural sau brânză proaspătă – adăugați propriile fructe pentru un plus de savoare;
- brânză.

Gustările și băuturile îndulcite cu zahăr trebuie evitate între mese și mai ales la culcare.



Înțărirea pe scurt

La 6 luni

- Acesta este momentul pentru a începe înțărirea.
- Începeți cu o cantitate mică de alimente piure sau bețișoare.
- Continuați să dați cantitatea obișnuită de lapte matern sau de formulă pentru sugari.

După câteva săptămâni:

- Începeți să adaugați și alte alimente pentru a-i permite bebelușului dvs. să experimenteze gusturi și texturi diferite.
- Puteți începe să lăsați câteva bucăți moi în orice lingură de hrană pe care o oferiți.
- Creșteți la 2 sau 3 mese pe zi.
- Amintiți-vă să continuați să încurajați o ceașcă cu apă la masă / gustare.

Aproximativ 7 luni

- Doar folosiți o furculiță pentru a face pireu din alimente.
- În această etapă ar trebui să oferiți 3 mese pe zi, iar bebelușul dvs. ar trebui să mănânce mai mult la fiecare masă.
- Odată ce bebelușul dvs. are 3 mese pe zi, el va reduce în mod natural cantitatea de lapte matern pe care și-o dorește; continuați să alăptați la cerere. Dacă dați lapte formulă, reduceți cantitatea pe care o dați la cel puțin 500-600ml (16-20fl oz) pe zi.

De la 9 luni

- Continuați să dați 3 mese pe zi, plus gustări.
- Treceți de la piure la alimente tocate.
- Oferiți-i bebelușului dvs. o mare varietate de alimente.
- Continuați să alăptați la cerere sau dați cel puțin 500-600ml (16-20 fl oz) de lapte formulă.

Ce ziceți de băuturi?

Laptele matern

Laptele matern este băutura ideală pentru bebeluși. Se recomandă să alăptați exclusiv în primele șase luni și apoi să continuați cu alăptarea la cerere pe măsură ce se introduc alimente solide. Copilul dvs. va reduce în mod natural cantitatea de lapte matern luată pe măsură ce mănâncă mai multe alimente.

Formula de lapte

Aceasta este singura alternativă la laptele matern în primele 12 luni de viață ale bebelușului dvs. Poate fi folosit până în momentul în care laptele de vacă plin de grăsime poate fi introdus la vârsta de un an.

Formulă de continuare

Acest lucru nu este necesar și nu este potrivit pentru sugarii sub 6 luni.

Laptele de vacă

Laptele integral de vacă nu trebuie utilizat ca băutură principală până la 1 an. În cazul în care copilul dvs. mănâncă o dietă variată, laptele semidegrosat poate fi administrat de la 2 ani. Laptele degrosat nu trebuie administrat copiilor sub 5 ani. Cu toate acestea, amintiți-vă că laptele integral de vacă poate fi adăugat la alimente, de exemplu cereale pentru micul dejun, de la 6 luni.

Apă

De la șase luni, apa de la robinet poate fi oferită bebelușului dvs. într-o cană la orele de masă și gustare. Nu este nevoie să oferiți copiilor alăptați apă înainte de 6 luni, dar dacă din anumite motive se administrează apă înainte de 6 luni, ar trebui să fie fiartă și răcită.



Băuturi care nu sunt recomandate

Sucuri pentru copii, băuturi pe bază de plante pentru copii

Acestea conțin zahăr și pot deteriora dinții în curs de dezvoltare dacă sunt folosite frecvent sau administrate dintr-o sticlă.

sucuri dulci diluate

Acestea conțin zahăr și pot deteriora dinții în curs de dezvoltare. Dacă sunt utilizate, acestea ar trebui să fie foarte bine diluate și administrate dintr-o ceașcă.

Băuturi care nu ar trebui administrate

Cola, limonade și băuturi acidulate, inclusiv băuturi "dietetice" și sucuri fără zahăr

Versiunile zaharoase și fără zahăr ale acestor băuturi sunt acide și pot provoca deteriorarea dinților. Băuturile "dietetice" și sucurile fără zahăr sunt, de asemenea, bogate în îndulcitori artificiali, care nu sunt potriviți pentru bebeluși și copii.

Ceai și cafea

Acestea reduc cantitatea de fier pe care organismul o absoarbe din alimente și conțin cofeină, care nu este potrivită pentru bebeluși și copii.

Ape îmbuteliate

Acestea pot conține niveluri ridicate de minerale care le fac nepotrivite pentru copii.

Lapte de capră și de oaie

Acestor lapte le lipsesc vitaminele și mineralele esențiale necesare creșterii și dezvoltării bebelușilor.

Băuturi din orez

Copiii mici (cu vârsta cuprinsă între un an și cinci ani) nu ar trebui să li se administreze băuturi din orez pentru a reduce la minimum expunerea lor la arsenic anorganic.

Alternative la laptele de vacă

Alternativele de lapte fortificate cu calciu neîndulcit, cum ar fi băuturile din soia și alte alternative de lapte, cum ar fi băuturile de migdale și ovăz, pot fi administrate de la vârsta de un an, ca parte a unei diete echilibrate sănătoase. Utilizați formule pentru sugari pe bază de soia numai la sfatul medicului de familie.

Consultați *Nașterea la cinci* pe www.publichealth.hscni.net/publications

Înțărirea la o dietă vegetariană sau vegană

Înțărirea copilului la o dietă vegetariană înseamnă că va trebui să aveți o grijă suplimentară pentru a vă asigura ca bebelușul dvs. primește toate proteinele, vitaminele, fierul și alte minerale necesare.

Mamele vegane care alăptează trebuie să se asigure că iau o cantitate adecvată de supliment de vitamina B12, pe măsură ce cerințele cresc în timpul sarcinii și alăptării. Puteți obține informații suplimentare și sfaturi de la medicul dumneavoastră sau pe www.firststepsnutrition.org/eating-well-early-years



Puteți continua să vă alăptați copilul atât timp cât doriți. Copiii care sunt înțărcați pe o dietă vegetariană sau vegană ar trebui să primească lapte matern la cerere sau formulă adecvată pentru sugari până la vârsta de 1 an. De la vârsta de 1 an, sugarilor cărora li se administrează o dietă vegană ar trebui să li se administreze lapte matern sau o alternativă de lapte de vacă îmbogățită cu calciu neîndulcit, cum ar fi laptele de soia sau de ovăz (verificați eticheta pentru a vă asigura că conține cel puțin 120 mg de calciu la 100g) și suplimentarea corespunzătoare cu vitamine (a se vedea pagina 21). Produsele cu conținut scăzut de grăsimi nu sunt recomandate pentru acei copii care urmează o dietă vegană. De la 1 an băuturile, altele decât laptele matern, ar trebui să fie dat dintr-o ceașcă.

Alternative pentru carne, pui și pește

Unele dintre alternativele enumerate mai jos ar trebui să fie incluse în fiecare zi:

- piure de legume cum ar fi linte, mazăre, fasole, de exemplu, linte rosie, năut (dacă vă decideți să înțărcați înainte de 6 luni acestea sunt **numai** alimente din această listă care pot fi utilizate);
- tahini – pastă de semințe de susan;
- nuci măcinate fin (cu excepția cazului în care există un istoric familial de alergie – a se vedea nota despre nuci pagina 8);
- ouă - amestecate, fierte tari, poșate etc.
- tofu;
- proteina din soia (TVP);
- soia tocată/măcinată

Vitamina C ajută organismul să absoarbă fierul din aceste alimente, de aceea este important să includeți fructe și legume la fiecare masă.

Mofturoșii la mâncare

Este destul de normal ca un copil să refuze mâncarea ocazional. Mai jos sunt câteva sugestii despre cum să faceți față unui mofturos la mâncare.

- Evitați gustările frecvente între mese și asigurați-vă că bebelușul dvs. nu bea continuu pe parcursul zilei – ambele pot reduce apetitul bebelușului pentru mesele principale.
- Păstrați la orele de masă regulate - copiii au nevoie de rutină.
- Păstrați porții mici – bebelușii nu pot mânca cantități mari de alimente la un moment dat.
- Nu deveniți neliniștită dacă bebelușul dvs. refuză mâncarea – doar strângeți mâncarea cu calm și aruncați-o. Nu oferi o alternativă – trebuie doar să aștepți până la următoarea masă sau gustare.
- Dacă un aliment este refuzat, încercați-l din nou câteva zile mai târziu - poate dura mai multe încercări înainte ca bebelușul dvs. să îl accepte.
- Asigurați-vă că nu există distrageri, de exemplu, jucării, televiziune.
- Nu vă forțați niciodată bebelușul să mănânce.

Pentru majoritatea copiilor aceasta va fi o fază de trecere, așa că încercați să nu vă faceți griji inutil. Cu toate acestea, dacă sunteți cu adevărat îngrijorată de obiceiurile de alimentație ale copilului dvs., de exemplu, dacă pierde în greutate, discutați cu medicul de familie sau cu vizitatorul cu sănătatea, sau cereți să consultați un dietetician înregistrat.

Suplimente de vitamine

Pe măsură ce bebelușul crește, cantitatea de vitamine necesare crește.

De la naștere, toți bebelușii, inclusiv bebelușii alăptați, ar trebui să primească un supliment de vitamine care să conțină 8,5-10 micrograme de vitamina D zilnic, deoarece oasele bebelușilor cresc și se dezvoltă foarte rapid în acești ani de început.

De la vârsta de 6 luni se recomandă ca toți bebelușii să primească un supliment care conține vitaminele A, C și D.

Bebeluşii hrăniți cu formule pentru sugari vor avea nevoie de suplimente de vitamine doar dacă primesc **mai puțin de 500ml** (aproximativ o jumătate de litru) de formulă pentru sugari pe zi (de obicei în jur de 1 an), deoarece formula pentru sugari are vitamine adăugate în timpul procesării.



Se recomandă ca vitaminele suplimentare să continue până când copilul are 5 ani. Vorbiți cu vizitorul de sănătate sau farmacistul despre care supliment ar fi potrivit pentru copilul dvs.

Este esențial ca toți copiii care urmează o dietă vegană să primească suplimente de vitamina B12 și riboflavină.

Start sănătos

Părinții care au copii sub 4 ani sau femeile care sunt însărcinate și primesc ajutor social sau gravide și sub 18 ani au dreptul la vouchere Healthy Start. Voucherele gratuite pot fi schimbate pentru lapte, fructe, legume și formule pentru sugari. Puteți obține, de asemenea, vitamine gratuite. Vizitați www.healthystart.nhs.uk sau cereți mai multe informații unui cadru medical.

Înțărirea între 4-6 luni

Înțărirea înainte de 6 luni nu este recomandată. Cu toate acestea, dacă alegeți să înțăriți înainte de 6 luni, o serie de alimente ar trebui evitate, deoarece acestea sunt mai susceptibile de a vă deranja copilul sau de a provoca alergii. **Nu trebuie să îl înțăriți niciodată înainte de 4 luni (17 săptămâni).** Continuați să alăptați la cerere sau dați-i copilului cantitatea obișnuită de lapte formulă pentru sugari (cel puțin 600ml sau 20 fl oz).

Alimente care trebuie evitate înainte de 6 luni:

- **Alimente care conțin gluten**, de exemplu făina de grâu, pâine, cereale pentru micul dejun făcute din grâu, biscuiți, spaghete sau alte paste (ex. paste conservate în sos de roșii).
 - **Nuci și semințe, inclusiv nuci măcinate**, unt de arahide și alte tartine de nuci (a se vedea nota despre nuci, pagina 8).
 - **Ouă.**
 - **Laptele de vacă** nu poate fi folosit ca băutură sau amestecat cu alimente de înțărirea în acest stadiu.
 - **Pește și crustacee.**
 - **Citrice** inclusiv sucuri de citrice, de exemplu suc de portocale.
 - **Brânzeturi moi și nepasteurizate.**
 - **Sare**
 - **Zahăr**
 - **Miere**
- } a se vedea notele de la pagina 8.
- **Pentru alternative vegetariene și vegane adecvate la carne și pește, consultați pagina 18.**

Dacă vă decideți să vă înțăriți copilul înainte de 6 luni, începeți cu o linguriță a unui aliment adecvat (a se vedea alăturat) amestecat la o consistență netedă, subțire. Oferiți-l copilului dvs. înainte sau după o masă cu lapte, sau în mijlocul mesei, dacă asta funcționează mai bine. Dacă mâncarea este fierbinte, asigurați-vă că **se amestecă bine și se testează temperatura** înainte de a o da copilului dvs.

Toate echipamentele pentru hrănirea cu linguriță trebuie să fie foarte curate și ar trebui să fie, de asemenea, sterilizate până la vârsta de 6 luni a bebelușului.

Primele alimente potrivite:

- orez simplu pentru copii;
- cartofi piure, morcov, păstârnac, napi, conopidă;
- banane purificate, fructe fierte, de exemplu mere, pere, caise.

Pe măsură ce bebelușul dvs. se obișnuiește cuhrănitul cu lingurița,

Pe măsura ce bebelușul dvs. se obișnuiește să ia alimente dintr-o lingură, alte alimente pot fi oferite, de exemplu:

- carne de vită, porc, miel, pui;
- mazăre piure, fasole verde, linte;
- broccoli piure, varză de Bruxelles, spanac.

Dacă înțărcați copilul dvs. cu o dieta vegetariana a se vedea pagina 18.

Carnea și păsările de curte ar trebui să fie bine gătită, de exemplu, într-o tocană, apoi făcute piure cu sucuri de gătit. Nu adăugați sare sau cuburi de stoc atunci când gătiți alimente.

Creșteți treptat cantitatea de alimente cu lingurița de 2 până la 3 ori pe zi. Cantitatea pe care o dați ar trebui să fie ghidată de apetitul bebelușului dvs. Este important să treceți de la piure la zdrobit și mai multe alimente zgrumțuroase ca bebelușul dvs. să se obișnuiască să ia alimente dintr-o lingură.

De la 6 luni trebuie să introduceți o serie de alte alimente pentru a vă asigura că bebelușul dvs. primește toate vitaminele și mineralele necesare pentru o creștere și dezvoltare sănătoasă.

Este esențial să începeți să introduceți noi alimente și texturi așa cum este explicat la paginile 7-14.



Public Health Agency

12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.

Tel: 0300 555 0114 (local rate).

www.publichealth.hscni.net

Find us on:

