

(p.1 front cover)

Wprowadzanie pokarmów stałych do diety dziecka

Od mleka do posiłków rodzinnych

Polish translation of *Weaning made easy: moving from milk to family meals*

(p.2)

Wprowadzanie pokarmów stałych do diety dziecka

Wszyscy rodzice chcą zapewnić swoim dzieciom jak najlepszy start w życiu. Od tego, jak się dziecko odżywia, w dużej mierze zależy jego stan zdrowia w przyszłości.

Zalecenia zawarte w broszurze mogą różnić się od informacji, jakie znaleźć można w innych źródłach lub od tego, co rodzice często słyszą od znajomych i rodziny. Wskazówki, jakie tu przedstawiamy, oparte są o wyniki najnowszych badań naukowych w zakresie żywienia niemowląt. Pozwolą one na zapewnienie dziecku jak najlepszego startu w życiu. Poniższe pytania i odpowiedzi powinny pomóc w zrozumieniu, dlaczego zalecenia w zakresie odżywiania niemowląt się zmieniły.

(p.3)

Kiedy najlepiej rozpocząć wprowadzanie pokarmów stałych do jadłospisu?

Obecnie zaleca się rozpoczęcie podawania pokarmów stałych od **6. miesiąca życia**. Wszystkie składniki odżywcze, jakie potrzebne są dziecku w pierwszych sześciu miesiącach życia, znajdują się w mleku matki lub w sztucznym pokarmie, ale po sześciu miesiącach zwiększa się zapotrzebowanie dziecka na żelazo i inne składniki odżywcze, których samo mleko nie dostarcza. Należy stopniowo wprowadzać coraz więcej różnych pokarmów stałych, tak aby w wieku 12 miesięcy stanowiły one główną część diety malucha. Taki urozmaicony sposób odżywiania stanowi gwarancję właściwego rozwoju dziecka.

Dlaczego zalecenia się zmieniły?

Zalecenia zmieniły się w rezultacie najnowszych badań nad rozwojem niemowląt. Wynika z nich, że przed ukończeniem sześciu miesięcy układ trawienny i nerki

nie są jeszcze w pełni rozwinięte. Zbyt wczesne przestawienie dziecka na pokarmy stałe może w związku z tym zwiększyć ryzyko infekcji i alergii.

Jakie korzyści wynikają z późniejszego wprowadzenia pokarmów stałych do jadłospisu dziecka?

Późniejsze odstawienie od piersi może przyczynić się do zmniejszenia ryzyka wystąpienia astmy, egzemy, problemów trawiennych, uczuleń i otyłości w późniejszym wieku. Przestawienie dziecka na pokarmy stałe jest łatwiejsze po ukończeniu 6. miesiąca życia. W tym wieku dziecko już siada i traci odruch wypychania pokarmu z ust językiem. Bardzo szybko można zacząć wzbogacanie diety dziecka o nowe pokarmy z wyczuwalnymi cząstkami oraz o pokarmy, które maluch może jeść paluszkami.

Moje dziecko ważyło 4,5 kg przy urodzeniu – czy pokarmy stałe nie będą mu potrzebne wcześniej?

Waga dziecka przy urodzeniu jest bez znaczenia – jego układ trawienny i nerki rozwijają się w takim samym tempie, jak w przypadku dzieci o mniejszej wadze urodzeniowej. Nie zaleca się wcześniejszego wprowadzania pokarmów stałych tylko dlatego, że dziecko ważyło więcej przy urodzeniu.

Moje 5-miesięczne dziecko jest cały czas bardzo głodne – to chyba pora na przestawienie go na pokarmy stałe?

Najczęściej podawanym powodem wczesnego wprowadzania pokarmów stałych jest to, że dziecko jest cały czas głodne lub zaczyna się budzić w nocy. Rozwój niemowlęcia odbywa się etapami. W pierwszych miesiącach życia dziecka obserwuje się okresy szybszego rozwoju, kiedy to dziecko potrzebuje większej ilości kalorii i składników odżywczych niż dotychczas. Nie świadczy to jednak o konieczności przestawienia go na pokarmy stałe – większa ilość naturalnego mleka matki lub sztucznego pokarmu powinna zaspokoić potrzeby malucha. Te okresy gwałtownego rozwoju nie trwają długo i dzieci powracają do swojego normalnego rytmu. Z badań wynika, że wprowadzanie stałych pokarmów nie ma praktycznie żadnego wpływu na długość snu dziecka.

(p.4)

Moja starsza siostra przestawiła swoje dzieci na pokarmy stałe w wieku 4 miesięcy i wcale im to nie zaszkodziło – dlaczego ja nie mogę zrobić tego samego?

Przez wiele lat zalecano wprowadzanie pokarmów stałych od 4. miesiąca. Ostatnie zalecenia, oparte na najnowszych badaniach, zgodne są z rekomendacjami organów promocji zdrowia, takich jak Światowa Organizacja Zdrowia czy Ministerstwo Zdrowia, Opieki Społecznej i Bezpieczeństwa Publicznego. Różnice w stanie zdrowia dziecka w porównaniu z dziećmi, które wcześniej przestawiono na pokarmy stałe, mogą nie być zauważalne od razu, ale można mieć pewność, że daje się dziecku najlepszy start w życiu i gwarancję dobrego zdrowia w przyszłości.

Rodzice, którzy decydują się na wcześniejsze wprowadzenie pokarmów stałych do jadłospisu dziecka, powinni stosować się do zasad przedstawionych na stronie 22, ponieważ niektórych pokarmów zdecydowanie nie powinno się podawać dzieciom przed ukończeniem 6 miesięcy. **Dzieci w żadnym wypadku nie należy przestawiać na pokarmy stałe przed ukończeniem 4 miesięcy (17 tygodni).**

W przypadku dzieci urodzonych przedwcześnie o poradę w sprawie przestawienia na pokarmy stałe należy zwrócić się do pediatry, pielęgniarki środowiskowej lub dietetyka dziecięcego.

(p.5)

Jak rozpocząć wprowadzanie pokarmów stałych do diety dziecka

- Należy przeznaczyć sporo czasu na karmienie, szczególnie na początku. Do tej pory dziecko znało tylko pokarm spływający ciągłym strumieniem z sutka lub butelki. Dziecko musi się nauczyć przemieszczać pokarmy stałe z przodu języka do tyłu, aby je połykać. Jedzenie jest inne w smaku i konsystencji, dlatego to trochę potrwa, zanim dziecko się do niego przyzwyczai. Należy wybrać taką porę dnia, w której i mama i dziecko będą zrelaksowani.
- **Nie wolno dodawać pokarmów stałych (w tym sucharków) do butelki, ponieważ mogą one spowodować zakrztuszenie lub uszkodzenie zębów.**
- Wszystkie przybory używane do karmienia dziecka powinny być starannie umyte (a w przypadku dzieci poniżej 6 miesięcy także wysterylizowane). Niewielką ilość pokarmu włożyć do odpowiedniego naczynia i podgrzać (nie należy odgrzewać większej ilości jedzenia, aby się nie zmarnowało). Zawsze można podgrzać kolejną porcję, jeśli zajdzie taka potrzeba. Jedzenie należy równomiernie podgrzać i poczekać, aż nieco ostygnie. Przed podaniem dobrze wymieszać (jest to szczególnie istotne w przypadku pokarmów podgrzewanych w kuchence mikrofalowej). Resztki jedzenia należy wyrzucić, ponieważ powtórne podgrzewanie żywności jest niebezpieczne.
- **Nie należy pozostawiać jedzącego dziecka samego ze względu na niebezpieczeństwo zakrztuszenia.**
- Dziecka nie powinno się poganiać przy jedzeniu, ani karmić go na siłę. Dzieci na ogół wiedzą, kiedy są syte. Nie należy również spędzać zbyt dużo czasu na zachęcaniu dziecka do jedzenia – maluchy szybko się orientują, że odmawianie jedzenia to świetny sposób na zwrócenie na siebie uwagi lub otrzymanie słodkiego deseru zamiast głównego dania. Należy oczywiście zwracać na dziecko uwagę, rozmawiać z nim i wspólnie zjadać posiłki, ale kiedy dziecko nie chce jeść, najlepiej jest zrezygnować z dalszych prób karmienia.
- To dobry znak, kiedy dziecko zaczyna próbować jeść samodzielnie. Należy dać mu łyżeczkę i pomagać w nabieraniu jedzenia. To trochę potrwa, zanim dziecko nauczy się samo nabierać jedzenie, dlatego należy mu jednocześnie podawać pokarm z innej łyżeczki.

(p.6)

- Gotowe pożywienie dla dzieci może być przydatne, ale nie należy nim zastępować pokarmów domowej roboty. Należy starać się używać jak najmniej gotowych produktów i zawsze ściśle przestrzegać instrukcji na opakowaniu. Jedzenie domowe jest bardziej urozmaicone pod względem smaku i konsystencji. Jest też tańsze i nie zawiera żadnych podejrzanych składników. W ten sposób też dzieci szybciej przyzwyczajają się do jedzenia domowej roboty.
- Zmiksowane pokarmy można zamrażać w przykrytej tacce na kostki lodu. W zależności od potrzeb można potem rozmrażać jedną lub dwie kostki. W miarę jak dziecko zaczyna jeść więcej, można zamrażać większe ilości jedzenia w plastikowych pojemniczkach z pokrywkami.
- Roczne dziecko powinno mieć urozmaicony jadłospis i być przyzwyczajone do stałych godzin spożywania trzech posiłków dziennie (z napojem) i dwóch lub trzech przekąsek pomiędzy posiłkami. Podawanie różnego rodzaju pokarmów na tym etapie pozwoli przyzwycząić dziecko do urozmaiconej, racjonalnej diety.

(p.7)

Na początek – po ukończeniu 6. miesiąca życia

Poniższe zalecenia skierowane są do rodziców przedstawiających dziecko na pokarmy stałe w wieku około 6 miesięcy. Osoby planujące wcześniejsze wprowadzanie pokarmów stałych powinny pamiętać, że eksperci są zgodni co do tego, że najzdrowiej jest zrobić to w wieku około 6 miesięcy. Osobne wskazówki dla mam wcześniej wprowadzających pokarmy stałe podajemy na str. 22.

Jadłospis dzieci powinno się stopniowo wzbogacać o nowe pokarmy, tak aby do ukończenia pierwszego roku życia dzieci mogły spożywać posiłki razem z rodziną. Każde dziecko jest jednak inne. Niektóre szybko przestawiają się na pokarmy stałe, inne nieco wolniej. Niektóre maluchy są kapryśne i trzeba im proponować nowy pokarm kilka razy, zanim zdecydują się go skosztować.

Nie ma jednej, ściśle określonej pory dnia na podanie dziecku pierwszych stałych pokarmów – należy wybrać spokojny moment, kiedy dziecko nie jest bardzo głodne. Na początek można podać mu niewielką ilość pokarmu przed lub po karmieniu mlekiem, a nawet w trakcie karmienia, jeżeli tak jest najłatwiej.

Nie należy się dziwić, gdy dziecko z początku będzie odmawiało przyjmowania stałych pokarmów – to najzupełniej normalne. W takim przypadku należy poczekać do następnego posiłku i spróbować ponownie. Na tym etapie chodzi głównie o przyzwyczajenie dziecka do przyjmowania pokarmu z łyżeczki i wypróbowywania nowych smaków i konsystencji. Nie należy jednak zaprzestawać podawania mu dotychczasowej ilości mleka naturalnego lub modyfikowanego, ponieważ to mleko dostarcza dziecku większości niezbędnych składników odżywczych.

Przykłady pokarmów, jakie można podawać na początku:

- ryż dla niemowląt zmieszany z mlekiem;
- papka lub puree z marchwi, pietruszki, ziemniaków, rzepy lub kalafiora;
- papka lub puree z bananów, duszonego jabłka, gruszek lub moreli z puszki (w naturalnym soku);
- niesłodzony budyń (*custard*) z proszku;
- jogurt naturalny.

(p.8)

Pierwsze pokarmy stałe nie powinny zawierać soli ani cukru.

Na początku dziecku wystarczą 1-2 łyżeczki papki. Podając dziecku pokarm łyżeczkę należy napełnić tylko do połowy. W miarę jak dziecko będzie się przyzwyczajając do jedzenia z łyżeczki, można zwiększać ilość podawanego pokarmu. Jednocześnie należy codziennie zwiększać liczbę karmień łyżeczką do dwóch, a następnie do trzech. Do przygotowywania puree ziemniaczanego lub płatków śniadaniowych można używać pasteryzowanego mleka krowiego, ale przed ukończeniem pierwszego roku życia nie należy podawać go jako podstawowego napoju.

Czego nie należy podawać dziecku

- **Sól.** Do pokarmów podawanych niemowlętom nie powinno się **w żadnym wypadku** dodawać soli, ponieważ ich nerki nie są jeszcze w pełni rozwinięte. Posiłki dla całej rodziny należy przygotowywać bez soli, aby dziecko mogło jeść to samo, co dorośli. Należy także unikać produktów o dużej zawartości soli, takich jak zupy w proszku, kostki rosółowe, czipsy, bekon, czy wędzone wędliny.
- **Cukier.** Do pokarmów i napojów podawanych dziecku nie należy dodawać cukru, aby nie przyzwyczało się do słodkości i aby zapobiec próchnicy przy pojawieniu się pierwszych zębów.
- **Miód.** Miodu nie należy podawać dzieciom przed ukończeniem pierwszego roku życia, nawet do łagodzenia kaszlu. W miodzie często występują bakterie mogące wytwarzać toksyny w jelitach dziecka i powodować poważną chorobę (botulizm dziecięcy, inaczej zatrucie jadem kiełbasianym). Po ukończeniu 1. roku życia jelita dziecka są lepiej rozwinięte i bakterie nie mogą się w nich rozwijać, ale należy pamiętać o tym, że ze względu na dużą zawartość cukru miód może powodować te same problemy, co cukier (tj. próchnicę zębów).
- **Orzechy.** Ze względu na ryzyko zakrzuszenia dzieciom poniżej 5. roku życia nie wolno podawać całych orzechów.

Większość dzieci może bezpiecznie spożywać produkty zawierające orzeszki ziemne (arachidowe). Jeżeli jednak w rodzinie (tj. u rodziców lub rodzeństwa) występuje tendencja do astmy, egzemy lub kataru siennego, do 3. roku życia powinno się unikać podawania pokarmów zawierających orzeszki ziemne.

(p.9)

Po pierwszych paru tygodniach

W miarę jak dziecko zaczyna się przyzwyczajając do pożywienia stałego, należy

rozpocząć wprowadzanie nowych pokarmów i smaków. Na tym etapie jedzenie może mieć gęstszą konsystencję. Można podawać dziecku te same produkty, które spożywają dorośli, na przykład:

- mielone mięso lub drób (z ziemniakami puree, ryżem lub makaronem i zmiksowanymi warzywami);
- ryby, takie jak dorsz (bez ości), tuńczyk, dobrze roztarte sardynki (z ziemniakami puree, ryżem lub makaronem i zmiksowanymi warzywami);
- puree z soczewicy lub grochu, humus (z ziemniakami puree, ryżem lub makaronem i zmiksowanymi warzywami);
- rozgniecione jajko na twardo;
- masło orzechowe (zob. informacje na temat orzechów na str. 8);
- produkty pszeniczne, np. pieczywo, makaron, kaszka manna;
- płatki śniadaniowe, takie jak Ready Brek, Weetabix, owsianka.

Dodatkowe sugestie dotyczące diety wegetariańskiej przedstawiamy na stronie 18.

Mamy niekarmiące piersią mogą teraz zacząć podawać mleko modyfikowane lub wodę w kubeczku. Na początku dziecko może wypijać tylko niewielką ilość płynu, ale dobre i to. Im wcześniej kubeczek zostanie wprowadzony, tym szybciej dziecko się do niego przyzwyczai.

(p.10)

Zelazo

Należy starać się codziennie podawać dziecku różne produkty zawierające żelazo, takie jak mięso wołowe, wieprzowe lub jagnięce, sardynki, żółtka, zielone warzywa, fasola, groszek, soczewica, wzbogacone płatki śniadaniowe.

Witamina C ułatwia przyswajanie żelaza przez organizm, dlatego podczas posiłków należy podawać dziecku bogate w nią produkty. Witamina C znajduje się w niesłodzonym czystym soku pomarańczowym (rozcieńczonym w proporcji 1 do 10 z wodą), pomidorach i świeżych owocach, takich jak kiwi czy pomarańcze. Jest to szczególnie istotne w przypadku dzieci przestawianych na dietę wegetariańską.

Pokarmy zawierające miękkie cząstki oraz pokarmy do jedzenia paluszkami

Dziecko należy zachęcać do żucia podając mu pokarmy zawierające niewielką ilość wyczuwalnych, miękkich cząsteczek. Większość dzieci zaczyna żuć miękkie cząsteczki, takie jak rozgnieciona fasolka w soku pomidorowym, deser ryżowy czy drobno posiekane mięso, już od 6. miesiąca życia, nawet jeśli nie mają jeszcze ząbków. Niemowlęta lepiej radzą sobie z niewielkimi cząstkami jedzenia, jeśli zostaną one wprowadzone do diety wcześniej. Jest to bardzo ważne dla prawidłowego rozwoju mięśni aparatu mowy.

(p.11)

Pokarmy do jedzenia palcami umożliwiają ćwiczenie żucia i kształtowanie

umiejętności samodzielnego jedzenia. Można je podawać od 6. miesiąca życia. Do tego typu produktów zalicza się tosty, pieczywo, chlebek pitta, obrane jabłko, banany, surową lub gotowaną zieloną fasolkę, pokrojoną w słupki marchewkę lub kawałki sera. Należy unikać herbatników i sucharków, aby dziecko nie przyzwyczyło się do słodkich przekąsek. Nawet niskosłodzone sucharki zawierają cukier.

Te zmiany mogą się wydawać dość gwałtowne, ale dzieci rozwijają się bardzo szybko – to jedna z korzyści wynikających z nieprzestawiania na pokarmy stałe przed ukończeniem 6. miesiąca życia. Niektóre mamy obawiają się, że dziecko może się zakrztusić, ale ryzyko zachłyśnięcia jest większe w przypadku płynów niż pokarmów stałych. Nie powinno się mieć powodów do obaw, pod warunkiem, że dziecka nie pozostawia się samego przy jedzeniu.

Nie należy zwlekać z rozpoczęciem podawania „grudkowatych” pokarmów lub kawałków jedzenia, aby jak najwcześniej dziecko do nich przyzwyczyło.

Należy towarzyszyć dziecku podczas jedzenia, aby je zachęcać i aby uniknąć zakrztuszenia.

Od ok. 7 miesięcy

Od mniej więcej 7. miesiąca życia do rozgniatania pokarmów można używać widelca. Na tym etapie dziecku powinno się podawać pokarm stały łyżeczką trzy razy dziennie.

W miarę spożywania coraz większych ilości pokarmów stałych, spożycie mleka zaczyna maleć. W momencie gdy dziecko zjada trzy posiłki dziennie, można stopniowo zacząć zmniejszać ilość podawanego mleka, ale należy nadal karmić je piersią, jeśli się tego domaga lub podawać mu 500-600 ml mleka modyfikowanego dziennie. Karmienie powinno dostosowywać się do apetytu i tempa jedzenia dziecka.

(p.12)

Zęby

Nigdy jest za wcześnie na troskę o zdrowe uzębienie dziecka.

- Zęby należy myć codziennie, jak tylko zaczną się wyrzywać, przy użyciu specjalnej szczoteczki dla niemowląt i niewielkiej ilości pasty do zębów z fluorem.
- Między posiłkami nie należy podawać dziecku pokarmów ani napojów o dużej zawartości cukru.
- Picie z kubeczka jest mniej szkodliwe dla rozwoju uzębienia; po ukończeniu pierwszego roku życia dzieci nie powinny już pić z butelki.

Fluor może zapewnić ochronę zębom. Krople z fluorem można stosować u dzieci powyżej 6. miesiąca – o poradę w tej sprawie należy się zwrócić do dentysty.

(p.13)

Od 9 miesięcy

Na tym etapie dziecko zaczyna jeść pokarmy krojone na małe kawałki. Nie wolno zapominać, że dzieciom potrzebny jest tłuszcz ze względu na dużą ilość kalorii, jakich dostarcza – przy ustalaniu jadłospisu dziecka nie należy kierować się zasadami żywienia dorosłych. Dziecko należy w dalszym ciągu karmić piersią lub podawać mu ok. 500-600 ml mleka modyfikowanego dziennie. Przy posiłkach można podawać do picia wodę lub mocno rozcieńczony czysty sok owocowy. Większość napojów, z wyjątkiem mleka matki, powinno się podawać w kubeczkach. Należy urozmaicać dietę dziecka i starać się jeść razem z nim, aby przyzwyczać je do wspólnych posiłków.

Kilka propozycji dań

Śniadanie:

- niesłodzone płatki śniadaniowe z mlekiem matki, mlekiem modyfikowanym lub pełnotłustym mlekiem krowim;
- tost z jajkiem na twardo, smażonym lub z jajecznicą;

Obiad:

- fasolka w sosie pomidorowym z kawałkami tosta;
- kanapki z tuńczykiem, posiekanym kurczakiem lub szynką;
- zupa z kanapką;
- makaron w sosie pomidorowym z tartym serem i świeżym pieczywem;
- pizza z posiekanym świeżym pomidorem;

Kolacja:

- mielone lub siekane mięso, ziemniaki puree i marchewka;
- paluszki rybne, zielony groszek i ziemniaki puree;
- gulasz z kurczaka z ryżem;
- lasania z brokułami;
- risotto warzywne z tartym serem;
- mielone kotlety wołowe lub kotlety z soczewicy, cukinia, pomidor i gotowane ziemniaki;
- kalafior w sosie serowym, gotowane ziemniaki i zielona fasolka.

Deser:

- kawałki miękkich owoców, np. gruszki, banana, melona;
- kompot lub duszone owoce, np. jabłka, morele, śliwki suszone (bez pestek);
- miękkie owoce z puszki w naturalnym soku, np. truskawki, brzoskwinie, gruszki;
- deser mleczny, jogurt lub serek homogenizowany (wyłącznie w wersji pełnotłustej).

(p.14)

Przekąski

Pokarmy i napoje o dużej zawartości cukru (np. słodycze, herbatniki czekoladowe, soki) są najbardziej szkodliwe dla zębów, gdy spożywa się je między posiłkami. Nie oznacza to jednak, że ich spożywanie jest całkowicie wzbronione, ale najlepiej jest podawać je na końcu posiłków.

Przykłady zdrowych przekąsek między posiłkami:

- kawałki owoców lub warzyw, np. obrane jabłko, gruszka, brzoskwinia, pomarańcza, marchewka, ogórek;
- jogurt naturalny lub serek homogenizowany – z dodatkiem kawałków świeżych owoców;
- ser.

Przekąski zawierające dużą ilość cukru wolno podawać między posiłkami wyłącznie od czasu do czasu. Oto kilka przykładów takich przekąsek:

- jogurty owocowe, smakowe serki homogenizowane;
- zwykle herbatniki, np. Rich Tea, Marie, czy herbatniki typu *digestive*.

(p.15)

Wprowadzanie pokarmów stałych w skrócie

6 miesięcy

- Pora rozpocząć wprowadzanie pokarmów stałych do diety dziecka.
- Na początek należy podawać tylko niewielkie ilości pokarmów w postaci papki.
- Nie zaprzestawać podawania tej samej co do tej pory ilości mleka matki lub modyfikowanego.

Po paru tygodniach

- Można zacząć wprowadzać nowe pokarmy i smaki.
- Jedzenie może mieć teraz gęstszą konsystencję – można zacząć podawać dziecku pokarmy z niewielką ilością miękkich cząsteczek.
- Należy zwiększyć liczbę karmień łyżeczką do dwóch lub trzech dziennie.
- Należy zacząć wprowadzać pokarmy do jedzenia paluszkami.
- Napoje należy zacząć podawać w kubeczku.

7 miesięcy

- Można podawać pokarmy rozgniecione widelcem.
- Na tym etapie powinno się już podawać trzy posiłki dziennie, a dziecko powinno za każdym razem zjadać coraz więcej.
- Po wprowadzeniu trzech posiłków dziennie można zacząć zmniejszać ilość podawanego mleka matki lub mleka modyfikowanego – ale nie należy zaprzestawać karmić dziecka piersią, jeśli się tego domaga lub podawać mu co najmniej 500-600 ml sztucznego pokarmu dziennie.

Od 9 miesięcy

- Należy podawać trzy posiłki dziennie i przekąski pomiędzy posiłkami.
- Należy rozpocząć wprowadzanie posiekanych pokarmów.
- Należy starać się jak najbardziej urozmaicać dietę dziecka.
- Nie zaprzestawać karmić dziecka piersią, jeśli się tego domaga lub podawać

mu co najmniej 500-600 ml sztucznego mleka dziennie.

(p.16)

A co do picia?

Mleko matki lub początkowe mleko modyfikowane

Mleko powinno stanowić główny napój dziecka w pierwszym roku życia lub dłużej, jeżeli rodzice zamierzają przestawić dziecko na dietę wegetariańską albo wegańską – więcej informacji na ten temat podajemy na str. 18.

Mleko następne

Podawanie mleka następnego nie jest konieczne. Ten rodzaj mleka nie nadaje się dla niemowląt poniżej 6. miesiąca życia.

Mleko krowie

Pełnotłustego mleka krowiego nie należy podawać dziecku przed ukończeniem pierwszego roku życia. W przypadku dzieci o urozmaiconej diecie, od drugiego roku życia można podawać mleko półtłuste. Dzieciom poniżej 5 lat nie powinno się podawać mleka odtłuszczonego.

(p.17)

Inne napoje

Jeżeli dziecko jest bardzo spragnione, można podać mu niewielką ilość chłodnej przegotowanej wody z kranu (po ukończeniu 6. miesiąca życia można podawać wodę nieprzegotowaną). Soki owocowe należy mocno rozcieńczać (w proporcji 1 część czystego soku pomarańczowego na 10 części wody) i podawać w kubeczku podczas posiłków.

Napoje, których nie powinno się podawać dzieciom

Soki i napoje ziołowe dla niemowląt

Tego rodzaju napoje zawierają cukier i mogą uszkodzić uzębienie, jeżeli podawać się je będzie zbyt często lub z butelki.

Soki do rozcieńczania o dużej zawartości cukru (*squash*)

Tego rodzaju napoje zawierają cukier i mogą uszkodzić zęby. Można je podawać wyłącznie po rozcieńczeniu dużą ilością wody i wyłącznie z kubeczka.

Napoje, których nie powinno się podawać

Cole, lemoniady i napoje gazowane, w tym napoje niskokaloryczne (*diet drinks*) oraz bezcukrowe soki do rozcieńczania (*squash*)

Tego rodzaju napoje odznaczają się dużą kwasowością i mogą szkodzić zębom. Napoje niskokaloryczne i bezcukrowe zawierają duże ilości sztucznych słodzików, które nie są odpowiednie dla niemowląt i dzieci.

Herbata i kawa

Mogą zmniejszyć ilość żelaza przyswajanego przez organizm.

Woda butelkowana

Woda w butelkach nie nadaje się dla niemowląt, ponieważ może zawierać duże ilości składników mineralnych. Gazowana woda mineralna odznacza się dużą kwasowością i może szkodzić zębom.

Mleko kozie i owcze

Te rodzaje mleka nie zawierają niezbędnych dla prawidłowego rozwoju witamin i składników mineralnych.

(p.18)

Niemowlęta wegetariańskie

W przypadku dzieci przestawianych na dietę wegetariańską należy szczególnie zadbać o zapewnienie im niezbędnych ilości białka, witamin, żelaza i innych potrzebnych składników.

Karmiące piersią matki wegańskie powinny przyjmować odpowiednie dawki witaminy B12, ponieważ zapotrzebowanie organizmu na tę witaminę wzrasta w ciąży i w okresie karmienia. O informacje na ten temat można się zwrócić do pracowników służby zdrowia lub do Towarzystwa Wegańskiego (www.vegansociety.com).

(p.19)

Nie istnieją limity czasowe, jeśli chodzi o karmienie piersią. Niemowlętom przestawianym na dietę wegetariańską powinno się podawać mleko matki lub mleko dla niemowląt do ukończenia 1. roku życia. Od 1. roku życia, dzieciom wegańskim należy podawać mleko matki lub mleko sojowe wzbogacone w wapń (należy sprawdzić na etykiecie czy mleko zawiera przynajmniej 120mg wapnia na 100ml mleka) oraz odpowiednie suplementy witaminowe (patrz strona 21). Nie zaleca się podawania produktów niskotłuszczowych dzieciom wegańskim. Po ukończeniu 6 miesięcy mleko i inne napoje należy podawać z kubeczka.

Co podawać zamiast mięsa i ryb

Codziennie należy podawać niektóre z następujących produktów:

- ugotowane i zmiksowane warzywa strączkowe, takie jak soczewica czerwona, groszek, fasola, ciecierzycy (w przypadku przestawiania dziecka na pokarmy stałe przed ukończeniem 6. miesiąca życia, są to **jedyne** pokarmy, jakie wolno podawać);
- tahini – pasta sezamowa;
- drobno zmielone orzechy (o ile w rodzinie nie występują alergie – zob. str. 8);
- gotowane jajka – białko i żółtko powinny być twarde;
- tofu;
- białko sojowe (upostaciowane białko roślinne, TVP);
- zmiksowane/mielone białko Quorn.

Witamina C ułatwia przyswajanie żelaza przez organizm, dlatego podczas posiłków należy podawać dziecku bogate w nią produkty, takie jak owoce, warzywa, niesłodzony czysty sok pomarańczowy (rozcieńczony w proporcji 1 do 10 z wodą). Dzieciom poniżej 6. miesiąca nie należy podawać owoców ani soków cytrusowych.

(p.20)

Niejadki

Wszystkie dzieci czasem kapryszą przy jedzeniu. Oto kilka sposobów radzenia sobie z niejadkami.

- Należy unikać podawania dziecku częstych przekąsek i napojów między posiłkami, ponieważ może to zmniejszyć jego apetyt podczas głównych posiłków.
- Należy przestrzegać regularnych pór posiłków, aby dziecko się do nich przyzwyczyło.
- Porcje powinny być niewielkie – maluchy nie są w stanie zjadać dużych ilości pokarmu za jednym posiedzeniem.
- Rodzice nie powinni się denerwować, gdy dziecko nie chce jeść – należy spokojnie zabrać jedzenie i je wyrzucić. Nie należy w zamian proponować dziecku czegoś innego, ale poczekać do następnej pory posiłku lub przekąski.
- Jeżeli dziecko nie chce jeść danego pokarmu, należy podać mu go ponownie po kilku dniach – czasem potrzebnych jest kilka podejść, zanim dziecko zdecyduje się skosztować nieznanego mu dotąd rodzaju jedzenia.
- Podczas posiłków nic nie powinno rozpraszać uwagi dziecka (zabawki, telewizja, itp).
- **Nie należy zmuszać dziecka do jedzenia.**

W przypadku większości dzieci niechęć do jedzenia jest przejściowa, dlatego nie należy się niepotrzebnie martwić. Rodzice, którzy niepokoją się z powodu utraty wagi przez dziecko na skutek niejedzenia powinni porozmawiać o tym z lekarzem, pielęgniarką środowiskową lub dietetykiem.

(p.21)

Suplementy witaminowe

Do 6. miesiąca życia mleko matki lub sztuczny pokarm dostarcza dziecku wszystkich niezbędnych witamin. W miarę rozwoju dziecka zapotrzebowanie na witaminy wzrasta.

Od 6. miesiąca życia wszystkie niemowlęta potrzebują dodatkowych ilości witaminy A i D. Mleko modyfikowane jest wzbogacane tymi witaminami, zatem niemowlęta otrzymujące co najmniej 500 ml mleka z butelki dziennie nie potrzebują żadnych suplementów witaminowych do ukończenia pierwszego roku życia. Niemowlętom karmionym piersią należy natomiast podawać witaminę A i D od 6. miesiąca życia.

W przypadku małych dzieci zapewnienie urozmaiconej diety nie jest łatwe, dlatego pomiędzy 1. a 5. rokiem życia powinno podawać się im witaminy A i D. Suplementy witaminowe dla dzieci, oprócz witamin A i D, zawierają zazwyczaj witaminę C.

Wszystkie wegańskie dzieci powinny otrzymywać witaminę B12 oraz ryboflawinę.

(p.22)

Wprowadzanie pokarmów stałych pomiędzy 4. a 6. miesiącem życia dziecka

Nie zaleca się przestawiania dziecka na pokarmy stałe przed ukończeniem 6 miesięcy. Rodzice, którzy się na to zdecydują, powinni unikać pewnych rodzajów pokarmów, ponieważ mogą one powodować zaburzenia układu trawiennego lub występowanie uczuleń. **W żadnym wypadku nie wolno przestawiać dziecka na pokarmy stałe przed ukończeniem 4. miesiąca życia (17. tygodnia).** Dziecko należy karmić piersią, gdy jest głodne lub podawać mu co najmniej 600 ml modyfikowanego mleka dziennie.

Pokarmy, których nie powinno się podawać przed ukończeniem 6. miesiąca:

- **Produkty zawierające gluten**, takie jak mąka pszeniczna, pieczywo, płatki śniadaniowe na bazie pszenicy, sucharki, spaghetti i inne rodzaje makaronu (np. makaron w sosie pomidorowym z puszki).
- **Orzechy i nasiona, w tym orzechy mielone**, masło z orzechów ziemnych i inne masła orzechowe (zob. str. 8).
- **Jajka.**
- **Mleko krowie** – na tym etapie nie należy podawać go do picia ani mieszać z pokarmami stałymi.
- **Ryby i skorupiaki.**
- **Owoce cytrusowe**, w tym soki z owoców cytrusowych, np. sok pomarańczowy.
- **Miękkie i niepasteryzowane sery.**
- **Sól** (zob. str. 8).
- **Cukier** (zob. str. 8).
- **Miód** (zob. str. 8).
- **Na stronie 18 podajemy propozycje wegetariańskie i wegańskie.**

W przypadku dzieci przestawianych na pokarmy stałe przed ukończeniem 6. miesiąca życia, należy rozpocząć od łyżeczki odpowiedniego, dobrze zmiksowanego pokarmu (zob. poniżej). Należy podać go dziecku przed lub po karmieniu mlekiem lub nawet w trakcie karmienia. Gorące pokarmy należy przed podaniem **dobrze zamieszać i sprawdzić ich temperaturę.**

(p.23)

Wszystkie przybory używane do karmienia dziecka powinny być starannie umyte (a w przypadku dzieci poniżej 6 miesięcy także wysterylizowane).

Odpowiednie pierwsze pokarmy stałe:

- ryż dla niemowląt bez żadnych dodatków;
- ziemniaki purée, zmiksowana marchewka, pasternak, rzępa, kalafior;
- zmiksowany banan, duszone owoce, np. jabłka, gruszki, morele.

W miarę jak dziecko zaczyna się przyzwyczajać do jedzenia z łyżeczki

Stopniowo można zacząć podawać dziecku na łyżeczce inne rodzaje pokarmów, takie jak:

- zmiksowane mięso wołowe, wieprzowe, jagnięce lub drób
- zmiksowany groszek, zielona fasolka, soczewica
- zmiksowane brokuły, brukselka, szpinak.

Informacje dla rodziców dzieci wegetariańskich podane są na str. 18.

Mięso i drób powinny być dobrze ugotowane, a następnie zmiksowane razem z sosem pozostałym z gotowania. Do gotowania nie należy dodawać soli ani kostek rosołowych.

Stopniowo zwiększać liczbę karmień dziennie do dwóch lub trzech. Ilość pokarmu powinna zależeć od apetytu dziecka. W miarę jak dziecko zaczyna przyzwyczajać się do jedzenia z łyżeczki, należy wprowadzać rozgniecione pokarmy z niewielkimi miękkimi częściami.

Od 6. miesiąca należy zacząć wprowadzać inne rodzaje produktów, aby dziecko otrzymywało wszystkie niezbędne do prawidłowego rozwoju witaminy i składniki mineralne.

Wprowadzanie nowych smaków i konsystencji powinno się odbywać w sposób przedstawiony na stronach 7 - 14.

(Back cover)

Public Health Agency, Ormeau Avenue Unit, 18 Ormeau Avenue, Belfast BT2 8HS.

Tel: 028 9031 1611. Textphone/Text Relay: 18001 028 9031 1611.

www.publichealth.hscni.net

03/07