

Jak karmić dziecko? Zalecenia żywieniowe dla niemowląt

ZALECENIE	DLACZEGO?
Rozszerzanie diety niemowlaka należy rozpocząć między 17. a 26. tygodniem życia	Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, by dziecko do 6. miesiąca życia karmić wyłącznie mlekiem matki, z drugiej strony – w tym samym czasie kończą się u dziecka zapasy żelaza, więc rozszerzenie diety w tym momencie jest wskazane
Rozpocznij rozszerzanie diety niemowlaka od wprowadzenia jednego produktu	Nowości wprowadzaj pojedynczo i w małej ilości – po 3-4 łyżeczki. Najlepsze na początek są warzywa: źródło witamin, minerałów i błonnika. Później postaw na kaszki, kleik, owoce.
Do potraw dla niemowlaka nie dodawaj soli i cukru	W diecie niemowlęcia nie powinno być soli i cukru. Początkowo zna ono tylko smak mleka, więc nie jest do nich przyzwyczajone i lepiej go do nich nie przekonywać. Sól obciąża nerki i zatrzymuje wodę w organizmie, a cukier zwiększa ryzyko nadwagi, cukrzycy i próchnicy.
Woda jest najodpowiedniejsza do picia	Woda jest obojętna dla organizmu i nie dostarcza pustych kalorii. Nie pogarsza apetytu i nie podrażnia żołądka dziecka. Unikaj słodzonych herbatek i nie podawaj dziecku więcej niż 150 ml soku dziennie. Najlepiej zacząć od domowej roboty soku jabłkowego.
Nie bój się mleka modyfikowanego	Jeśli nie możesz lub nie chcesz karmić piersią, podawaj dziecku mleko modyfikowane, czyli mleko krowie, które zmieniono, by dopasowało się do możliwości trawienia niemowlęcia. Samo mleko krowie wprowadzaj dopiero od 2. roku życia dziecka.
Podawaj mięso 2-3 razy w tygodniu – nie więcej	Mięso dla niemowlaka najlepiej gotować, dusić lub piec. Odpowiednie będzie mięso królika, kurczaka, indyka, jagnięcina. Unikaj za to parówek, podrobów i wywarów z kości oraz sklepowych wędlin, gotowego mielonego i mięsa smażonego.
Ryby w menu niemowlaka	Zawarte w rybach tłuszcze są zdrowe, ponieważ zawierają witaminy z grupy B, A, D i E, wartościowe białko, składniki mineralne i mikroelementy. Wspomagają rozwój mózgu i wzroku. Najlepsze ryby dla dzieci to łosoś, dorsz, sola, sandacz, morszczuk, mintaj, halibut, makrela. Przed podaniem ich dziecku sprawdź, czy nie zawierają ości.

ZALECENIE	DLACZEGO?
Nie karm dziecka tak, jak dorosłych	Roczne dziecko może jeść to, co dorośli, tylko pod warunkiem, jeśli są to dania wykonane w domu z pełnowartościowych produktów. Nie podawaj dziecku smażonych, ciężkostrawnych i mocno solonych potraw, które szkodzą zdrowiu i kształtują złe nawyki żywieniowe.
Nie karm dziecka słodyczami	Słodycze powodują próchnicę i nadwagę, a także tłumią naturalny apetyt dziecka, które zjada mniej wartościowych posiłków. W konsekwencji brakuje mu witamin i innych składników odżywczych, może mieć anemię lub często łąpać infekcje.
Umieść w jadłospisie dziecka jajka	Jajka są doskonałym źródłem żelaza, białka, kwasów tłuszczowych i witamin. Zgodnie z najnowszymi zaleceniami, nie musisz oddzielać jajka od żółtka, jednak to białko częściej powoduje niepożądane reakcje. Jajko wprowadzaj od 7. miesiąca życia, niepodawaj dziecku surowego jajka. Najlepiej dodawaj połowę jajka do zupy dziecka lub przygotowuj jajecznicę na parze.
Żywienie niemowlaka – o tym pamiętaj	• Dziecku do 2. roku życia nie podawaj smażonych potraw. • Dobrze na jego zdrowie i rozwój wpłyną oliwa z oliwek lub olej rzepakowy. • Do 3. roku życia unikaj margaryn, zawierających niekorzystne tłuszcze trans. • Dzieci do 3. roku życia nie powinny dostawać produktów light i słodzonych słodzikiem. • 6-miesięczne dziecko może pić z kubka niekapka lub z otwartego kubeczka, przytrzymywanego przez rodzica.