



WAŻNE

Zawiera
kalendarz
rozwoju dziecka
i aktualny
schemat żywienia
niemowląt
2021

Nestlé
Baby & me

Smacznie i zdrowo od pierwszej łyżeczki

PORADNIK ŻYWIENIA NAJMŁODSZYCH

Drogi Rodzicu!

Każdego dnia z radością obserwujesz jak rośnie i rozwija się Twoje dziecko.

To wspaniała przygoda! Na drodze do pierwszych uśmiechów, pierwszych słów i pierwszych kroków może pojawić się jednak sporo pytań. Poradnik, który oddajemy z dumą w Twoje ręce, ma za zadanie na nie odpowiedzieć i wspierać Cię w pierwszych miesiącach rodzicielstwa.

Spis treści

str. 3

0-6. miesięcy **Karmienie piersią**

str. 4-5

Co po karmieniu piersią?

str. 6-18

5.-6. miesięcy **Początki rozszerzania diety**

- Warzywa
- Owoce
- Produkty zbożowe
- Mięso i jaja



Informacje na temat karmienia piersią można znaleźć w Poradniku dla mam karmiących piersią na www.zdrowystartwprzyszlosc.pl w zakładce Materiały do pobrania

str. 19-25

7.-12. miesięcy **Poznaję kolejne smaki**

- Ryby
- Dzień bez mięsa
- Produkty mleczne
- Co jeszcze się zmienia?
- Jak czytać etykiety?
- Samodzielne jedzenie

str. 26-27

Żywienie Juniora po 1. roku

str. 28-29

Alergie pokarmowe

str. 30-31

Kalendarz rozwoju dziecka **Schemat żywienia** **niemowląt 2021**

0-6. MIESIĄC

KARMIEŃIE PIERSIĄ

Dlaczego warto karmić piersią?

Mleko kobiece zapewnia dziecku wyjątkową ochronę. Maluszki karmione piersią rzadziej łapią infekcje i charakteryzują się mniejszym ryzykiem alergii. Natomiast w dorosłości łatwiej będzie im ustrzec się wielu innych chorób, m.in. otyłości czy cukrzycy. To zasługa wyjątkowych składników pokarmu mamy - np. **białka**, którego ilość w pierwszych miesiącach życia jest niezwykle ważna, **oligosacharydów mleka kobiecego**, które odgrywają kluczową rolę w budowaniu odporności dziecka i **probiotyków**. W związku z tym przez pierwsze 6 miesięcy życia maluszek powinien być karmiony wyłącznie piersią.

CZY WIESZ, ŻE

Mleko Mamy zmienia się:



wraz z upływem czasu od porodu

Najwięcej białka i HMO jest w mleku w pierwszych dniach i miesiącach karmienia. Później, w miarę rozwoju dziecka, ich zawartość spada.



w ciągu doby

Nocą mleko Mamy zawiera więcej tłuszczu.



w trakcie jednego karmienia

Na początku karmienia mleko Mamy zawiera więcej wody, by zaspokoić pragnienie dziecka. Następnie rośnie zawartość tłuszczu, by malec mógł zaspokoić głód.

Mleko Mamy jest niesamowite!

CO PO KARMIENIU PIERSIĄ?

Kiedy karmienie piersią się kończy, przychodzi czas na wybór mleka modyfikowanego najlepszego dla maluszka.

Wzorem pokarmu dla niemowlęcia jest mleko mamy, więc receptury mlek modyfikowanych powinny bazować na badaniach mleka kobiecego.

W mleku następnym, które wybierzesz dla swojego maluszka, możesz znaleźć m.in.:

- oligosacharydy mleka kobiecego,
- optymalną ilość wysokiej jakości białka,
- aktywne kultury bakterii, takie jak np. *L. reuteri* czy *B. lactis*,
- nienasycone kwasy tłuszczowe, jak DHA i ARA z rodziny omega-3 i omega-6,
- składniki wspierające układ odpornościowy, takie jak cynk, żelazo, witamina A, C i D,
- wyłącznie laktozę - cukier naturalnie zawarty w mleku.

Potrzeby dziecka zmieniają się wraz z wiekiem, dlatego mleko modyfikowane powinno być dopasowane do etapu rozwoju dziecka.


NAN 2

dla niemowląt
powyżej
6. miesiąca


NAN 3

dla dzieci
powyżej
1. roku


NAN 4

dla dzieci
powyżej
2. roku


NAN 5

dla dzieci
powyżej
2,5 roku

Zaczynasz dokarmiać maluszka lub odstawiać go od piersi w drugim półroczu życia?

Każde dziecko jest inne, dlatego stworzyliśmy 3 różne pod względem składu linie mlek modyfikowanych. Poznaj każdą z nich, skonsultuj się ze swoim pediatrą i wybierz produkt odpowiedni dla Twojego maluszka.



NAN SUPREMEPRO® 2

- kompleks aż 5 oligosacharydów mleka kobiecego (2'-FL, DFL, LNT, 3'-SL, 6'-SL)
- immunoskładniki (witamina A, C i D)^{1,2} wspierające odporność
- DHA² (omega-3), który wspomaga rozwój wzroku oraz mózgu³ oraz ARA
- GENTLE OPTIPRO® - opatentowany proces pozwalający uzyskać częściowo hydrolizowane białko
- kultury bakterii L.reuteri, takie jak w mleku mamy
- wyłącznie laktoza, czyli cukier naturalnie występujący w mleku



NAN OPTIPRO® Plus 2 HMO

- oligosacharydy mleka kobiecego 2'-FL
- immunoskładniki (cynk, żelazo, witamina C i D)^{1,2} wspierające odporność
 - DHA² (omega-3), który wspomaga rozwój wzroku oraz mózgu³
 - OPTIPRO® - zaawansowana technologia białka
- kultury bakterii L.reuteri, takie jak w mleku mamy
- wyłącznie laktoza, czyli cukier naturalnie występujący w mleku



NAN OPTIPRO® 2

- immunoskładniki (cynk, żelazo, witamina C i D)^{1,2} wspierające odporność
 - DHA² (omega-3), który wspomaga rozwój wzroku oraz mózgu³
 - OPTIPRO® - zaawansowana technologia białka
- kultury bakterii B.lactis
- wyłącznie laktoza, czyli cukier naturalnie występujący w mleku

¹Immunoskładniki (cynk, ²żelazo, ³witamina A, ³witamina C), czyli składniki mineralne i witaminy, które uczestniczą w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego dziecka. ²Zawartość zgodnie z przepisami prawa. ³Przy dziennym spożyciu 100mg DHA w jednej bądź większej liczbie porcji.

5.-6. MIESIĄC

POCZĄTKI ROZSZERZANIA DIETY

DZIECI KARMIONE:

piersią
8-12 karmień

mlekiem
modyfikowanym

5x*
150-160 ml

RODZAJ I KONSYSTENCJA POKARMÓW

- gładkie purée**

Mleko wciąż powinno stanowić podstawę diety niemowlęcia, stopniowo w jadłospisie mogą pojawiać się jednak także inne pokarmy.

Kiedy rozszerzać dietę?

U większości maluszków **po między 17. a 26. tygodniem życia** pojawiają się umiejętności niezbędne, by spożywać pierwsze pokarmy stałe. Jeśli zauważysz je u swojego maluszka, który otrzymuje mleko modyfikowane, już w 5.-6. miesiącu możesz zacząć rozszerzać jego dietę. U niemowląt karmionych piersią pierwsze pokarmy uzupełniające można podać na początku 7. miesiąca.

W drugim półroczu życia mleko nie jest już w stanie w pełni zaspokoić szybko rosnących potrzeb żywieniowych dziecka, dlatego nie zwlekaj zbyt długo z rozpoczęciem rozszerzania diety.

W pierwszym etapie rozszerzania diety (w 5.-6. miesiącu życia*) można wprowadzić 4 grupy produktów:

1. Warzywa **2.** Owoce **3.** Produkty zbożowe **4.** Mięso i jaja

Więcej szczegółów na temat tego, jak to zrobić, znajdziesz na kolejnych stronach poradnika.

*Orientacyjna liczba posiłków i wielkość porcji. **Dotyczy niemowląt karmionych w sposób mieszany lub mlekiem modyfikowanym.

1. Warzywa

- **Rozszerzanie diety dziecka zacznij od ugotowanych i przetartych warzyw (najlepiej zielonych, np. brokułów).** Jeśli dziecko najpierw posmakuje naturalnie słodkich przecierów owocowych, trudniej będzie mu zaakceptować wytrawny smak warzyw.
- **Zacznij od kilku małych łyżeczek** – początkowo tylko dla smaku, stopniowo zwiększając ilość, aż po tygodniu będzie to pełna porcja posiłku.
- **Na początek podawaj posiłki z pojedynczych składników**, stopniowo wprowadzając coraz bardziej złożone dania. Łatwiej wtedy wychwycić potencjalny składnik uczulający. Łącz nowe z tym, co dziecko zna – maluszkowi łatwiej będzie wtedy zaakceptować nowe smaki.



2. Owoce

Owoce wprowadź do diety dziecka ok. 2 tygodnie po warzywach.

Możesz podawać je maluszkowi w formie przecierów czy musów. Dostarczą one dziecku wielu cennych składników niezbędnych do prawidłowego rozwoju oraz błonnika.

Owoce mogą być w diecie dziecka źródłem witamin, m.in.

witaminy C oraz błonnika pokarmowego. Mogą stanowić samodzielną przekąskę lub być dodatkiem do posiłku, np. kaszki. Kolejność wprowadzania poszczególnych owoców jest dowolna - w Polsce zwykle rodzice zaczynają od rodzimych gatunków, np. jabłek.



Deserki Gerber, które zawierają 1 rodzaj owoców, to dobry wstęp do nauki owocowych smaków.



Produkty, w skład których wchodzi kilka rodzajów owoców, mogą pojawić się w jadłospisie, gdy maluszek pozna już pierwsze pojedyncze owoce.



Owoce można łączyć z warzywami, np. brokułem, cukinią czy dynią, by uczynić dietę dziecka jeszcze ciekawszą.

WARTO WIEDZIEĆ

Deserki w tubce to wygodne rozwiązanie także poza domem.

Bogactwo owoców i warzyw w sokach i nektarach BOBO FRUT

Soki i nektary **BOBO FRUT** mają prosty skład, dostosowany do potrzeb najmłodszych.

- Zgodnie z przepisami prawa **nie zawierają substancji konserwujących i barwników**
- **Nie zawierają dodatku cukru** - zawierają cukry naturalnie obecne w owocach i warzywach.
- **Stanowią źródło witaminy C.**
- **Spełniają normy żywności** dla niemowląt i dzieci do 3 lat, które są nawet 500 razy bardziej rygorystyczne niż w przypadku soków dla starszych dzieci i dorosłych.

Wysoką jakość warzyw i owoców wykorzystywanych w produktach BOBO FRUT gwarantuje m.in.

długotrwała współpraca z dostawcami. W przypadku części gospodarstw już trzecie pokolenie dostarcza nam surowce, niektórzy współpracując z nami od samego początku produkcji soków **BOBO FRUT.**



Czy wiesz, że soki i nektary BOBO FRUT powstają aż z 10 rodzajów owoców i 4 gatunków warzyw?



Jednym z błędów jest podawanie dzieciom "dorosłych" soków i napojów. Nie są one dostosowane do potrzeb dzieci do 3 lat.

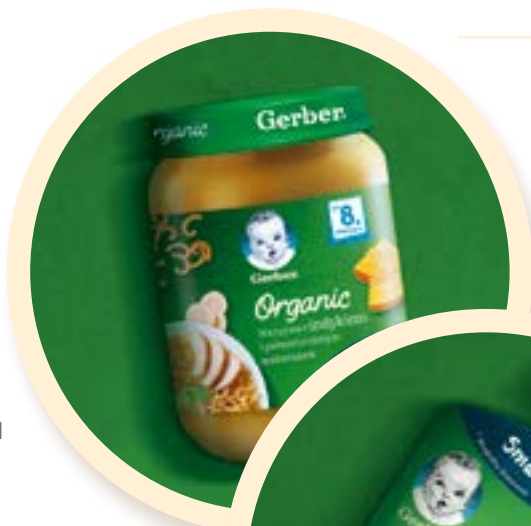
Poznaj Gerber Organic!

Żywność organiczna dla najmłodszych nie tylko charakteryzuje się wysoką jakością, ale dodatkowo powstaje z surowców z certyfikowanych gospodarstw. Pochodzące z nich warzywa, owoce czy zboża rosną we własnym tempie, tak jak Twoje dziecko. Później ekologiczne surowce przetwarza się tak, by zachować naturalnie zawarte w nich składniki.

Gerber Organic

to linia produktów dla niemowląt i małych dzieci. Tworząc je wykorzystywano wyłącznie składniki z organicznych gospodarstw, gdzie ziemia, powietrze i woda są nieskażone. Powstawały z poszanowaniem naturalnych procesów i dbałością o środowisko. Żaden z nich nie zawiera dodatku cukru*.

*zawierają naturalnie występujące cukry



Obiadki

- kolorowe kompozycje z warzyw, mięsa i zbóż



PRODUKTY ORGANICZNE NA PÓŁCE ROZPOZNASZ DZIĘKI SYMBOLOWI ZIELENEGO „EKOLIŚCIA”.

Deserki - owoce

w słoiczkach i kompozycje z owoców, jogurtu i zbóż w wygodnych tubkach

Kaszki z pszenicy i owsa,
także z dodatkiem wanilii
i banana



Chrupiące przekąski
z dodatkiem owoców
i warzyw do nauki
samodzielnego
jedzenia



W gospodarstwie organicznym:

- szanuje się prawa przyrody i chroni ją,
- rośliny rosną we własnym tempie, w zgodzie z naturą,
- nie stosuje się nawozów sztucznych ani pestycydów,
- ręcznie usuwa się chwasty i zbiera plony,
- zwierzęta mają zapewnione jak najlepsze warunki życia,
- zgodność z zasadami rolnictwa ekologicznego co rok poświadczana jest certyfikatem.



Organic
prosto z ekologicznej farmy

3. Produkty zbożowe

Po 4. miesiącu do diety dziecka możesz także wprowadzać kleiki i kaszki bezglutenowe, m.in. otrzymywane z ryżu i kukurydzy.

To delikatny posiłek idealnie dopasowany do potrzeb wrażliwego brzuszka Twojego maluszka. Dzięki zawartości węglowodanów złożonych kaszki i kleiki dostarczą maluszkowi energii. Dzięki temu stanowią idealną propozycję na pełnowartościowe śniadanie lub zdrową kolację.



Na początek – kleiki

Na początek najlepiej wybrać delikatne kleiki, np. **Kleik ryżowy lub kukurydziany Nestlé**. Łagodnie wprowadzą one dziecko w świat zbożowych smaków i nowych konsystencji. Kleiki Nestlé nie zawierają dodatku cukru, jedynie cukry występujące naturalnie w zbożach.



PORADA EKSPERTA

DO JAKICH POTRAW DODAWAĆ KLEIK?

Kleik możesz dodać do mleka modyfikowanego lub zupek jarzynowych. Porcja kleiku z dodatkiem tartego jabłuszka lub przecieru owocowego Gerber to pomysł na II śniadanie lub podwieczorek.



Następny krok - kaszki

Kiedy maluszek zasmakuje już w kleikach, czas podać mu **pierwsze kaszki**, np. **ryżowe**. To produkty o bardziej złożonym składzie - mogą zawierać m.in. **immunoskładniki*** (żelazo, cynk, witaminę A** i C), **jod, ALA - niezbędny kwas tłuszczowy z rodziny omega-3 oraz witaminy**. Kaszki dostępne są w wersji do przygotowania na mleku modyfikowanym lub preparacie mlekozastępczym oraz w wersji w wersji mlecznej - w tym przypadku, by otrzymać pełnowartościowy posiłek, wystarczy dodać wodę.

Kolejne zbożowe smaki

Fascynujący świat zbóż nie ogranicza się jednak do ryżu i kukurydzy! Jadłospis maluszka będzie ciekawszy i bogatszy w niezbędne składniki, jeśli dziecko pozna także inne zboża. Pomogą w tym **kaszki zawierające pszenicę, owies czy żyto**.

urozmaicone kompozycje

dodaj mleko, dodaj wodę, z glutenem i bez, z owocami, z lipą

żelazo

wspiera rozwój funkcji poznawczych

Pełnia zbóż

Kaszka 8 zbóż z bananem

Bez dodatku cukru

z naturalnymi owocami

wzbogacona - żelazo

bez dodatku cukru

zawierają naturalnie występujące cukry

różnorodne zboża

w sam raz dla malucha

* Immunoskładniki (cynk, żelazo, witamina A*, witamina C), czyli składniki mineralne i witaminy, które uczestniczą w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego dziecka.

** Zawartość zgodnie z przepisami prawa

4. Mięso i jaja

Czas na obiady z mięsem! Maluch oswoił się już ze smakiem dań złożonych z samych warzyw, możemy więc zacząć wprowadzać do jego diety mięso. Jest ono ważnym źródłem białka.

Kolejność wprowadzania poszczególnych gatunków mięs jest dowolna. Ważne jest natomiast, aby wybierać mięso najwyższej jakości. Niemowlętom nie zaleca się podawania podrobów (np. wątróbka) – możesz je wprowadzić do diety dziecka dopiero po 3. roku życia.

Potrzebujesz mięska odpowiedniego dla maluszka po 6. miesiącu? Sięgnij po stoiczki Gerber Delikatny indyk i Delikatny kurczak.



Ile mięska dziennie?

- Na początku rozszerzania diety dziecko potrzebuje **10 g mięska dziennie** – to tyle, ile mieści się na 1 płaskiej łyżce stołowej. Możesz je dodać do przecieru jarzynowego lub zupki.
- Pod koniec 1. roku życia zaleca się podawać dziecku **15-20 g mięska** (1 czubata łyżka stołowa).

W gotowych obiadkach Gerber ilość mięska jest idealnie dostosowana do wieku maluszka.

Jakie mięso wybrać?

- drób – mięso z indyka, kurczaka, gęsi, kaczki
- cielęcina i wołowina
- jagnięcina
- królik
- schab



Aby korzystać z porad dostosowanych do potrzeb i wieku Twojego dziecka, dotocz do programu na

Pora na całe jajko!

Zgodnie z najnowszymi zaleceniami, **całe jajko (żółtko i białko) możesz zacząć podawać swojemu maluszkowi w tym samym czasie, co inne pokarmy uzupełniające**. Dotyczy to nie tylko dzieci zdrowych, ale także maluszków z rodzin obciążonych ryzykiem wystąpienia choroby alergicznej. Jajo dostarczy dziecku wielu cennych składników odżywczych.

Jak podawać jajko?

Rozpocznij od niewielkiej ilości jaja ugotowanego na twardo.

Możesz je np. rozdrobnić widelcem i dodać do pysznej zupki jarzynowej!

Na początek podaj 2-3 łyżeczki rozdrobnionego jaja i stopniowo zwiększaj jego ilość w posiłku. Jajo zawiera pełnowartościowe białko, dlatego czasem może pojawić się w obiadku zamiast mięsa - dzięki temu jadłospis maluszka będzie bardziej urozmaicony.

Maluszkowi po 6. miesiącu możesz podać żółtko jaja w towarzystwie pomarańczowych warzyw i ciecierzycy w obiadku Gerber



PAMIĘTAJ! Nie podawaj dziecku surowego jaja – niesie to za sobą ryzyko zakażenia bakterią *Salmonella* spp.

5. Woda

Woda to ważny składnik diety zapewniający organizmowi prawidłowe nawodnienie. **Maluszek karmiony mlekiem modyfikowanym, a także każde dziecko na etapie rozszerzania diety, powinno codziennie otrzymywać odpowiednią ilość wody.**

- **Wybieraj wodę źródlaną lub mineralną niskozmineralizowaną** (ogólna zawartość składników mineralnych <500mg/l), niskosodową, niskosiarczanową. Możesz także podawać dziecku ostudzoną przegotowaną wodę.
- **Nie podawaj dziecku poniżej 1. roku życia wód smakowych.** Unikaj też dostarczania wody cukrem, glukozą lub herbatką granulowaną – jest to tylko źródło zbędnych cukrów w diecie maluszka.

Sprawdź, ile powinien wypijać Twój maluch!

Zalecaną dzienną porcję płynów dla dziecka można bardzo łatwo wyliczyć:

- jeśli maluszek waży **mniej niż 10 kg**, powinien wypijać **100 ml** na każdy kilogram masy ciała;
- jeśli masa ciała maluszka wynosi **10-20 kg**, powinien wypijać **1 litr płynów** + 50 ml na każdy kilogram masy ciała powyżej 10 kg (np. jeśli dziecko waży 13 kg, będzie to 1000 ml + (13-10)*50 ml, czyli 1150 ml).



Dekalog nauki nowych smaków

1 Nowości do diety dziecka wprowadzaj stopniowo.

Rozpocznij podawanie nowego składnika od niewielkiej ilości, tzn. 1-2 łyżeczek danego produktu. Zwracaj uwagę, jak maluszek na niego zareaguje.

2 Podawaj nowości, gdy dziecko wykazuje oznaki głodu, jak np. kręcenie się i grymaszenie.

Umiejętność jedzenia z łyżeczki może być trudna, ale gdy maluszek jest głodny, chętniej rozpocznie naukę.

3 Używaj małych miseczek i sztućców. Pamiętaj, że żołądek dziecka jest niewielki, dużo mniejszy niż Twój, i ma wielkość jego 2 złożonych razem piąstek.

4 Oferuj dziecku nowy smak kilkakrotnie przez kilka dni, a nawet tygodni. Może chwilę potrwać, zanim dziecko zaakceptuje nowość.

5 Grymaszenie czy marszczenie brwi są naturalną reakcją dziecka, które uczy się spożywać produkty o nowym smaku i konsystencji. Nie znaczy to natomiast, że dany pokarm maluszkowi nie smakuje.

6 Przelóż część produktu ze słoiczka do miseczki. Unikaj karmienia dziecka bezpośrednio ze słoiczka, jeśli wiesz, że nie zużyjesz jednorazowo całego dania. Po otwarciu słoiczki przechowuj w lodówce maksymalnie 24 godziny, tak by zachować świeżość posiłku.

7 Unikaj karmienia przed TV, śpiewania i zabawiania malucha podczas posiłku. To odwraca uwagę dziecka od jedzenia i zaburza jego apetyt.

8 Praktyka czyni mistrza! Pamiętaj, że po pierwszym karmieniu łyżeczką więcej jedzenia może wylądować na śliniaku i stoliku niż w brzuszku maluszka. Karmienie może zająć 10-20 minut lub więcej, cierpliwości!

9 Przestań karmić maluszka, gdy okazuje sygnały sytości, np. zacznie się odwracać, traci zainteresowanie jedzeniem i odsuwa głowę od łyżeczki.

10 Nie wycieraj buzi maluszka podczas karmienia – to go tylko rozprasza! Najlepiej będzie, gdy wyczyścisz jego bużkę już po skończonym posiłku.

Kiedy zacząć wprowadzać gluten do diety dziecka?

Glutenu nie trzeba się bać. Zgodnie z aktualnymi zaleceniami, produkty glutenowe można wprowadzić w dowolnym okresie po ukończeniu przez dziecko 4. miesiąca, a przed pierwszymi urodzinami. Tak jak w przypadku innych produktów zaczynamy od niewielkiej porcji, np. 1 płaskiej łyżki Kaszki Gerber Pełnia zbóż "Manna" z mlekiem. Później ilość tę można stopniowo zwiększać aż do pełnej porcji kaszki. Po 8. miesiącu w jadłospisie dziecka może pojawić się także pieczywo oraz kasze. Dzięki temu maluszek będzie mógł cieszyć się smakiem różnorodnych zbóż, a jego dieta będzie ciekawsza.

Czym jest BLW?

Skrót BLW pochodzi od angielskiego terminu „**Baby-Led Weaning**”, który oznacza rozszerzanie diety sterowane przez samo dziecko, a po polsku tłumaczony jest jako "**Bobas lubi wybór**". Maluszkowi proponuje się pokarmy stałe, ale pozwalając mu samodzielnie sięgać po jedzenie i decydować o tym, co zje z przedstawionego mu wyboru produktów. Posiłki BLW mogą być **uzupełnieniem tradycyjnego sposobu rozszerzania diety**, opartego na daniach gotowych, np. można podawać je na zakończenie każdego posiłku, kiedy brzuszek maluszka nie jest już całkiem pusty lub jako przystawkę, serwując obiadek czy kaszkę, kiedy maluszek nie ma już ochoty na samodzielne jedzenie.



Więcej informacji o BLW znajdziesz w e-booku na naszej stronie www.zdrowystartwprzyszlosc.pl w zakładce Materiały do pobrania

7.-12. MIESIĄC

POZNAJĘ KOLEJNE SMAKI!

7.-8.
miesiąc
życia

9.-12.
miesiąc
życia

DZIECI KARMIONE:

piersią
6-8 karmień

mlekiem
modyfikowanym

5x**
170-180 ml

piersią
6-8* karmień

mlekiem
modyfikowanym

4-5x**
190-220 ml

RODZAJ I KONSYSTENCJA POKARMÓW

- zwiększona różnorodność rozdrobnionych lub posiekanych pokarmów
 - produkty podawane do ręki
 - 3 główne posiłki i 2 mniejsze
 - 3 posiłki mleczne od 7-8. m.ż.

*Dziecko spożywające mniejsze porcje może potrzebować większej liczby karmień.

**Orientacyjna liczba posiłków i wielkość porcji

WARTO WIEDZIEĆ

Porady ekspertów na temat prawidłowego żywienia znajdziesz na stronie www.zdrowystartwprzyszosc.pl i naszym kanale **Nestlé Baby&me Polska** na YouTube.

CO NOWEGO W MENU MALUSZKA?

1. Ryby

Ryby są świetnym źródłem pełnowartościowego białka i innych ważnych składników odżywczych. Dobrym wyborem dla Twojego maluszka będą ryby żyjące dziko w morzach i oceanach.

Jak często? Początkowo staraj się podawać swojemu dziecku ryby raz w tygodniu, w niewielkich porcjach. Później obiady z rybką powinny się pojawić w menu dziecka 2 razy w tygodniu. Tego dnia nie podawaj już mięska.

Wybieraj ✓

- ryby morskie, takie jak:
 - łosoś
 - mintaj

Unikaj ✗

- ryb drapieżnych, takich jak:
 - tuńczyk
 - makrela królewska
 - miecznik
 - rekin



Rybki w obiadkach Gerber

Na jakość ryby wpływa środowisko, w jakim żyje. To dlatego do posiłków Gerber dodawane jest jedynie mięso wolno żyjących łososi i mintajów z północnych rejonów Oceanu Spokojnego. Dodatkowo, zanim zostanie dopuszczone do produkcji, przechodzi ono wiele kontroli i testów.

Dzień bez mięsa

Mięso to ważny element diety, jednak dziecko nie musi jeść go codziennie, by zdrowo rosnąć i rozwijać się. Możecie wypróbować w jadłospisie poniższy schemat:

4-5 razy
w tygodniu mięso
(drób lub chude
mięsa czerwone,
np. schab).

1-2 razy
w tygodniu ryba,
w tym koniecznie
tłuste ryby morskie,
np. łosoś.

1 raz
w tygodniu na obiad
**jajko lub wyłącznie
warzywa**, w tym np.
warzywa strączkowe.



Warto uwzględnić w diecie dziecka warzywa strączkowe, jak soczewica czy ciecierzyca. W obiadku mogą być źródłem wysokiej jakości białka roślinnego



2. Produkty mleczne

Twój szkrab jest już gotowy, by spróbować pierwszych produktów mlecznych. Dostarczą mu one pełnowartościowego białka oraz wapnia. Maluszek ich potrzebuje, bo pierwszy rok życia to czas jego niezwykle intensywnego rozwoju.



Nie wszystkie produkty mleczne są odpowiednie dla najmłodszych. Specjalnie z myślą o maluszkach powstały deserki mleczne **Nestlé Yogolino**.

Dlaczego Nestlé Yogolino nie wymaga przechowywania w lodówce? To naturalnie proste!



odpowiedni czas obróbki termicznej

+



hermetyczne zamknięcie

=



dłuższy okres przydatności i możliwość przechowywania poza lodówką, bez konserwantów*

*Zgodnie z przepisami prawa nie zawiera substancji konserwujących i barwników.

W każdej porcji deserku mlecznego **Nestlé Yogolino** znajdziesz wapń potrzebny dziecku do prawidłowego rozwoju kości.

WARTO WIEDZIEĆ

Mleko krowie nie powinno być głównym napojem przed końcem 1. roku życia. Jego skład nie jest dopasowany do potrzeb dziecka.

Jako ciekawa przekąska może sprawdzić się także 100% wegański deser z musem kokosowym.



CO JESZCZE SIĘ ZMIENIA?

Większe porcje

Z miesiąca na miesiąc apetyt dziecka zazwyczaj rośnie,

zwiększa się więc także wielkość poszczególnych posiłków.

Pamiętasz, jak początkowo maluszek jadł tylko 1 łyżeczkę nowego dania? Po 8. miesiącu Twoje dziecko śmiało może zjeść ok. 190 g posiłku na raz!



Większe kawałki

W 8. i 9. miesiącu życia dziecka możesz zacząć powoli wprowadzać **większe kawałki** jedzenia do posiłków (miękkie, gotowane warzywa pokrojone w drobną kostkę, miękki ryż lub pokrojony makaron). Gotowe dania Gerber dla maluchów po 8. miesiącu życia zawierają większe cząstki warzyw, makaronu i kasz, aby zachęcać malucha do nauki żucia i gryzienia.

Większa różnorodność

W daniach Gerber wykorzystujemy:

- 25** kolorowych warzyw
- 17** dojrzałych owoców
- 8** rodzajów zbóż
- 8** rodzajów mięs
- 2** rodzaje dzikich ryb morskich

Dla dzieci zrobimy wszystko!

Jak czytać etykiety przy wyborze produktów dla dzieci?

Nie wszystkie produkty, które mają barwne opakowania i sugerują, że są stworzone dla dzieci, można podać tym najmłodszym, czyli niemowlętom i dzieciom do końca 3. roku życia.

Co takiego wyróżnia żywność dla niemowląt i małych dzieci?

- Surowce, które są używane do jej produkcji, są **bardzo ściśle kontrolowane**, szczególnie pod kątem pozostałości zanieczyszczeń, takich jak pestycydy czy metale ciężkie.
- Ma **skład dostosowany do potrzeb dziecka**, w tym odpowiednie proporcje białek, tłuszczów czy węglowodanów.
- Ma dostosowaną do wieku **wielkość porcji i konsystencję**.
- Zgodnie z przepisami prawa **nie zawiera substancji konserwujących ani barwników**.



Po czym możesz poznać, że produkt, który chcesz podać swojemu maluchowi, należy do kategorii żywności dla niemowląt i małych dzieci?

Jeśli etykieta produktu nie zawiera **informacji o wieku podawania**, oznacza to, że produkt ten jest skierowany do starszych dzieci, powyżej 3. roku życia lub dorosłych.

Twój maluch ma pierwsze ząbki i uczy się samodzielnie jeść?

Spójrz na propozycje posiłków
odpowiednie dla niego.

Drobne kawałki miękkich
owoców i warzyw, np.
**gotowana marchewka
lub brokuł i malinki**



Miśkopty – świetna
przekąska, także wtedy,
gdy jesteś **poza domem**.

Minikanapeczki z pieczywa
posmarowane mięskiem
Delikatny indyk Gerber.



Chrupki Gerber Organic dostępne
w 3 smakach to przekąska
odpowiednia do małej rączki,
idealna, by **ćwiczyć gryzienie**.

ŻYWIENIE JUNIORA

Za chwilę Twoje dziecko skończy rok, ale nie jest jeszcze gotowe na dorosłe jedzenie.



Dziecku po 1. roku życia możesz zaproponować produkty stworzone specjalnie dla Juniorów, w tym mleko modyfikowane, posiłki, przekąski i kaszki.



Po 1. urodzinach **mleko i produkty mleczne** wciąż odgrywają w diecie dziecka ważną rolę - każdego dnia w jadłospisie Juniora powinny pojawić się **3 porcje mleka i jego przetworów**. 2 kubki odpowiedniego mleka modyfikowanego dziennie pomogą uzupełnić dietę malca w składniki ważne dla jego rozwoju, m.in. **żelazo, wapń i witaminę D**.



Dla „roczniaków” polecamy też zupki, obiadki, sosy i przekąski Gerber i Gerber Organic – **w większych słoiczkach, z większymi kawałkami** warzyw, makaronów, kasz i coraz „doroślejszymi” smakami oraz owocowe deserki BOBO FRUT w dużych tubkach **na większy apetyt**.

Zasady żywienia dzieci w wieku 1-3 lata



Kolorowe warzywa

(w tym warzywa strączkowe)
lub **owoce** powinny znaleźć się
w każdym posiłku.



Pieczywo oraz przetwory

zbożowe pochodzące z pełnego
przemiatu **zbóż** należy podawać
dziecku każdego dnia.



Produkty mleczne:

mleko
(w tym mleko modyfikowane dla
małych dzieci powyżej 1. roku życia),
maślanekę, kefir lub jogurt maluszek
powinien otrzymywać codziennie.
Po 2. roku życia najlepsze będą
te ze zmniejszoną zawartością
tłuszczu.



Chude mięso czerwone, w tym
wędliny, maluch powinien jeść
nie częściej niż 2-3 razy na tydzień,
a jajka kurze w dni, w które
nie je mięsa.

Mięso drobiowe, zawsze bez
skóry, powinno pojawić się
w jadłospisie 2-3 razy w tygodniu.

Ryby warto podawać dziecku
2 razy w tygodniu.



Posiłki powinny być
przygotowywane z udziałem
tłuszczów roślinnych (najlepiej
oleju rzepakowego lub oliwy
z oliwek), z ograniczaniem
tłuszczu zwierzęcego.

WARTO WIEDZIEĆ

Dodatek soli do posiłków należy
ograniczać.

Do picia powinna być podawana
woda, a **słodzone napoje** ograniczane.

Dziecko powinno codziennie być
aktywne fizycznie, bawiąc się
lub grając przez kilkadziesiąt minut,
najlepiej na świeżym powietrzu.

ALERGIE POKARMOWE

Alergia pokarmowa to nieprawidłowa reakcja organizmu na niektóre składniki znajdujące się w pożywieniu. Lekarze szacują, że problem ten dotyczy około 6-8% niemowląt i małych dzieci.

Objawy alergii

Skonsultuj się z lekarzem pediatrą jeśli u swojego dziecka zauważysz:

- bóle brzuszka, biegunki, wymioty,
- wysypkę,
- długotrwały katar lub kaszel.

A gdy alergia już wystąpi?

W przypadku wystąpienia alergii pokarmowej przestrzeganie właściwej diety dziecka (i mamy karmiącej piersią) jest jedynym sposobem postępowania.



Ewelina Pożniak
EKSPERT DS. ŻYWIENIA

PORADA EKSPERTA

GDY W RODZINIE SĄ ALERGICY

Z myślą o dzieciach, u których występuje podwyższone ryzyko wystąpienia reakcji alergicznych (np. rodzeństwo lub rodzice są alergikami), a które nie są karmione piersią, powstało mleko następne **NAN EXPERTPRO[®] H.A. 2**. Na temat żywienia takiego maluszka warto porozmawiać z dietetykiem lub lekarzem opiekującym się dzieckiem.



Pełnowartościowy posiłek bez mleka krowiego, laktozy, glutenu i soi

Nestlé Sinlac to bezglutenowy produkt zbożowy o wysokiej wartości odżywczej – zawiera odpowiednią ilość białka, witamin i składników mineralnych potrzebnych do prawidłowego rozwoju. Może być wykorzystywany w diecie:

- niemowląt po 4. miesiącu życia podczas rozszerzania diety,
- maluszków z alergią lub nietolerancją na białka mleka krowiego, glutenu i soi oraz laktozę,
- mam karmiących na diecie eliminacyjnej, gdy maluszek ma alergię na któryś z powyższych składników.

Produkt dostępny jest także w wersji bez dodatku cukru*.

Aż 97% Nestlé Sinlac bez dodatku cukru* stanowią 2 główne składniki – mąka ryżowa i mączka chleba świętojańskiego.



Bez mleka
i laktozy



Bez glutenu



Bez soi



* zawiera naturalnie występujące cukry

Kalendarz rozwoju dziecka

Wiek dziecka	4-5. miesiąc życia	6-8. miesiąc życia	9-11. miesiąc życia	12-15. miesiąc życia
Umiejętność jedzenia	<p>Może wypychać jedzenie z buzi za pomocą języka.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Polykając, używa języka do przesuwania pokarmu do przodu i do tyłu. • Otwiera usta przy zbliżaniu do nich łyżki. 	<p>Uczy się utrzymywania gęstszych papiek w ustach.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schyla główkę i naciska górną wargę, żeby zebrać pokarm z łyżki. • Stara się rączką zgarniać jedzenie w swoim kierunku - do piąstki. • Umie przelożyć jedzenie z jednej rączki do drugiej. • Potrafi pić z kubeczka trzymanego przez karmiącego. 	<p>Uczy się używać języka do przesuwania pokarmu w ustach, żeby go rozdrobnić.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zaczyna używać języka i szczęki do rozdrabniania pokarmu. • W czasie jedzenia bawi się łyżką, może wkładać ją do buzi, ale nie używa jej jeszcze do samodzielnego jedzenia. • Umie jeść palcami. • Samo trzyma kubeczek. • Umie utrzymać małe kawałki jedzenia pomiędzy kciukiem i palcem wskazującym. 	<p>Potrafi samo jeść rączką.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pije przez słomkę. • Umie utrzymać kubeczek w dwóch rączkach i pić z niego. • Coraz sprawniej zuje. • Chce samo jeść łyżką. • Gryzie pokarmy o różnej konsystencji.
Sygnaty i wskazówki dla rodziców podczas karmienia	<p>Kiedy jest głodne: Przesuwa główkę do przodu, chcąc dosięgnąć łyżki.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Może zagarniać jedzenie w kierunku buzi. <p>Kiedy jest najedzone: Odwraca głowę od łyżki.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Może zwracać większą uwagę na to, co dzieje się wokół niego, lub wydawać się rozłargnione. 	<p>Kiedy jest głodne: Przesuwa główkę do przodu, chcąc dosięgnąć łyżki.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wskazuje palcem na jedzenie. <p>Kiedy jest najedzone: Zwalnia tempo jedzenia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zaciska buzię albo odpycha jedzenie. 	<p>Kiedy jest głodne: Sięga rączką (wyciąga ją) po jedzenie lub łyżkę.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wskazuje palcem na jedzenie. • Ożywia się na widok jedzenia. <p>Kiedy jest najedzone: Odpycha jedzenie.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zwalnia tempo jedzenia. 	<p>Kiedy jest głodne: Wyraża ochotę na określone pokarmy za pomocą słów i dźwięków.</p> <p>Kiedy jest najedzone: Przecząco kręci głową.</p>

Schemat żywienia niemowląt

Odehnij, umieść w widocznym miejscu i zagładaj zawsze, gdy tego potrzebujesz

Wiek dziecka	1. miesiąc życia	2.-4. miesiąc życia	5.-6. miesiąc życia	7.-8. miesiąc życia	9.-12. miesiąc życia
Karmienie piersią Liczba karmień	8-12	8-12 (14)	8-12	6-8	6-8⁴
Karmienie mlekiem modyfikowanym Liczba i wielkość posiłków ¹	8-10x 110 ml (10-120 ml)	6x 120-140 ml	5x 150-160 ml	5x 170-180 ml	4-5x 190-220 ml
Rodzaj i konsystencja pokarmów	Rekomendowane wyłącznie karmienie piersią			Kontynuacja karmienia piersią lub mlekiem modyfikowanym	
	Pokarmy płynne		Gładkie purée ²	Zwiększona różnorodność rozdrobnionych lub posiekanych pokarmów Produkty podawane do ręki	
Przykłady pokarmów				Zmiksowane/drobno posiekane gotowane mięso, ryby Rozgniecione gotowane warzywa i owoce Posiekane surowe warzywa i owoce (np. jabłko, gruszką, pomidor) Miękkie kawałki/cząstki warzyw, owoców, mięsa podawane do ręki Kasze, pieczywo Pełne mleko krowie po 12. miesiącu ³	
	Gotowane miksowane warzywa (na początek najlepiej zielone, np. brokuł) lub owoce (np. jabłko, banan), mięso, jajo Kaszki/kleiki bezglutenowe Produkty glutenowe - zaczynając od małych ilości			3 główne posiłki i 2 mniejsze 3 posiłki mleczne od 7.-8. miesiąca ⁵	

¹Orientacyjna liczba posiłków i wielkość porcji; ²Dotyczy niemowląt karmionych w sposób mieszany lub mlekiem modyfikowanym;

³Małe ilości mleka krowiego można zastosować do przygotowania pokarmów uzupełniających, ale nie powinno być ono stosowane jako główny produkt mleczny przed 12. m.ż.; ⁴Dziecko spożywające mniejsze porcje może potrzebować większej liczby karmień.

⁵U dzieci karmionych piersią liczba karmień piersią może być większa.

Schemat żywienia niemowląt zaczerpnięto z: Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, Standardy Medyczne/Pedialria, rok 2021, T. 18, DOI:10.17444/SMP2021.18.02.

Chcesz wiedzieć więcej o rozwoju i żywieniu dziecka?

Dołącz do programu:

Nestlé Baby & me



Skorzystaj z przydatnych narzędzi



Zadaj pytanie naszym ekspertom



Korzystaj z naszych jadłospisów



Wygrywaj atrakcyjne nagrody w konkursach

Otrzymaj newsletter z pomocnymi informacjami od ekspertów oraz dostęp do innych materiałów, które dla Ciebie przygotowaliśmy!

Nasi eksperci czekają na Ciebie!

Wyślij wiadomość i skontaktuj się z nami za pomocą Messengera na facebooku lub na stronie Nestlé Baby&me.

Możesz również napisać do nas za pośrednictwem formularza kontaktowego na stronie www.zdrowystartwprzyszlosc.pl.

Ważna informacja. Gdy maluszek przyjdzie na świat, najlepszym dla niego sposobem żywienia jest karmienie piersią. Mleko mamy zapewnia zbilansowaną dietę i chroni przed chorobami. W pełni popieramy zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące wyłącznego karmienia piersią przez pierwsze sześć miesięcy życia dziecka. Po tym okresie należy rozpocząć wprowadzanie żywności uzupełniającej o odpowiedniej wartości odżywczej przy jednoczesnej kontynuacji karmienia piersią do ukończenia przez dziecko 2 lat. Zdajemy sobie też sprawę z tego, że nie zawsze rodzice mogą karmić swoje dziecko mlekiem mamy. Zachęcamy do skonsultowania sposobu żywienia dziecka ze specjalistą ochrony zdrowia. Jeśli zdecydowaliście, że Wasze dziecko nie będzie karmione piersią, powinniście pamiętać, że ta decyzja jest trudna do odwrócenia - rozpoczęcie częściowego dokarmiania butelką spowoduje zmniejszenie ilości wytworzonego mleka. Słosowanie mleka modyfikowanego niesie ze sobą konsekwencje społeczne i finansowe, które należy wziąć pod uwagę. Jeśli zdecydowaliście, że maluszek będzie karmiony piersią, przypominamy, że prawidłowe zbilansowanie jadłospisu mamy jest bardzo istotne. Jej zdrowa dieta w czasie ciąży i po porodzie pomaga gromadzić składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego przebiegu ciąży, przygotowuje do okresu laktacji i pomaga ją utrzymać. Dzieci rozwijają się w różnym tempie, dlatego czas wprowadzenia posiłków uzupełniających należy skonsultować z lekarzem lub położną. Aby uniknąć ryzyka dla zdrowia dziecka ważne jest, by mleko modyfikowane i żywność uzupełniająca przygotowywać, słosować i przechowywać zawsze zgodnie z informacją na opakowaniu.