

Odpowiednie odżywianie niemowląt *w pierwszym roku życia*



”Odpowiedni pokarm dla niemowląt w wieku poniżej jednego roku”

Dobrze jest również zmieniać rodzaj kupowanych kaszek i kleików oraz markę produktów.

Kaszki i kleiki ryżowe

Kaszki i kleiki ryżowe mogą zawierać arszenik. Dlatego nie należy *przez cały czas* podawać dziecku kaszki ryżowej czy kleiku ryżowego; do diety dziecka należy włączyć również inne rodzaje kaszek i kleików, od różnych producentów. Na przykład dla dzieci nietolerujących glutenu dostępne są kaszki i kleiki kukurydziane, które można podawać zamiennie.

Zróżnicowany pokarm

W spożywanych przez nas produktach spożywczych czasem mogą występować szkodliwe substancje – zarówno substancje naturalne, jak i zanieczyszczenia środowiskowe. Dobrym sposobem na ograniczenia ryzyka przyswajania zbyt dużej ilości substancji szkodliwych jest różnicowanie naszej diety, tzn. jedzenie produktów różnego rodzaju. Dotyczy to i dzieci, i osób dorosłych.

Wskazówki Livsmedelsverket (Urzędu ds. Kontroli Żywności) dotyczące odżywiania dzieci w pierwszym roku życia powstały na bazie różnorodnych badań i mają pomóc rodzicom we właściwym żywieniu swoich dzieci. Wskazówki te zostały napisane w taki sposób, aby były przydatne dla jak największej liczby osób. Nie wszystkie rady będą jednak dobre dla wszystkich, należy je więc dopasować do indywidualnej sytuacji własnej rodziny.



Pierwsze sześć miesięcy

Pierwsze miesiące z nowo narodzonym dzieckiem to bardzo specjalny okres w życiu każdego rodzica – to jednocześnie czas fantastycznych przeżyć jak i radykalnych zmian. W późniejszym odczuciu okres ten wydaje się zazwyczaj bardzo krótki, chociaż niekiedy bywa on dość ciężki pomimo związanej z nim radości. Wielu rodziców nie jest przygotowanych na wprowadzenie w ich życiu zmian, które są konieczne dla zaspokajania ciągłych potrzeb noworodka, i nie zdają sobie sprawę, jakim obciążeniem może być kilkukrotne wstawanie w nocy, gdy trzeba go nakarmić lub utulić.

Aby rodzina mogła normalnie funkcjonować najlepiej jest znaleźć taki rytm dnia codziennego, który noworodkowi zapewni poczucie bezpieczeństwa, a rodzicom uporządkowaną egzystencję. Życie noworodka koncentruje się głównie na jedzeniu i spaniu, najłatwiej jest więc dostosować nowy rytm dnia do pór karmienia.

W ciągu pierwszych sześciu miesięcy najlepszym pokarmem dla noworodka jest mleko matki lub mleko modyfikowane. Karmienie noworodka to nie tylko czas podawania pokarmu, ale także ważna dla dziecka chwila bliskości z matką, ojcem lub inną bliską osobą.

Mleko matki

Mleko matki zawiera wszystkie składniki odżywcze potrzebne dziecku do zdrowego wzrostu i rozwoju w ciągu pierwszych sześciu miesięcy życia. Jedynym wyjątkiem jest witamina D, którą dziecku należy podawać w postaci kropli.

Karmienie piersią stymuluje produkcję mleka u matki. Dla niektórych kobiet rozpoczęcie karmienia piersią jest rzeczą naturalną, inne potrzebują pomocy. Dlatego nie wahaj się prosić o pomoc, jeśli jej potrzebujesz! Zapytaj na przykład na oddziale położniczym (BB), w przychodni dla karmiących piersią lub pielęgniarki w przychodni dziecięcej (BVC). Personel tych instytucji dysponuje szeroką wiedzą na ten temat i chętnie pomoże Ci pokonać trudności. Na wojewódzkiej stronie internetowej www.1177.se znajdziesz też praktyczne informacje na temat prawidłowego karmienia piersią.

Czy karmienie piersią zmniejsza ryzyko zachorowań u dziecka?

Mleko matki zawiera składniki, które obniżają ryzyko takich infekcji, jak zapalenie ucha i grypa żołądkowa. Z badań wynika także, że u dzieci, które były karmione piersią ryzyko nadwagi, wysokiego ciśnienia i zachorowania na cukrzycę typu 2 w dorosłym wieku jest dużo niższe. Najlepszą odporność uzyskują dzieci, które były wyłącznie karmione piersią, ale nawet częściowe karmienie piersią ma pozytywny wpływ. Ryzyko alergii na gluten (celiakii) jest niższe u tych dzieci, które powoli przyzwyczajały się do pokarmu zawierającego gluten w okresie, gdy jeszcze były karmione piersią. Ale samo karmienie piersią nie zmniejsza prawdopodobnie ryzyka jakichkolwiek alergii.

Przechowywanie mleka matki

Noworodki są podatne na infekcje. Dlatego przed przystąpieniem do odciągania mleka należy pamiętać o zachowaniu higieny – czyli przede wszystkim o umyciu rąk, aby znajdujące się na nich bakterie i wirusy nie przedostały się do mleka. Odciągnięte mleko można natychmiast wstawić do lodówki lub zamrażarki, bez uprzedniego schładzania. Mleko matki można przechowywać w lodówce najwyżej trzy doby. W zamrażarce natomiast co najmniej sześć miesięcy. Zamrożone mleko należy rozmrażać w ciepłej lub zimnej wodzie, albo w lodówce – nigdy w temperaturze pokojowej. Rozmrożone i niewypite mleko należy wyrzucić.

Czy dieta matki ma wpływ na jakość mleka?

Wszystko, co matka je i pije ma wpływ na jakość jej mleka. Więcej informacji na ten temat można przeczytać w broszurce „Råd om mat till dig som ammar” (Wskazówki dotyczące diety matek karmiących piersią), dostępnej w przychodni dziecięcej (BVC), albo na stronie internetowej www.livsmedelsverket.se.

Mleko modyfikowane

Dla niemowląt, które nie mogą być karmione piersią dostępne jest mleko modyfikowane, dostarczające dziecku energii i potrzebnych składników odżywczych. Nowoczesne mleka modyfikowane dostępne na rynku są sporządzone na wzór mleka matki i zawierają podobne składniki.

Istnieje wiele różnych rodzajów mleka modyfikowanego – personel przychodni dziecięcej (BVC) chętnie doradzi Ci rodzaj mleka odpowiedni dla Twojego dziecka. Nie należy podawać dziecku własnoręcznie przyrządzonej mieszanki ze zwykłego mleka, ponieważ trudno jest samemu dobrać właściwe proporcje składników odżywczych. Niewłaściwie przyrządzone mleko może natomiast uszkodzić dziecku nerki lub zahamować jego prawidłowy rozwój.

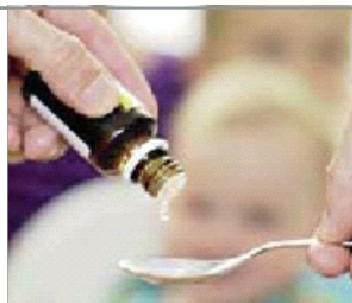
Podawanie mleka matki i mleka modyfikowanego

Zdarza się, że konieczne jest jednoczesne podawanie mleka matki i mleka modyfikowanego. W wielu przypadkach kombinacja taka działa bez zarzutu, czasami jednak jest ona powodem tego, że karmienie piersią kończy się wcześniej niż planowano. Przyczyny są różne – powodem może być niedostateczna stymulacja potrzebna do produkcji mleka u matki lub fakt, że dziecku bardziej podoba się ssanie z butelki, ponieważ szybciej można z niej wyssać pokarm. Wtedy dobrym sposobem może być podawanie mleka modyfikowanego w filizance zamiast w butelce.

Dobrze jest też, o ile możliwe, poczekać z podawaniem mleka modyfikowanego do momentu, w którym produkcja mleka ustabilizuje się i będzie w pełnym toku. Są też mamy, które zmuszone są na początku podawać mleko modyfikowane, a potem przechodzą na karmienie piersią. Praktycznych rad na temat jednoczesnego podawania mleka matki i mleka modyfikowanego udzieli Ci personel w przychodni dziecięcej (BVC).

Krople z witaminą D

Pokarm małych dzieci nie zawiera wystarczającej ilości witaminy D. Niedobór witaminy D może być przyczyną nieprawidłowego rozwoju układu szkieletowego dziecka. Z tego względu wszystkim dzieciom potrzebna jest dodatkowa porcja witaminy D – codziennie przez pierwsze dwa lata życia. Krople z witaminą D należy podawać regularnie. Niektórym dzieciom, np. tym o ciemnym odcieniu skóry, krople z witaminą D potrzebne będą przez okres dłuższy niż dwa lata.



Przygotowanie mleka modyfikowanego

Noworodki są podatne na infekcje i dlatego przed przystąpieniem do przygotowania mleka modyfikowanego należy pamiętać o zachowaniu higieny. Przede wszystkim trzeba umyć ręce. Należy też stosować czyste butelki i smoczki, które powinny zostać dokładnie umyte po każdym użyciu, sterylizacja nie jest jednak konieczna.

Do przyrządzania mleka nie powinno się używać ciepłej wody z kranu, ponieważ może ona zawierać m.in. pierwiastki miedzi pochodzące z rur wodociągowych. Lepiej używać zimnej wody z kranu po uprzednim wypuszczeniu stojącej w nim letniej wody. Zimną wodę należy następnie podgrzać i przygotować mleko według instrukcji na opakowaniu. Na opakowaniu podana jest także informacja na temat okresu przydatności do spożycia przygotowanego mleka. Podgrzane i niewypite mleko modyfikowane należy wyrzucić.

Na wojewódzkiej stronie internetowej www.1177.se znajdziesz praktyczne informacje na temat prawidłowego karmienia mlekiem modyfikowanym.

Woda pitna pochodząca z własnego źródła powinna zostać poddana analizie zanim zaczniesz ją podawać dziecku. W tym celu należy się skontaktować z gminnym (kommunen) oddziałem ds. środowiska we własnym miejscu zamieszkania. szczególną ostrożność zaleca się w przypadku, gdy woda zawiera bakterie, arszenik, mangan, nitraty lub fluor, ponieważ małe dzieci są bardziej wrażliwe na te substancje niż dorośli.

Więcej informacji na temat wody pitnej i własnego źródła na stronie www.livsmedelsverket.se.

Ile dziecko powinno jeść?

Każde dziecko ma inne potrzeby i dlatego trudno jest dokładnie określić ilość mleka matki lub mleka modyfikowanego, którą noworodek powinien wypić. Najlepiej zdać się na apetyt dziecka i pozwolić mu jeść tyle i tak często, na ile ma ochotę.

Im częściej matka karmi piersią, tym więcej powstaje w nich mleka. Czasami dziecko żąda częstszego karmienia, co może być spowodowane faktem, że produkcja mleka jeszcze nie dopasowała się do jego potrzeb. Czasami też dziecko potrzebuje raczej bliskości i utulenia niż pokarmu.

Jeśli karmisz dziecko mlekiem modyfikowanym stosuj się do wskazówek podanych na opakowaniu. Ale również w tym przypadku najlepiej zdać się na apetyt dziecka i pozwolić mu jeść tyle, na ile ma ochotę. Gdy dziecko nie daje rady wypić całej przygotowanej porcji, nie należy go do tego zmuszać.

Pielęgniarka w przychodni dziecięcej (BVC) sprawdza wagę i wzrost dziecka i dane te wprowadza do odpowiednich wykresów. Na tej podstawie można łatwiej się zorientować, czy dziecko rozwija się prawidłowo. Jeśli waga i wzrost dziecka mieszczą się w normie, to nie potrzeba się martwić, że dziecko nie zjada wystarczającej ilości pokarmu.

Poznawanie nowych smaków i konsystencji

Część dzieci już wcześniej okazuje zainteresowanie innymi rodzajami posiłków. Nie wcześniej niż w wieku czterech miesięcy można zacząć podawać dziecku do spróbowania małe ilości innych pokarmów,

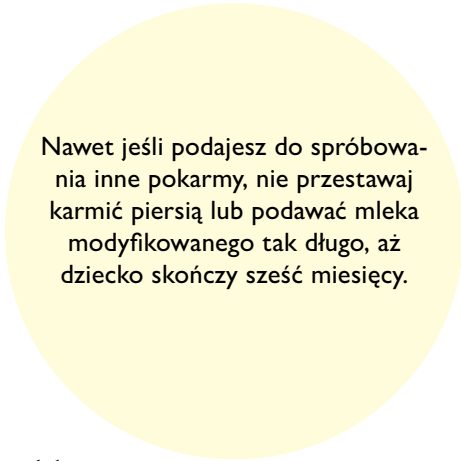
tak, aby nie zaburzały one karmienia mlekiem. Do wieku sześciu miesięcy włącznie podstawowym pokarmem dziecka powinno być mleko, a próbki innych pokarmów powinny być tylko dodatkiem.



Jeśli twoje dziecko jest zainteresowane posiłkami, które Ty jesz, możesz mu dać odrobinę do spróbowania – ale nie wcześniej niż w wieku czterech miesięcy.

Próbowanie małych ilości innych pokarmów daje dziecku możliwość łagodnego przyzwyczajenia się do nowych smaków i konsystencji. Można na przykład podać dziecku do spróbowania odrobinę własnego posiłku, mniej więcej łyżeczkę do herbaty, tak, aby mogło poczuć na języku nowy smak. Nie chodzi tu zatem o podawanie całych porcji, ale właśnie tylko małych ilości do spróbowania. Nie martw się, że pokarmy te zawierają trochę soli – podajesz przecież niewielkie ilości. Ważne jest tylko, aby nowe pokarmy miały gładką konsystencję i dziecko mogło je łatwo przełknąć.

Jeśli dziecko nie wykazuje zainteresowania innymi rodzajami posiłków, nie musisz mu ich na razie podawać. Mleko matki i mleko modyfikowane dostarczają dziecku wszystkich składników odżywczych, których potrzebuje w ciągu pierwszych sześciu miesięcy swojego życia (z wyjątkiem witaminy D). Z podawaniem nowych pokarmów można poczekać do czasu, gdy dziecko skończy pół roku.



Nawet jeśli podajesz do spróbowania inne pokarmy, nie przestawaj karmić piersią lub podawać mleka modyfikowanego tak długo, aż dziecko skończy sześć miesięcy.

Pokarmy zawierające gluten

Łagodne wprowadzanie małych ilości pokarmów zawierających gluten w okresie, gdy dziecko jest jeszcze karmione piersią obniża ryzyko rozwoju nietolerancji na gluten. Dlatego najwcześniej w wieku czterech miesięcy, ale najpóźniej w wieku sześciu miesięcy, należy zacząć podawać dziecku małe ilości pokarmów zawierających gluten. Gluten znajduje się w produktach, których składnikami są pszenica, jęczmień lub żyto. Owies zawiera tylko małą ilość glutenu.

Przykładowo można zacząć podawać dziecku kilka razy w tygodniu małe kawałki białego chleba lub wafelków, albo małą łyżeczkę kaszki lub kleiku. Podawanie kleiku w butelce ma tę wadę, że porcje glutenu stają się zbyt duże. Porcje pokarmów zawierających gluten można powoli zwiększać od sześciu miesięcy.

To samo dotyczy dzieci karmionych mlekiem modyfikowanym. Należy łagodnie wprowadzać małe ilości pokarmów zawierających gluten i bardzo powoli zwiększać porcje. W przypadku karmienia mlekiem modyfikowanym takie postępowanie również obniża ryzyko rozwoju nietolerancji na gluten, chociaż nie przynosi może równie dobrych efektów jak przy karmieniu piersią.

Nowe pokarmy – od sześciu miesięcy

Po upływie sześciu miesięcy nadchodzi czas, aby przyzwycząić dziecko do jedzenia zwykłych pokarmów. Nauka jedzenia to proces, który przebiega stopniowo. Najpierw trzeba przyzwycząić dziecko do nowych konsystencji i nowych smaków, nauczyć jedzenia z łyżeczki i żucia pokarmów. Nie przerywaj karmienia piersią ani mlekiem modyfikowanym. Mleko matki i mleko modyfikowane zawierają tyle składników odżywczych, że nie trzeba będzie się martwić, jeśli wprowadzanie nowych pokarmów będzie przebiegało zbyt powoli.

Co można podawać?

Nie ma ścisłych „reguł” dotyczących wprowadzania nowych pokarmów. Najważniejsze, żeby miały one gładką konsystencję i dziecko mogło je łatwo przełknąć. Przykład: rozgnieść widelcem kawałek gotowanego ziemniaka lub trochę ryżu i wymieszać z mlekiem matki lub mlekiem modyfikowanym tak, aby powstała papka. W ten sam sposób można przygotować papkę z innych warzyw. Można też pozwolić dziecku na samodzielne jedzenie małych ilości miękkich potraw. Dawniej zalecano podawanie tych samych pokarmów kilka dni z rzędu, zanim wprowadzi się coś innego, ale to tak naprawdę nie gra roli. Równie dobrze można wprowadzać różne pokarmy jednocześnie.

Można również podawać ugotowane i roztarte na papkę: mięso z kurczaka lub ryby, mielone mięso, fasolę, soczewicę i tofu. Mięso, fasola i tofu zawierają dużo potrzebnego dziecku żelaza. Dawniej zalecano wstrzymanie się z podawaniem dziecku ryb, jaj, mleka i orzechów aż do ukończenia jednego roku, aby zapobiec powstawaniu alergii. Nowe badania wykazują, że to nie ma wpływu. Ryby i jaja są źródłem ważnych składników odżywczych i z tego powodu dobrze jest wprowadzić je do diety dziecka dużo wcześniej. Więcej o mleku na stronie 14, a o orzechach na stronie 17.

Najprostszy sposób na zrobienie musu z banana, jabłka i gruszki to po prostu ostrożne skrobanie owoców łyżeczką.

Zauważ, że dziecko potrzebuje trochę czasu, aby móc się przyzwycząić nawet do kaszki i kleiku. Dlatego przez pierwsze tygodnie najlepiej podawać niewielkie ilości kaszki i kleiku - kilka małych łyżeczek - i stopniowo zwiększać porcje.

Nie przestawaj podawać małych ilości pokarmów zawierających gluten, takich jak chleb, wafelki, makaron i bulgur. Niektóre rodzaje kaszek i kleików również zawierają gluten – sprawdź na opakowaniu. Źródłem glutenu są pszenica, jęczmień i żyto. W przeciwieństwie do owsa, który zawiera tylko małą ilość glutenu.

Małe dzieci nie są odporne na bakterie i wirusy wywołujące gripę żołądkową. Pamiętaj zatem o zachowaniu higieny podczas przygotowywania posiłków dla twojego malucha.

Dowiedz się więcej z naszego przykładowego menu.

Nie przeprowadzono wystarczającej ilości badań na temat tego, jak szybko niemowle mogłoby lub powinno być przyzwyczajane do nowych normalnych pokarmów. Opisane przedziały wiekowe opierają się na praktyce i doświadczeniach. Każde dziecko rozwija się w innym tempie i dlatego przedziały te mają tylko charakter orientacyjny. Nie martw się, jeśli Twoje dziecko rozwija się szybciej lub wolniej niż sugeruje poniższy tekst.

Spożywanie posiłków to nie tylko odżywianie się, ale także chwila przebywania razem, a z czasem, gdy dziecko podrośnie, sposób obcowania z innymi osobami podczas spożywania posiłków.

Niekiedy z żywnością lub jej spożywaniem związane są różne komplikacje. Personel przychodni dziecięcej (BVC) chętnie pomoże Ci znaleźć rozwiązanie dla tego typu problemów.

Jak podawać nowe pokarmy do spróbowania?

Jeśli już próbowałeś podawać do spróbowania nowe pokarmy, tak, jak to opisano w rozdziale pt. *Poznawanie nowych smaków i konsystencji*, możesz teraz powoli zwiększać ich ilość. W pierwszych tygodniach wystarczy kilka łyżeczek. Jeśli jeszcze nie zacząłeś podawać nowych pokarmów, powinieneś to zrobić, gdy dziecko skończy sześć miesięcy. Zacznij podawać małe ilości nowych pokarmów, żeby dziecko mogło się do nich stopniowo przyzwyczajać. W pierwszych dniach wystarczy mała łyżeczka pokarmu, potem możesz powoli zwiększać porcje.

Sprawdź, czy pokarm nie jest zbyt gorący i podawaj go przy pomocy małej łyżeczki lub pozwól dziecku samemu brać sobie małe, miękkie kawałki jedzenia. Większość dzieci ma problemy z włożeniem jedzenia do buzi i z przełykaniem go. Jeśli pokarm wylatuje mu z buzi, to raczej oznacza, że dziecko nie jest przyzwyczajone do nowej konsystencji pokarmu i nie wie, co z nim zrobić, a nie, że mu nie smakuje. Zwykły pokarm nie ma równie słodkiego smaku jak mleko matki lub mleko modyfikowane i dziecko potrzebuje trochę czasu, aby się do tego przyzwyczaić.

Część dzieci szybko przyzwyczaja się do nowych pokarmów, podczas gdy inne wymagają dłuższego okresu do poznawania nowych smaków. Możesz pomóc swojemu dziecku w polubieniu nowego pokarmu, jeśli będziesz go próbował razem z nim i pokazywał mu, że Tobie smakuje. Jeśli jednak dziecko wykazuje niechęć do nowego pokarmu, to najlepiej poczekać jeszcze kilka dni i spróbować od nowa.

Czasami zdarza się, że dziecko, które zaczęło dostawać kleik, nie chce już pić mleka z piersi, ponieważ łatwiej jest ssać pokarm z butelki. Dlatego lepiej w zamian jest podawać kaszkę, a kleik podawać w kubeczku. Nie zapominaj o tym, że kaszka i kleik zawierają gluten. Podawaj więc na początku małe ilości.



Kiedy jest najlepsza pora na podawanie nowego pokarmu?

Pora wprowadzania nowych pokarmów nie gra roli. Część rodziców twierdzi, że najłatwiej jest w porze obiadu, inni wolą porę kolacji lub przekąskę między głównymi posiłkami. Nie należy tylko podawać nowych pokarmów, gdy dziecko jest zbyt głodne, zbyt syte lub zbyt zmęczone. Praktyka pokaże, która pora będzie najodpowiedniejsza dla Twojego dziecka.

Ile dziecko powinno jeść?

Trudno jest dokładnie określić ilość pokarmu, którą dziecko powinno zjeść. Niektóre dzieci zawsze proszą o więcej, podczas gdy inne jedzą zaledwie odrobinę. Dla rodziców obie sytuacje mogą być źródłem frustracji. W większości przypadków dziecko samo zasygnalizuje, kiedy będzie głodne i dzięki temu samo zadba o to, żeby zapewnić sobie wystarczającą ilość pokarmu. Czasami dziecko je chętniej, gdy rodzice jedzą razem z nim. Dzieci, które mało jedzą, ale piją dużo mleka matki lub mleka modyfikowanego i tak otrzymują wystarczającą ilość składników odżywczych. Jeśli dziecko rozwija się normalnie, nie musisz się o nic martwić.

Dzieciom, które dużo jedzą trudno jest powiedzieć stop. Jeśli dziecko jest nadal głodne, to lepiej podać mu dodatkowo mleko matki lub mleko modyfikowane, zamiast zbyt szybko zwiększać porcje nowego pokarmu. To samo dotyczy kaszki czy kleiku – ich porcje należy zwiększać stopniowo.



Pierwsze posiłki – kilka prostych przepisów

Piure z ziemniaków, roślin okopowych lub innych warzyw

Większość roślin okopowych i warzyw nadaje się do przyrządzania w formie piure. Potrzebne Ci będą na przykład:

1 ziemniak, 1 mała marchewka, 1 kawałek pietruszki, ziarna kukurydzy, zielony groszek, kilka kawałków brokołu lub kalafiora.

1 mała łyżeczka płynnej margaryny lub oleju, najlepiej rzepakowego, trochę mleka matki lub zwykłego mleka

Wegetariańska potrawa z soczewicy

1 dl suszonej soczewicy lub
3 dl gotowanej
2 łyżki oleju rzepakowego
1 cebula
1 papryka
1 ząbek czosnku
400 g siekanych pomidorów
tymianek

Przyrządzenie:

Ziemniaka, marchewkę i pietruszkę obrać i pokroić na plasterki, pozostałe warzywa pokroić na mniejsze kawałki.

Wszystko włożyć do garnka i dolać tyle wody, aby przykryć warzywa. Gotować do miękkości. Do gotowania można też użyć mikrofalówki.

Rozgnieść widelcem, przepuścić przez praskę lub przetrzeć przez sitko. Jeśli przygotowujesz większe ilości wtedy do robienia piure najlepiej użyć miksera.

Przyrządzenie:

suszoną soczewicę ugotować według przepisu na opakowaniu, ale bez soli. Cebulę, paprykę i czosnek posiekać, włożyć do garnka i usmażyć do miękkości w oleju na małym ogniu. Dodać pomidory i ugotowaną soczewicę. Gotować przez chwilę aż do zgęstnienia, doprawić tymiankiem.

Klopsiki z ryby, kilka łyżek pasztetu lub plasterek kaszanki to potrawy, które wystarczy podgrzać w mikrofalówce, a które doskonale nadają się dla małego dziecka.



Zamrażaj pokarm w niezbyt dużych porcjach, np. w foremkach na kostki lodu.



Mięso albo drób

Przepis wystarcza na 15-20 porcji
(1 porcja to mniej więcej 2 łyżki)

400 g mielonego mięsa lub kurczaka
4-5 dl wody koperek, pietruszka lub
inne zioła

Przyrządzenie:

Kurczaka podzielić na kawałki i ugotować tak, aby mięso było dogotowane i białe w środku.

Rozdrobnić przy pomocy miksera lub zetrzeć na tarce.

Mielone mięso można rozgniatać widelcem podczas gotowania.

Dodać wywaru z gotowanego mięsa, aby uzyskać gładką konsystencję, a następnie doprawić np. koperkiem lub pietruszką.

Ryba

1 filet z łowowię (ok. 100-150 gram)
1 mała łyżeczka płynnej margaryny lub oleju, najlepiej rzepakowego Koperek lub inne zioła, ewentualnie sok z cytryny

Przyrządzenie:

Fileta z łososia podzielić na kilka mniejszych kawałków i położyć na talerzyku. Przykryć i gotować w mikrofalówce, ok. 2-3 min na maksymalnej mocy. Rozgnieść lub podzielić na małe kawałki, dodać tłuszcz i zioła oraz/lub sok z cytryny.

Po posiłkach dobrze jest podawać owoce; można je rozgnieść lub skrobać łyżeczką.

Podczas przygotowywania posiłków nie zapominaj, że

Dzieci poniżej jednego roku życia są podatne na bakterie i wirusy wywołujące biegunki. Pamiętaj zatem o zachowaniu higieny podczas przygotowywania posiłków dla twojego malucha:

- myj ręce przed przystąpieniem do gotowania posiłków;
- umyj niezwłocznie ręce, jeśli dotykałeś surowego mięsa lub drobiu;
- umyj dokładnie deskę i przybory kuchenne, którymi kroiliłeś/przyrządzałeś surowe mięso i drób;
- potrawy z mielonego mięsa i drobiu muszą być zupełnie dogotowane lub dopieczone;
- jedzenie, które masz zamiar przechować na później wstaw jak najszybciej do lodówki lub zamrażarki; jeżeli pozostawisz jedzenie w temperaturze pokojowej dłużej, niż przez kilka godzin, istnieje ryzyko, że zdążą się w nim rozwinąć bakterie; małe ilości ciepłego lub letniego jedzenia można natychmiast wstawić do lodówki.



Od ośmiu miesięcy

Jeśli dziecko żąda większych porcji, należy je wtedy powoli zwiększać, aż staną się małymi posiłkami. Mleko matki i mleko modyfikowane dostarcza nadal tych składników odżywczych, których dziecko najbardziej potrzebuje. Dlatego nie trzeba się spieszyć z zastąpieniem wszystkich posiłków mlecznych innym pokarmem. Niech stopień zainteresowania dziecka nowym pokarmem określa tempo zmian. Z czasem, w wieku od dziesięciu do dwunastu miesięcy, dziecko będzie potrzebowało dwóch dużych i kilku małych posiłków na dzień.

Pokarm dla dzieci w tym wieku wystarczy posiekać nożem, zetrzeć na tarce lub rozdrobnić przy pomocy miksera. Można też podawać dziecku większe kawałki, które będzie samo trzymało w ręczce.

Śniadanie, drugie śniadanie i podwieczorek

Mleko matki, mleko modyfikowane, kaszka, kleik (najlepiej w kubeczku), albo kanapka doskonale nadają się na śniadanie, drugie śniadanie i podwieczorek. Najlepiej z dodatkiem owoców lub warzyw.

Kaszka i kleik

Dzieciom poniżej jednego roku życia dobrze jest podawać wzbogaconą kaszkę w proszku, ponieważ zawiera ona więcej witamin i minerałów niż zwykła kasza. Jest ona m.in. bogata w żelazo, którego małym dzieciom brakuje we własnym pożywieniu. Nie mniej jednak, podawanie od czasu do czasu zwykłej kaszy ma tę zaletę, że pozwala dziecku przyzwyczać się do jej smaku. Ogólnie rzecz biorąc nie należy podawać kaszy i kleiku częściej niż trzy razy dziennie. Dziecko musi przyzwyczać się do innych pokarmów i nauczyć się gryźć pokarm o stałej konsystencji.



Dzieci uczą się przez naśladowanie innych. Jedz razem z dzieckiem, próbuj razem z nim i pokaż, że Tobie smakuje.

Produkty pełnoziarniste i bogate w błonnik

Produkty pełnoziarniste i bogate w błonnik nadają się do spożycia nawet przez małe dzieci, ale zbyt duże ilości mogą u niektórych z nich powodować biegunkę. Są też dzieci, u których produkty te przyczyniają się do spowolnienia przemiany materii. Ilość odpowiednią dla Twojego dziecka możesz ustalić tylko na bazie doświadczenia, ponieważ jest ona dla każdego inna. Dobrym sposobem na dostarczenie dziecku zbalansowanej ilości błonnika jest zróżnicowana dieta, w której skład wchodzi produkty o średniej zawartości błonnika.

Mleko i jego przetwory

Z podawaniem mleka i większych ilości kwaśnego mleka lub jogurtu należy się wstrzymać do czasu aż dziecko skończy rok. Mleko zawiera co prawda wiele ważnych witamin i minerałów, ale mało żelaza. Jeśli będzie się dziecku podawać za dużo mleka lub jego przetworów, nie będzie chciało jeść innych, bardziej bogatych w żelazo pokarmów. Małe dziecko pije i tak wystarczająco dużo mleka w postaci mleka matki, mleka modyfikowanego lub innych, bardziej dla niego odpowiednich produktów.

Żelazo jest ważnym składnikiem odżywczym, a dieta małego dziecka zawiera go bardzo mało. Jeżeli dziecko nie spożywa wzbogaconej w żelazo kaszki lub kleiku, trzeba zadbać o to, aby dostarczyć mu innych, bogatych w żelazo pokarmów, takich jak mięso, kaszanka, itp., a z warzyw fasola, ciecierzycy, soczewica i wegetariańskie tofu.

Obiad i kolacja

Ziemniaki, makaron, ryż, chleb, bulgur i im podobne produkty powinny włącznie z warzywami stanowić podstawę posiłków. Mięso, ryby, drób, jaja, fasola, soczewica lub tofu powinny być ich dopełnieniem. A na deser owoce. Owoce zawierają m.in. witaminę C, dzięki której dziecko lepiej przyswaja znajdujące się w posiłku żelazo. Wprowadzaj cały czas nowe smaki i konsystencje, aby dziecko miało szansę poznać i przyzwycząć się do różnorodnych rodzajów pokarmów. Wprowadzenie pokarmu o nowym smaku będzie łatwiejsze, jeśli podasz go razem z ulubionym posiłkiem dziecka.

Jeśli nie potrafisz gotować lub nie jesteś pewien, czy potrafisz przygotować posiłki dostarczające dziecku odpowiednią ilość składników odżywczych, to zawsze możesz skorzystać z gotowych posiłków w słoiczkach. Posiłki ze słoiczków nie są gorszej jakości, niż posiłki domowej roboty, ale mogą być drogie. Nie jest też trudno przystosować normalne posiłki rodzinne do potrzeb malucha. Podczas gotowania wystarczy na przykład zrezygnować z soli. Organizm małego dziecka ma bowiem trudności z zachowaniem równowagi soli. W naszym przykładowym menu znajdziesz kilka prostych przepisów.

Dzieci poniżej drugiego roku życia potrzebują w swoich posiłkach trochę więcej tłuszczu niż dorośli, ponieważ szybko rosną. Do własnoręcznie przyrządzanych posiłków, o ile nie ma w nich zbyt wiele tłuszczu, dobrze jest więc dodać do porcji dziecka łyżeczkę płynnej margaryny lub oleju, najlepiej rzepakowego. Gotowe posiłki ze słoiczków zawierają wystarczającą ilość tłuszczu i nie trzeba do nich już nic dodawać.

Posiłki małego dziecka dostarczają natomiast wystarczającą ilość białka.

Ile dziecko powinno jeść?

Organizm dziecka wie, jaka ilość pokarmu jest mu potrzebna. Jeśli podczas niektórych posiłków dziecko zje trochę mniej, na pewno zrekompensuje sobie jedząc więcej podczas innych. W sumie, biorąc pod uwagę dłuższy przedział czasowy, większość dzieci je wystarczająco dużo. Jeśli dziecko rozwija się normalnie, nie musisz się o nic martwić.

Małe dzieci nie dają rady zjeść jednorazowo dużych ilości pokarmu i z tego powodu muszą jeść częściej niż dorośli. Spożywanie regularnych posiłków daje dziecku możliwość zjedzenia wystarczającej ilości pokarmu. Przykładowy schemat dnia to: śniadanie, obiad i kolacja oraz kilka małych posiłków między nimi.

Jak długo karmić piersią lub mlekiem modyfikowanym?

W okresie, gdy dziecko uczy się jeść inne pokarmy, mleko matki i mleko modyfikowane pozostają ważnym źródłem składników odżywczych. Ponieważ wprowadzanie nowych pokarmów powinno odbywać się powoli, dla dziecka nadal niezbędne jest mleko matki i mleko modyfikowane.

Im więcej normalnego pokarmu je dziecko, tym mniej potrzebuje mleka matki i mleka modyfikowanego. Karmienie piersią można kontynuować nawet powyżej pierwszego roku życia, tak długo jak chcą matka i dziecko; można też przejść na mleko modyfikowane.

Unikaj ciągłych przekąsek

Chrupki, wafelki, rodzyнки, itd., wydają się praktyczne, bo zajmują uwagę dziecka i pełnią rolę pociechy w trudnych chwilach. Niestety, nie jest to najlepszy pomysł – nieustanne żucie w buzi jakiegoś pokarmu źle wpływa na zęby i apetyt dziecka.

Należy też zupełnie zrezygnować z podawania dziecku w butelce ze smoczkiem słodkich napojów, takich jak sok lub słodzona herbata. Napoje te nie zawierają żadnych składników odżywczych i mogą przyczynić się do powstania próchnicy. Dużo lepiej jest przyzwyczaić dziecko do picia wody.





Czego powinno unikać dziecko w wieku poniżej jednego roku?

Małe dziecko może jeść większość pokarmów, które je reszta rodziny. Tylko niektóre produkty spożywcze nie nadają się do spożycia dla dzieci poniżej jednego roku życia.

Zielone warzywa liściaste

Wstrzymaj się z podawaniem zielonych warzyw liściastych, takich jak sałata, rukola i szpinak, do czasu aż dziecko skończy rok. Potem stopniowo zwiększaj ich porcje. Warzywa te zawierają dużo nitratu, który organizm przekształca w azotyn. U dzieci poniżej jednego roku życia azotyn może hamować transport tlenu we krwi.

Zielone ziemniaki

Zielone lub uszkodzone ziemniaki zawierają solaninę, związek chemiczny powodujący ból brzucha, wymioty i biegunkę. Zatem zarówno dorośli jak i dzieci powinni unikać spożywania zielonych lub uszkodzonych ziemniaków. Solanina jest też obecna i w dobrych ziemniakach, blisko pod skórką. Dlatego ziemniaki należy zawsze obierać, jeśli będzie je jadło małe dziecko.

Miód

Dzieci poniżej jednego roku życia nie powinny spożywać miodu. Może on zawierać zarodniki roślin, które w rzadkich przypadkach przekształcają się w jelitach w bakterie produkujące tam niebezpieczną truciznę, toksynę botulinową.

Mleko niepasteryzowane

Zarówno dorośli jak i dzieci nie powinni spożywać niepasteryzowanego mleka. Mleko takie może zawierać szkodliwe bakterie, takie jak EHEC lub campylobacter. EHEC (Eschericia coli) to „nowy” rodzaj bakterii, który w Szwecji zaczął się rozprzestrzeniać w latach 90-tych, i który u małych dzieci może powodować poważne uszkodzenia nerek. Mleka niepasteryzowanego nie wolno sprzedawać w sklepach, ale można je dostać w gospodarstwach rolnych.

Sól

Nasze jedzenie musi dobrze smakować. To samo dotyczy jedzenia małych dzieci. Nie wahaj się dodawać do niego takich ziół, jak koperek, pietruszka, kolendra, itp. Zwróć jednak uwagę na ilość soli, szczególnie w posiłkach dla dzieci poniżej jednego roku życia. Organizm małego dziecka ma bowiem trudności z zachowaniem równowagi soli. Nie jest też dobrze przyzwyczajając dziecko do słonych posiłków. Jeśli podajesz dziecku normalne posiłki rodzinne, nie dodawaj soli do jego porcji. Unikaj słonych przekąsek i nie podawaj zbyt często słonych wędlin, np. kielbasy i wędzonej wieprzowiny.

Cukier

Unikaj słodzonych produktów spożywczych na tyle, na ile to możliwe. Cukier to tylko puste kalorie – natomiast zero witamin i minerałów. Następujące artykuły zawierają dużo cukru: aromatyzowane jogurty i kwaśne mleka, herbatniki i ciasteczka, zupa z dzikiej róży, różnorodne kremy, dżemy i marmolady oraz oczywiście cukierki i lody.

Słodkie napoje, takie jak soki, napoje owocowe i gazowane zawierają również dużą ilość cukru. Nie podawaj ich dziecku do picia, lepiej jest je przyzwyczajając do picia wody.

Całe orzechy i orzeszki ziemne

Dawniej uważano, że wstrzymanie się z podawaniem dziecku orzechów i orzeszków ziemnych do czasu aż skończy rok może zapobiec rozwojowi alergii. Nowe badania wykazują, że to nie prawda. Jedyne ryzyko to takie, że cały orzech może stanąć dziecku w gardle, dlatego lepiej podawać malutkie kawałeczki.

Alergie

Jeśli podejrzewasz, że dziecko ma alergię

Jeśli podejrzewasz, że Twoje dziecko jest uczulone na któryś z produktów spożywczych, powinieneś skonsultować się z pielęgniarką w przychodni dla dzieci (BVC). Nie należy na własną rękę rezygnować z podawania dziecku produktów spożywczych bez uzyskania diagnozy. Nagłe zachorowanie dziecka z powodu jakiegoś pokarmu nie musi oznaczać reakcji alergicznej. Występujące u małych dzieci zaczerwienienie lub wysypka wokół buzi, zaczerwienienie w okolicy odbytu lub rozstrój żołądka nie są koniecznie objawem alergii lub uczulenia.

Jeżeli Twoje dziecko cierpi na alergię

Najczęściej spotykane alergie u dzieci poniżej jednego roku życia to alergia na białko mleka i białko jajek. Jeśli Twoje dziecko cierpi na alergię powinieneś skonsultować się z dietetykiem.

Więcej informacji na temat alergii na produkty spożywcze na stronie www.livsmedelsverket.se.

Przykładowe menu dla dziecka w wieku 0-1 lat

Poniżej znajdziesz przykład dziennych posiłków dziecka w ciągu pierwszego roku życia. Podany schemat nie jest obowiązkowy – należy się raczej kierować własnym rytmem dziecka i zainteresowaniem, jakie okazuje dla nowych pokarmów!

Wiek	Posiłki
0-6 miesięcy	Mleko matki lub mleko modyfikowane podawane w rytmie wyznaczonym przez niemowlaka*
6-8 miesięcy	Mleko matki lub mleko modyfikowane podawane w rytmie wyznaczonym przez dziecko Małutkie porcje różnego rodzaju zwykłych pokarmów (w postaci pure lub miękkich kawałków), kaszka i/lub kleik
8-12 miesięcy	1-2 główne posiłki**, stopniowo o coraz bardziej stałej konsystencji Śniadanie i 2-3 mniejsze posiłki Mleko matki lub mleko modyfikowane podawane w rytmie wyznaczonym przez dziecko
Od około 12 miesięcy	2 główne posiłki ** Śniadanie i 2-3 mniejsze posiłki Mleko matki, jeśli chce ona jeszcze karmić piersią

* Najwcześniej w wieku czterech miesięcy, a najpóźniej w wieku sześciu miesięcy, dziecko powinno zacząć się przyzwyczajać do małych ilości pokarmów zawierających gluten. Jeśli dziecko wykazuje zainteresowanie innymi rodzajami pokarmów, to należy podawać mu ich małe porcje do spróbowania. Czytaj dalej na stronie 5.

** Posiłek główny to posiłek, w którego skład wchodzi

- ziemniaki, makaron, ryż, bulgur itp
- mięso, ryby, kurczak, jaja, fasola, soczewica lub tofu
- warzywa
- ewentualnie owoce na deser.



Chcesz się dowiedzieć więcej?

Zajrzyj na stronę
www.livsmedelsverket.se, gdzie
znajdziesz wiele pożytecznych informacji,
nie tylko na temat odżywiania dzieci.