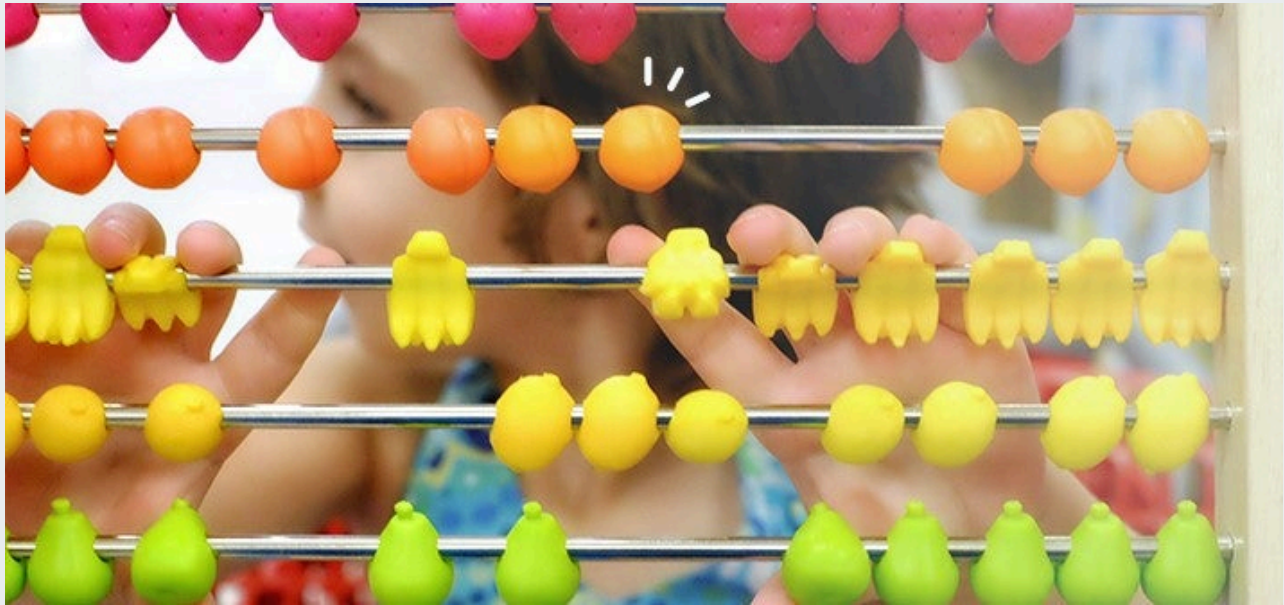




Pierwsze posiłki niemowlaka

9 - 12 MIESIĘCY

ARTYKUŁ

WRZ 13, 2021

2 MIN.

Oswojenie dziecka już od początku rozszerzania diety z różnorodnością posiłków, smaków oraz konsystencji może pomóc Ci w wykształceniu u maluszka dobrych nawyków żywieniowych. W dużej mierze to od Ciebie zależy, co Twoje dziecko w przyszłości będzie lubić, a czego nie, dlatego warto wiedzieć, jak prawidłowo wprowadzać pokarmy stałe do diety niemowląt.

Kiedy Twoje dziecko otwiera usta czekając na swój pierwszy kęs pokarmu innego niż mleko, rozpoczyna podróż, która może wpłynąć na jego preferencje żywieniowe w przyszłości. Jeszcze do niedawna maluszkowi w zupełności wystarczało tylko Twoje mleko, jednak wraz ze wzrostem i rozwojem szkrab potrzebuje dodatkowych składników. To, co dla niego teraz wybierzesz, będzie kluczowe dla jego zdrowia w przyszłości. To niesamowite – pokarmy, jakie trafiają teraz na łyżeczkę Twojego dziecka, mogą decydować o tym, jakie posiłki będzie wybierało za kilka lat.

Pierwsze posiłki dziecka: przede wszystkim różnorodność!

Na początku rozszerzania diety niemowlaka zgodnie ze schematem żywienia jednymi z ważnych elementów jest wprowadzanie najpierw wytrawnych smaków. Istotne jest też odpowiednie urozmaicenie posiłków i dlatego warto na początku podawać maluszkowi różnorodne warzywa, aby zaakceptował ich smak i częściej sięgał po nie w przyszłości. Tę zależność potwierdziły nawet badania.

Posiłki dla niemowlaka - od gładkich przecierów po dania z wyczuwalnymi grudkami

Maluszek stopniowo nabywa umiejętności niezbędne do spożywania coraz mniej rozdrobnionych posiłków. W nauce żucia i połykania stałych pokarmów pomagają mu różne konsystencje. Jeśli Twój bobas jest już doświadczony i radzi sobie z gładkimi przecierami, możesz pomyśleć o dodaniu do posiłku niewielkich części, na przykład poprzez rozgniatanie jedzenia widelcem zamiast blendowania go na gęstą papkę czy płyn.

Badania pokazują, że dzieci, które miały do czynienia z „grudkowatą” konsystencją przed dziewiątym lub dziesiątym miesiącem życia, jako kilkulatki i dzieci w wieku szkolnym chętniej jedzą rodzinne obiady oraz częściej sięgają po zdrowe jedzenie i więcej różnorodnych warzyw oraz owoców. Wczesne zapoznanie dziecka z różnymi konsystencjami pożywienia może pomóc mu w przyszłości akceptować inne, bardziej złożone tekstury. Wszystko to pokazuje, że nigdy nie jest za wcześnie, by zacząć pozytywnie wpływać na zdrowie Twojego dziecka.

Nestlé FamilyNes umożliwia konsumentom wystawianie opinii o swoich produktach i zapewnia dostęp do wystawianych przez konsumentów opinii o swoich produktach, jednakże na ten moment Nestlé FamilyNes nie może zapewnić, czy publikowane opinie pochodzą od konsumentów, którzy używali danego produktu lub go nabyli.