



Nestlé®

Zdrowy Start w Przyszłość

Opublikowane na *Zdrowy Start w Przyszłość* (<https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl>)

[Strona główna](#) > [Kaszki w diecie dziecka od 4. do 12. miesiąca](#)

Article - udostępnij

X



Kaszki w diecie dziecka od 4. do 12. miesiąca

W jadłospisie dziecka po 4. miesiącu życia, obok mleka, mogą się pojawiać już pierwsze produkty zbożowe. Rozszerzanie diety maluszka z pomocą kaszek Nestlé to idealny sposób na naukę nowych smaków i konsystencji.

<https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/kaszki-dla-niemowlat> ^[1]

^[2] ^[3] ^[4]



Kaszki w diecie dziecka od 4. do 12. miesiąca

W jadłospisie dziecka po 4. miesiącu życia, obok mleka, mogą się pojawiać już pierwsze produkty zbożowe. Rozszerzanie diety maluszka z pomocą kaszek Nestlé to idealny sposób na naukę nowych smaków i konsystencji.

poniedziałek, 07.10.2019

- ^[5]
- [Drukuj](#) ^[1]
- [Udostępnij](#)

Kaszki dla niemowląt pomagają zaspokoić zapotrzebowanie dziecka na składniki ważne dla jego rozwoju i wzrostu. Dowiedz się, kiedy można podać dziecku pierwsze kaszki i jak uwzględnić je w jadłospisie maluszka od 4. do 12. miesiąca.

Bezglutenowe kaszki Nestlé po 4. miesiącu życia

Kaszki Nestlé mają wyjątkowy skład dostosowany do potrzeb delikatnych brzuszków [6]. Przez pierwsze miesiące wciąż kształtuje się mikrobiota jelitowa, czyli bakterie zamieszkujące przewód pokarmowy dziecka. Są one ważne m.in. dla odporności maluszka. Zgodnie z aktualnym schematem żywienia niemowląt pierwsze produkty zbożowe można wprowadzić do diety dziecka po ukończeniu 4. miesiąca.

Na początku mogą to być bezglutenowe kleiki na bazie ryżu [7] lub kukurydzy [8]. Ich prosty skład powoduje, że dziecko może zostać zgodnie wprowadzone w świat produktów zbożowych i pierwszych, różnorodnych konsystencji. Kleiki mają delikatny, neutralny smak, dlatego posłużyć również jako sposób na zagęszczenie pierwszych zupek jarzynowych, przecierów i musów.

Zobacz film „Przepisy i dania dla małych dzieci”

Kaszki mleczne i bezmleczne w menu niemowlaka

Zwykle w diecie maluszka nieco później pojawiają się kolejne bezglutenowe propozycje, czyli kaszki mleczno-ryżowe [9]. Wystarczy dodać do nich wodę, by otrzymać pełnowartościowy posiłek dla dziecka. Warto sięgnąć także po kaszki ryżowe bezmleczne [10], odpowiednie dla dzieci z alergią na białko mleka krowiego. Przygotowuje się je z odpowiednią ilością mleka, które maluszek otrzymuje na co dzień.

Doskonałym pomysłem na śniadanie dla niemowlaka będzie jedna z kaszek „Dzień Dobry” [11]. Dzięki niej dziecko rozpocznie nowy dzień z porcją energii, której potrzebuje, by aktywnie poznawać świat. W nocy maluszek regeneruje się i przygotowuje się do nowych wyzwań, przed którymi stanie kolejnego ranka. To dlatego ostatni posiłek jest niezwykle ważny. Wieczorem możesz podać dziecku jedną z kaszek „Dobranoc” [12].

Kaszka Nestlé przygotowana zgodnie z instrukcją na opakowaniu jest w pełni zbilansowanym posiłkiem. Zawiera ściśle określone ilości składników odżywczych, ważnych dla zdrowia i rozwoju dziecka. W jednej porcji kaszki znajdziesz nawet ponad 50% dziennego zapotrzebowania maluszka na żelazo, a także witaminę C, która wspiera jego wchłanianie.

Nestlé Sinlac – dla dzieci na diecie eliminacyjnej

Alergia i nietolerancje pokarmowe, np. na białko mleka krowiego, gluten, laktozę czy białko sojowe, pojawiają się u najmłodszych bardzo często. Lekarz zwykle zaleca wtedy wykluczenie z diety dziecka ściśle tolerowanego składnika. Oznaczy to konieczność stosowania przez pewien czas ściślejszej diety eliminacyjnej. Jeżeli dotyczy to też Twojego dziecka, od 5. miesiąca życia możesz podawać mu Nestlé Sinlac [13].

To specjalny produkt zbożowy otrzymany z mączki chleba świętojańskiego i maki ryżowej.

Nie zawiera on czystych alergenów – białka mleka krowiego, białka sojowego i glutenu, ani laktozy. Przeznaczony jest właśnie dla maluszków na diecie eliminacyjnej – dzięki niemu łatwiej jest zapewnić im urozmaiconą dietę. Produkt pomaga dostarczyć dziecku wysokiej jakości białko roślinne oraz witaminy i składniki mineralne, które są potrzebne do prawidłowego rozwoju.

Jadospis dziecka 5-miesięcznego i wprowadzanie glutenu

Schemat żywienia niemowląt to opracowane przez specjalistów zalecenia odnośnie żywienia dziecka w pierwszym roku życia. Znajdziesz tam m.in. wytyczne dotyczące wprowadzania do diety maluszka glutenu [14]. Należy zrobić to nie później niż w 12. miesiącu i, podobnie jak w przypadku innych produktów uzupełniających, nie wcześniej niż przed rozpoczęciem 5. miesiąca życia.

Ta zasada obowiązuje zarówno w odniesieniu do dzieci, które są karmione mlekiem mamy, jak i mlekiem modyfikowanym. Na początek przygody z glutenem wystarczy 1 łyżeczka kaszki manny [15] dodana do porcji mleka modyfikowanego, zupki jarzynowej czy przecieru owocowego, który maluszek już zna i lubi.

Gluten to mieszanina białek naturalnie zawartych w ziarnach niektórych zbóż: pszenicy, żyta, jęczmienia, a czasem również owsa. Bez zaleceń lekarskich nie należy unikać lub opóźniać wprowadzania go do diety dziecka.

Kaszki zbożowe w jadospisie dziecka po 6. miesiącu

Smaczną propozycją na wprowadzanie glutenu do diety dziecka po 6. miesiącu jest Kaszka pszenna Wanilia z serii „Skarby Zbóż” [16]. Po 6. miesiącu możesz śmiało podać maluszkowi także inne kaszki, które sprawdzisz jako propozycja na śniadanie lub kolację, a nawet jako smaczna przekąska w trakcie dnia (np. Kaszka wielozbożowa z herbatnikiem [17]). Poznaj linię „Skarby Zbóż”, która powstała z wykorzystaniem aż 8 rodzajów zbóż glutenowych i bezglutenowych, m.in. żyta, pszenicy, owsa oraz orkisz, dlatego pomoże maluszkowi w poznaniu naturalnego smaku zbóż.



Co może je?? 8-miesięczne dziecko, czyli kaszki z kawałkami owoców

Posiłki na bazie kaszki nie muszą być nudne – każdego dnia możesz wybierać dla swojego maluszka nowe, ciekawe smaki. Kiedy dziecko skończy 8. miesiący możesz dalej podawać mu kaszki, które już zna – te przeznaczone dla niemowląt po 4. czy 6. miesiącu. Do jadłospisu dołączcie również nową kaszkę, której smak maluszek może poznać dopiero teraz Kaszkę mleczno-ryżową Jabłko Wiśnia [18]. Obecność w kaszce nowego owocu pomoże urozmaicić jadłospis i sprawi, że dziecko będzie zjadało posiłki z jeszcze większą radością.

Żywienie niemowlaka od 9. do 12. miesiąca

Po 9. miesiącu wypróbujcie na przykład kolejne ciekawe kaszki – pyszną Kaszkę mleczno-ryżową kukurydzianą „Dzień Dobry” Jabłko, Banan, Morela [19] lub Kaszkę mleczno-ryżową 5 owoców [20]. W okresie między 9. a 12. miesiącem życia dziecka dieta maluszka wciąż powinna być przecie różnorodna. W tym czasie, podobnie jak w poprzednich miesiącach, możesz serwować jedną lub, po konsultacji z lekarzem, nawet dwie porcje kaszki dziennie. W codziennej diecie nie powinno zabraknąć oczywiście również warzyw, owoców, mięsa, ryb i jajek.

Zapamiętaj!

1. Nie należy opóźniać momentu rozpoczęcia rozszerzania diety niemowlęcia.
2. Zbyt późne rozszerzanie diety maluszka może skutkować niedostatecznym przyrostem jego masy ciała, a nawet spowolnieniem rozwoju czy spadkiem odporności.
3. Kleiki kukurydziane i ryżowe sprawdź się jako pierwsze produkty zbożowe, które warto wprowadzić do jadłospisu dziecka po 4. miesiącu życia.

Jadłospis rocznego dziecka

Już za chwilę będziecie świętować z maluszkiem pierwsze urodziny. Pewnie zainteresuje Cię więc informacja, że wśród kaszek Nestlé jest też propozycja dla starszych maluszków. Po 12. miesiącu możesz przygotować swojemu dziecku po raz pierwszy Kaszkę mleczno-ryżową Kakao [21]. To będzie ciekawe urozmaicenie smakowe diety Twojego Juniora.

Jadłospis rocznego dziecka to kolejne, nowe wyzwania żywieniowe, do których musisz się odpowiednio przygotować. Już teraz warto poznać zasady żywienia i metody komponowania menu dla dziecka po 1. roku życia [22].

[Czytaj dalej](#) [23]

Adres URL źródła: <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/kaszki-dla-niemowlat>

Odniesienia

[1] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/kaszki-dla-niemowlat>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/kaszki-dla-niemowlat&media=https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/sites/g/files/sxd381/f/styles/thumbnail/public/field/image/zwodzenie-w-diecie-dziecka-od-4.-do-12.-miesiaca>

[3] <https://twitter.com/share?text=Kaszki%20w%20diecie%20dziecka%20od%204.%20do%2012.%20miesiac%C4%85ca%20dla-niemowlat>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/kaszki-dla-niemowlat>

[5] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/printpdf/2838741>

[6] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/skladniki-odzywcze-dla-dzieci>

[7] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/nestle-kleik-ryzowy>

[8] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/nestle-kleik-kukurydziany>

[9] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/nestle-kaszki-mleczno-ryzowe>

[10] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/nestle-kaszki-ryzowe-bezmleczne>

[11] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/nestle-kaszki-dzien-dobry>

[12] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/nestle-kaszki-dobranoc>

[13] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/brand/nestle-sinlac>

[14] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/kaszki-zbozowe-gluten-w-diecie-dziecka>

[15] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/nestle-kaszka-mleczna-manna>

[16] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/nestle-skarby-zboz>

[17] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/nestle-kaszka-wielozbozowa-z-herbatnikiem>

[18] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/nestle-kaszka-mleczno-ryzowa-jablko-wisnia>

[19] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/nestle-kaszka-dzien-dobry-mleczna-ryzowo-kukurydziana-banan-jablko-morela>

[20] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/nestle-kaszka-mleczno-ryzowa-5-owocow>

[21] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/nestle-kaszka-mleczno-ryzowa-kakao>

[22] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/zywienie-rocznego-dziecka>

[23] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/javascript%3A%3B>