



Nestlé®

Zdrowy Start w Przyszłość

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

[Strona główna](#) > Smak potraw dla niemowlaka, czyli jak przyprawić dania dla dzieci

Article - udostępnij

X



Smak potraw dla niemowlaka, czyli jak przyprawia? dania dla dzieci

Dieta niemowlaka to temat na wiele długich rozmów. Mogą one dotyczyć nie tylko tego, jak, od czego i kiedy rozpocząć rozszerzanie diety, lecz także tego, czym doprawić danie dla Waszego maluszka. Jedno jest pewne – nie sól!. W końcu unikamy jej nawet w diecie dorosłych. Czym więc zastąpić? Jakie przyprawy dla niemowlaka wybrać? I czy w ogóle przyprawianie dać dla dzieci to dobry pomysł? Oto kilka odpowiedzi.

<https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/potrawy-dla-niemowlaka-czyli-jak-p...> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Smak potraw dla niemowlaka, czyli jak przyprawia? dania dla dzieci

Dieta niemowlaka to temat na wiele długich rozmów. Mogą one dotyczyć nie tylko tego, jak, od czego i kiedy rozpocząć rozszerzanie diety, lecz także tego, czym doprawić danie dla Waszego maluszka. Jedno jest pewne – nie sól!. W końcu unikamy jej nawet w diecie dorosłych. Czym więc zastąpić? Jakie przyprawy dla niemowlaka wybrać? I czy w ogóle przyprawianie dać dla dzieci to dobry pomysł? Oto kilka odpowiedzi.

poniedziałek, 04.11.2019

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

Raz czy dwa próbowaliście zupki lub obiadku swojego dziecka i pomyśleliście, że... są jakieś „niedoprawione”? Możecie mieć rację – ale tylko w kontekście smaku dorosłego człowieka. Wasz szkrab odczuwa jednak smaki zupki nie inaczej. Wszystko dlatego, że dzieci mają nawet 2 razy więcej kubków smakowych niż dorośli. Właśnie z tego względu niemowlak nie potrzebuje intensywnego doprawiania potraw – smaki są dla niego wystarczająco wyraziste. Natomiast nie oznacza to, że nie istnieją przyprawy dla niemowlaka, czyli takie, które można wykorzystać także w diecie najmłodszych.



Przyprawy dla niemowlaka – zioła zamiast soli

W doprawianiu dla maluszka bardzo ważne są zioła i przyprawy. Nie tylko wpływają one na smak potrawy, lecz także mogą być źródłem cennych witamin oraz składników mineralnych. Przyprawy dla niemowlaka stanowią więc istotny element nauki smaków. Poza tym już od samego początku warto zadbać o prawidłowe nawyki żywieniowe maluszka [6]. Jeśli w tym okresie nie przyzwyczai się do smaku soli, to prawdopodobnie w dorosłym życiu również nie będzie jej nadużywał.

Ważne jest, by nie przesadzić z ilością ziół – szczypta do smaku zupki nie wystarczy, zwłaszcza na początku. A jeśli mimo wszystko kusi Was, żeby zamiast posolzenia sięgnąć po sól, to pamiętajcie, że zalecane dzienne spożycie sodu w diecie dziecka jest w całości pokrywane przez produkty naturalnie zawierające ten składnik. Twoja pociecha naprawdę nie potrzebuje go więcej!

Przyprawy dla niemowlaka. Co może się znaleźć w diecie dziecka?

Zastanawiacie się, jakie przyprawy mogą się znaleźć w posiłku Waszego maluszka? Niżej znajdziecie 2 główne propozycje.



Koperek – źródło witamin z grupy B, witaminy A oraz C. Koperek w diecie dziecka może pomóc w zapobieganiu wzdęciom!



Natka pietruszki – jedna łyżeczka posiekanych liści zawiera ponad 40% dziennego zapotrzebowania na witaminę C! Witamina ta zwiększa przyswajalność żelaza.

Ważne jest to, żeby wprowadzanie ziół do diety niemowlaka zacząć od tych najłagodniejszych w smaku (np. koperku). Dopiero po jakimś czasie sięgnij po zioła o wyraźniejszym smaku i zapachu (np. po natkę pietruszki, kminek, majeranek czy bazyli).



Dieta dziecka, czyli owoce zamiast cukru

Podobna sytuacja jest z cukrem. Naturalnie znajduje się on w wielu produktach, które podajesz niemowlakowi w ramach rozszerzania diety [7]. Nie ma więc potrzeby zwiększania tej dawki. Rozumiemy jednak Waszą potrzebę oszczędzenia dziecku kolejnego dnia pełnego wyzwań i przygód. Dlatego mamy radę: zamiast cukru wybierzcie... owoce. To nie wszystko – przydadzą się też niektóre warzywa!

Co zamiast cukru

Czym osłodzić posiłek dziecka?



OWOCE,
np. jabłka lub banan



WARZYWA,
np. marchewka lub buraczki

Miód dla niemowlaka

Skoro jesteście przy temacie słodzenia, na pewno zastanawiacie się, co z miodem. Kiedy można zacząć podawać niemowlakowi miód i czy w ogóle powinno się to robić?

Odpowiedź brzmi: miód może się znaleźć w diecie dziecka dopiero po skończeniu przez niego 1. roku życia, może być bowiem zanieczyszczony, np. toksyną botulinową. Wcześniej więc lepiej bazować na cukrze znajdującym się naturalnie w owocach czy warzywach.

Przyprawy dla niemowlaka – klucz do zdrowych nawyków żywieniowych

Wzory zachowań i smaki poznane przez dziecko w pierwszych latach życia mogą przetrwać u dziecka aż do jego dorosłego życia. Dlatego tak ważne jest prawidłowe i przemyślane rozszerzanie diety maluszka. Dziecko, które je posiłki bez dodatku soli i cukru, ma niepowtarzalny szansę poznać rzeczywisty smak składników, z których danie powstaje. A jeżeli zaakceptuje ten naturalny smak – np. warzyw, owoców, mięsa, ryb czy kaszy – to prawdopodobnie nie będzie miało problemu z ich akceptacją w późniejszym wieku. Niesłodzone i niesolone pokarmy to też sposób na dbanie o zdrowie malca.

Czy należy doprawiać danie ze sioiczka?

Na co dzień często sięgacie po pożywne dania ze sioiczka? Wiecie, że są przygotowane z

wysokojakościowych produktów i dajecie dziecku to, co najlepsze. Pewnie też zastanawiacie się, czy doprawia ten posiłek. Odpowiedź jest następująca: nie.



Produkty Gerber [8] zostały opracowane przez specjalistów zajmujących się żywieniem najmłodszych, którzy doskonale znają się na ich upodobaniach smakowych [9]. To gwarancja, że wszystkie posiłki są przygotowane tak, jak powinny być przygotowane dania dla maluszków. Nie musisz dodatkowo martwić się ich doprawianiem. Jest to gotowy, zbilansowany posiłek dla Twojego szkraba. Pamiętaj też, że Twoje kubki smakowe są zupełnie inne od tych u dziecka. Jeśli więc wybierasz danie w słoiczku, nie kieruj się swoimi preferencjami smakowymi. W ten sposób możesz odebrać dziecku możliwość spróbowania czegoś, co by może stałoby się jego ulubioną potrawą!

Czytaj dalej [10]

Adres URL źródła: <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/potrawy-dla-niemowlaka-czyli-jak-przyprawiac-potrawy-dla-dzieci>

Odnosiniki

[1] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/potrawy-dla-niemowlaka-czyli-jak-przyprawiac-potrawy-dla-dzieci>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/potrawy-dla-niemowlaka-czyli-jak-przyprawiac-potrawy-dla-dzieci&media=https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/sites/g/files/sxd381/f/styles/thumbnail/public/field/image/kv_kol

potraw dla niemowlaka, czyli jak przyprawiać dania dla dzieci

[3]

<https://twitter.com/share?text=Smak%20potraw%20dla%20niemowlaka%2C%20czyli%20jak%20przyprawia%C4%85dla-niemowlaka-czyli-jak-przyprawiac-potrawy-dla-dzieci>

- [4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/potrawy-dla-niemowlaka-czyli-jak-przyprawiac-potrawy-dla-dzieci>
- [5] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/printpdf/2891406>
- [6] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/n-jak-nawyki-zywieniowe>
- [7] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/jak-madrze-i-zdrowo-rozszerzac-diete-dziecka-0>
- [8] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/produkty-gerber-dania-specjalne-dla-niemowlat-i-malych-dzieci>
- [9] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/s-jak-smak>
- [10] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/javascript%3A%3B>