



Nestlé
Baby & me
ZDROWY START W PRZYSZŁOŚĆ

Wielkanoc z maluszką

Wiosenny poradnik dla rodziców



Wstęp

Wielkanoc kojarzy się z nowym życiem, budzącą się z zimowego snu przyrodą, pierwszymi promieniami wiosennego słońca i radością. Koniecznie przygotujcie się do tych dni w wyjątkowy sposób.

W naszym wiosennym e-booku podpowiadamy m.in.: jak przygotować dom na nadejście wiosny oraz w jaki sposób skomponować świąteczne menu dla dziecka i mamy karmiącej piersią.

Wielkanoc jest świętem ruchomym. Jej data zależy od zmiennych cykli księżyca. Obchodzi się ją w niedzielę po pierwszej wiosennej pełni. W tym roku przypada 4 kwietnia.

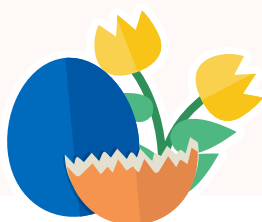
Zapraszamy do lektury!





Spis treści

Przygotowania do Wielkanocy	03
Wielkanocne ozdoby	04
Wielkanocne menu	06
Wielkanocne zabawy	11
Wielkanoc poza domem	12
Zakończenie	15



Przygotowania do Wielkanocy



Świąteczne porządki

Domowe porządki mogą być dla Was impulsem do tego, aby po zimie przygotować dom na nadejście wiosny. Warto wpuścić do mieszkania ciepły powiew wiatru, który odświeży powietrze i wywieje nagromadzone zimą bakterie oraz zarazki. Można także wykorzystać ten moment na posprzątanie dziecięcego pokoiku. Posegregujcie ubranka, z których maluszek już wyrósł.

Nie zapomnijcie o zabawkach i pluszakach, które po zimie należy odświeżyć oraz wyczyścić, a na koniec udekorujcie wysprzątaną przestrzeń kolorowymi akcentami świątecznymi.

Książeczki i opowiadania wielkanocne



Aby przygotować dziecko do Wielkanocy i łatwo wyjaśnić mu genzę zbliżających się świąt, sięgnijcie po książeczki oraz opowiadania wielkanocne dla najmłodszych. Dopasujcie je do wieku maluszka.

Te edukacyjne opowieści są ciekawą pomocą dydaktyczną dla każdego rodzica. Książeczki są kolorowe i pięknie ilustrowane, co z pewnością wzbudzi zainteresowanie Waszego dziecka. Co najważniejsze – przystępnie opowiadają o celebrowaniu świąt i tradycjach wielkanocnych.



Strój na Wielkanoc dla maluszka

Charakter zbliżającej się Wielkanocy można podkreślić strojem dziecka.

To świetna okazja do tego, aby przygotować dla niego przebranie i zrobić mu pamiątkowe zdjęcie. Fotografia z zajęczkami uszkami albo sesja z pierwszym koszykiem, wiosennymi kwiatkami oraz pisankami z pewnością będzie dla Was cudowną pamiątką!



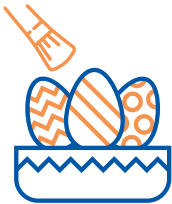
Wielkanocne ozdoby



Kolorowa palemka

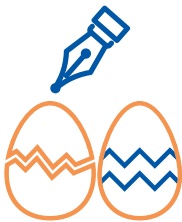


Jeśli kultywujecie stare polskie tradycje, przygotujcie wspólnie Waszą pierwszą kolorową palemkę. Wystarczy uciąć kilka gałązek wierzby lub brzozy z przydomowego ogródka. Potem trzeba je połączyć ze sobą za pomocą kilku wstążek, dodać zielony pęczek bukszpanu, a całość udekorować kwiatkami z bibuły lub krepiny – i gotowe! **Widok takiej barwnej kompozycji na pewno zainteresuje każde dziecko, nawet to najmłodsze.**



Ręcznie malowane pisanki

To, co Wasze dziecko wyniesie z domu, zaowocuje w jego dorosłym życiu, dlatego od najmłodszych lat warto z maluszkiem kultywować wszystkie świąteczne rytuały. Jeżeli Wasz skarb już zaczyna malować, kupcie zmywalne mazaki przeznaczone dla dzieci, kolorowe pieczątki lub naklejki i pozwólcie swojemu dziecku przygotować jego pierwszą pisankę. Zróbcie zdjęcie tego arcydzieła. Fotografia z pisanką małego artysty może okazać się cenną pamiątką rodzinną. Jeśli ozdobione jajka mają później nadawać się do jedzenia, muszą być pomalowane barwnikami, które przeznaczone są do żywności.



Kraszanki wielkanocne

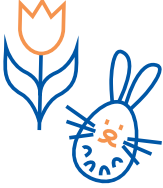
Gdy dziecko jest jeszcze zbyt małe na własnoręczne przygotowywanie pisanek lub kraszank, nie rezygnujcie z tej pięknej tradycji i sami podejmijcie świąteczną inicjatywę. Zagotujcie osobno jajka w łupinach cebuli, z natką pietruszki lub plasterkami buraka. Wszystko zależy od tego, jaki kolor jajek chcecie uzyskać. Potem wydrapcie igłą różnorodne wzory na skorupkach. Róbcie to przy stole, aby maluszek mógł wszystko obserwować. **Taki czas spędzony w rodzinnym gronie jest zawsze bezcenny.**





Dziecięcy koszyczek wielkanocny

Przygotowanie koszyczka to dla wielu osób jeden z **najważniejszych elementów wielkanocnego świętowania**.



Ozdoby wielkanocne

Razem z dzieckiem zadbajcie o wielkanocne ozdoby. **Około 2 tygodnie przed Wielkanocą warto zasiać owies lub rzeżuchę na małym spodeczku z watą. Podlewanie i pielęgnowanie nasionek oraz obserwowanie tego, jak rosną, może stać się Waszym wspólnym rytuałem – np. podczas śniadania.**

Warto również przygotować z dzieckiem ekologiczne ozdoby – np. puchate kurczaczki i baranki z kolorowej włóczki oraz papierowe girlandy w kształcie jajek lub zajączków, które można powiesić w pokoju dziecka.



Pamiętajcie, że nawet gdy maluszek jeszcze nie do końca wszystko rozumie, z pewnością czuje atmosferę świąteczną w domu, dlatego warto już od najmłodszych lat pielęgnować w dziecku przywiązanie do tradycji i Waszych rodzinnych zwyczajów.

Wielkanocne menu



Jadłospis mamy karmiącej piersią

Mama, która karmi piersią, może najczęściej jeść wszystko. Także w trakcie wielkanocnego śniadania może spróbować każdego przysmaku, który znajduje się na świątecznym stole. Inaczej jest, jeśli dziecko ma stwierdzoną alergię pokarmową lub nietolerancję jakiegokolwiek składnika. W czasie Świąt należy wtedy kontynuować dietę eliminacyjną, aby uniknąć u maluszka kłopotów z brzuszkiem lub nawet poważniejszych problemów. **Zawsze jednak należy zachować umiar i dbać o to, aby na talerzu znalazły się zdrowe i wartościowe produkty.**

Jeśli maluszek ma uczulenie na białko mleka krowiego, mama karmiąca piersią powinna zrezygnować z wszystkich produktów zawierających mleko, nawet w śladowych ilościach, w tym z sernika na bazie twarogu oraz żurku zabielenego śmietaną. Warto uważnie czytać etykiety, gdyż alergen może znaleźć się także w produktach, których nikt by o to nie podejrzewał, np. chrzan często zawiera mleko w proszku. Dość częstymi alergenami są również białko zawarte w jajach, których na stole wielkanocnym nie brakuje oraz orzechy ze świątecznego mazaruka.



Wielkanocny talerz maluszka



Niemowlę w pierwszych miesiącach zdecydowanie nie jest jeszcze gotowe, by skosztować tradycyjnych dań, którymi podczas Świąt z apetytem zajadają się dorośli. Początkowo niezastąpione jest oczywiście dla niego mleko mamy. **Po 4. miesiącu w jadłospisie dziecka mogą pojawić się pierwsze warzywa, owoce czy kaszki – wtedy świąteczny jadłospis może być już znacznie bardziej złożony.**

- **Zaplanujcie świąteczne menu**

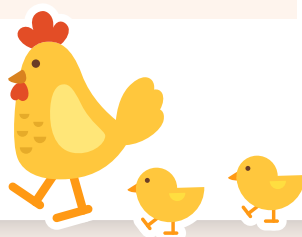
Jeśli nie chcecie w Świąta spędzać wolnego czasu w kuchni, bez problemu możecie nieco wcześniej przygotować wielkanocne przysmaki dla dziecka i zamrozić gotowe porcje. Wtedy wystarczy je podgrzać i gotowe.

- **Nie eksperymentujcie z wprowadzaniem nowych produktów do diety maluszka podczas Świąt**

Wybierzcie wyłącznie posiłki oparte na znanych dziecku składnikach, dobrze tolerowanych przez jego delikatny brzuszek. Dzięki temu mniejsze jest ryzyko, że ból brzuszka, zaparcia czy biegunka zmqą Wasz świąteczny nastrój.

- **Korzystajcie z produktów dla niemowląt**

To bezpieczna i wygodna alternatywa dla posiłków przygotowywanych w domu. Dzięki nim będziecie mieć pewność, że podajecie swojemu maluszkowi posiłki dopasowane do jego potrzeb i możliwości na etapie, na jakim się aktualnie znajduje.





Starsze dziecko, które pierwsze miesiące rozszerzania diety ma już za sobą, może spróbować niektórych wielkanocnych potraw. Śmiało możecie podać mu delikatne gotowane lub pieczone mięsko (bez sosu) czy ugotowane na twardo jajko (bez majonezu).

- **Jajko jest cennym źródłem witaminy A, D, witamin z grupy B, a także magnezu, żelaza i cynku. Zawiera również nienasycone kwasy tłuszczowe, czyli „dobre” tłuszcze.** Aby zachęcić dziecko do skosztowania jajek, możecie podać je w formie pasty z jogurtem naturalnym, obsypane natką pietruszki lub wyhodowaną wspólnie wielkanocną rzeżuchą. Ciekawą propozycją mogą być też kolorowe jajka faszerowane różnorodnymi dodatkami.
- Starsze dziecko może też spróbować domowego pasztetu z warzywami i chudym mięskiem. Dobrym pomysłem będzie również schab (np. ze śliwką). **Dania do smaku, zamiast soli, warto doprawić aromatycznymi ziołami. Podawaj je koniecznie z warzywami – dzięki temu wiosennej zieleni nie zabraknie także na Waszych talerzach.**
- Na deser zaproponujcie maluszkowi mały kawałek wielkanocnej babki drożdżowej. **Zawsze, także w Święta, pamiętajcie jednak o jakości produktów i wybierajcie tylko te ze sprawdzonych źródeł.** Organizm maluszka wciąż się przecież rozwija i jest znacznie bardziej wrażliwy na różnorodne zanieczyszczenia. Wybierając żywność z oznaczeniem wieku, czyli przeznaczoną specjalnie dla niemowląt i małych dzieci, masz pewność, że jej skład i wartość odżywcza zostały dopasowane do potrzeb dziecka.



Produkty Nestlé idealne na Wielkanoc

Zielony to kolor Wielkanocy. Wasz maluszek, bez względu na wiek, również może cieszyć się typowo wiosennym, zielonym menu! **Komponując wielkanocny jadłospis dla dziecka, skorzystajcie z gotowych dań w słoiczkach Gerber. Oto obiadowe propozycje dla najmłodszych!**



Brokuły Gerber

Danie powstało z ugotowanych na parze i delikatnie przetartych brokułów. Przeznaczone jest dla dzieci po 4. miesiącu życia, jednak może urozmaicić również dania starszego maluszka – sprawdzi się jako dodatek do jajek faszerowanych lub nadzienie pysznych roladek z chudej szynki.



Zielony groszek, brokuły, cukinia Gerber Organic

Wytrawna kompozycja warzyw, które pochodzą tylko z certyfikowanych gospodarstw ekologicznych i są uprawiane zgodnie z naturalnym cyklem przyrody. Idealna propozycja dla maluszka po 4. miesiącu życia.



Więcej pysznych propozycji na obiadek dla dziecka znajdziecie na stronie: www.zdrowystartwprzyszosc.pl



Wiosenna zupka z indykiem i koperkiem Gerber

Idealnie łączy wiosenne warzywa z delikatnym mięskiem indyka i pachnącym koperkiem. **Sprawdzi się zarówno na obiadek, jak i pożywną kolację u dzieci po 6. miesiącu życia.**



Dynia z marchewką, żółtkiem i ciecierzycą Gerber

Mięso to ważny składnik diety dziecka, ale maluszek nie musi w Wielkanoc jeść go codziennie. **Aby zapewnić mu ciekawy świąteczny jadłospis, warto podać szkrabowi po 6. miesiącu bezmięсны obiadek Gerber z dynią, marchewką, żółtkiem oraz ciecierzycą.**



Brokuły z królikiem i ryżem Gerber

Danie, które może trafić do miseczki niemowlaka już po 8. miesiącu życia. Pomoże zaspokoić rosnący apetyt Waszego maluszka i sprawdzi się jako wielkanocny posiłek obiadowy.



Bataty z żółtkiem, kuskusem i czerwoną papryką Gerber

Dla maluszka, który skończył już 8. miesiący mamy kolejną propozycję na bezmięсны obiadek. To bataty z żółtkiem, kuskusem i czerwoną papryką.



Jarzynowa z kurczakiem i kluseczkami Gerber

Porcja pożywnej, kolorowej zupki. Zawiera większe cząstki warzywek oraz kluseczki z pszenicy durum, które są odpowiednie do nauki gryzienia. **Zupka jest przeznaczona dla maluszków, które skończyły roczek.**



Więcej pysznych propozycji na obiadek dla dziecka znajdziecie na stronie: www.zdrowystartwprzyszlosc.pl



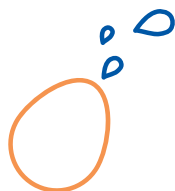
NESTLÉ
Baby & me
ZDROWY START W PRZYSZŁOŚĆ

Wielkanocne zabawy



Zajączek wielkanocny

W nadchodzące Święta zachęćcie dziecko do tradycyjnej zabawy – pozwólcie mu poszukać prezentu od wielkanocnego zajączka. Ukryjcie w domu lub w ogrodzie drobny podarunek. Jeśli maluszek jest jeszcze zbyt mały na taką zabawę, pomożcie w odszukaniu zabawki.



Śmigus-dyngus

Wielkanocny Poniedziałek to nie lada gratka dla starszych dzieci, które bezkarnie mogą oblewać bliskich wodą. Zaopatrzenie się w specjalne jajka i nie rezygnujcie z tej wielopokoleniowej tradycji, nawet gdy Wasze dziecko jest jeszcze małe. **Dla kultywowania zwyczaju delikatnie skropcie maluszka wodą, wykrzykując przy tym: „Śmigus-dyngus!”.** Kiedy dziecko dorośnie, lany poniedziałek z pewnością będzie jednym z jego ulubionych świąt!



Wiosenny spacer z dzieckiem

Wielkanoc wcale nie musi być spędzona w całości przy suto zastawionym stole. Możecie wybrać się na krótki rodzinny spacer. Pamiętajcie jednak, aby przestrzegać zaleceń związanych z panującą sytuacją. Wybierajcie miejsca niezaludnione. Najlepiej udać się z dzieckiem np. do lasu.

Wspólnie spędzony czas na świeżym powietrzu pozytywnie Was nastroi i doda energii do działania. **Podczas Wielkanocy postarajcie się oderwać od codzienności. Celebryjcie razem z dzieckiem polskie tradycje i cieszcie się wolnym czasem w gronie bliskich.**



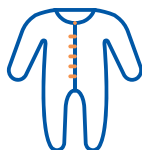
Wielkanoc poza domem

Planując Wielkanoc, koniecznie pamiętajcie o aktualnych zaleceniach związanych z występowaniem choroby COVID-19. Jeśli zdecydujecie się wyjechać na Święta, wcześniej przygotujcie listę potrzebnych rzeczy do zabrania. W torbie powinno znaleźć się wszystko to, czego dziecko potrzebuje na co dzień do pielęgnacji, karmienia i zabawy, aby czuło się jak w domu. Oto lista – zobaczcie, co warto spakować!



Środki higieniczne

Zabierzcie ze sobą zapas pieluszek, chusteczek i kosmetyków, których używacie podczas przewijania i codziennej pielęgnacji dziecka.



Komplet ubranek

Przygotujcie zestaw ubranek na kilka dni poza domem, wliczając kilka zapasowych kompletów – maluszki uwielbiają się brudzić. Nie zapomnijcie też np. o kocyku, którym przykryjecie dziecko podczas spaceru.



Aksesoria do karmienia

Jeśli dziecko jest karmione piersią, zapakujcie poduszkę oraz chustę do karmienia. Zapewni to podczas karmienia komfort mamie i maluszkowi. Dla dziecka, które otrzymuje mleko modyfikowane, zabierzcie zapas mleka i butelkę ze smoczkiem. Przydać może się też termos, który ułatwi przechowywanie ciepłej wody, gotowej do przygotowania porcji mleczka, np. w nocy.



Ulubiona przytulanka dziecka

Bez niej maluszek może nie zasnąć w obcym miejscu. Jeśli dziecko jest przywiązane np. do pieluszki lub zabawki, z którą się nie rozstaje, koniecznie musicie je zabrać ze sobą.



Gotowe posiłki i przekąski

Słoiczki i tubki Gerber, soki BOBO FRUT czy deserki mleczne Yogolino sprawdzą się w każdej sytuacji. Wygodnie można podać je maluszkowi podczas spaceru, a nawet w czasie dłuższej podróży autem. Produkty bez problemu zmieszczą się do podróźnej torby. Wystarczy dopasować je do wieku maluszka, aby na wyjeździe nie martwić się o odpowiedni posiłek dla dziecka.

Produkty dla niemowląt i małych dzieci idealne na wielkanocny spacer i Święta poza domem

Na spacer po lesie z dala od ludzi i Święta poza domem zabierzcie ze sobą przekąski. **Warto mieć zawsze pod ręką zdrową propozycję, która pomoże zaspokoić głód dziecka nawet wtedy, gdy pojawi się on w najmniej spodziewanej chwili.** Przed otwarciem nie trzeba ich trzymać w lodówce, a temperatura produktów w każdej chwili jest odpowiednia do podania dziecku. Poznajcie nasze smaczne propozycje i dobieście je do wieku Waszego maluszka!



NAN OPTIPRO® Plus 2 HM-O w płynie

Wasz maluszek skończył już 6 miesięcy? Jeżeli cenicie sobie wygodę i nie chcecie tracić czasu na przygotowywanie posiłku poza domem, sięgnijcie po NAN OPTIPRO® Plus 2 HM-O w płynie. Produkt zawiera oligosacharyd 2'FL – o strukturze identycznej jak w mleku kobiecym. Mleko następnie jest gotowe do spożycia. Wystarczy przelać je do butelki dziecka – i gotowe! Może je zabrać na spacer albo w podróż i podać niemowlakowi, gdy zgłodnieje.



Owocowe deserki Gerber w tubkach

Zabierzcie też owocowe deserki Gerber, które są odpowiednie dla maluszków po 6. miesiącu życia. To musy na bazie owoców, czasem z dodatkiem warzyw lub zbóż. Nie dodano do nich cukru – zawierają jedynie cukry naturalnie zawarte w składnikach. Dzięki zapakowaniu w lekkie, poręczne tubki są idealnym pomysłem na przekąskę także poza domem. Do wyboru jest 12 wersji smakowych!



Deserki Gerber w słoiczku

To również słodkości bez dodatku cukru! Kiedy rodzice próbują świątecznych wypieków, maluszkowi można zaszerwować jego ulubiony deser Gerber w słoiczku. „Szarlotka” w wersji dla najmłodszych lub owocowy mus będą w sam raz! **Słodki smak zawdzięczają wyłącznie cukrom naturalnie zawartym w składnikach.**



Nestlé Yogolino

Zabierzcie ze sobą również deserki mleczne i mleczno-owocowe, wzbogacone o wapń. Produkty zostały stworzone z myślą o maluszkach po 6. miesiącu życia. Dzięki procesowi pasteryzacji deserki Yogolino zachowują świeżość poza lodówką i stanowią dobrą propozycję przekąski na spacer. Wystarczy zabrać ze sobą łyżeczkę.



Soki i nektary BOBO FRUT

Soki przecierowe i nektary BOBO FRUT to sposób na podanie dziecku porcji owoców lub warzyw. **Produkty BOBO FRUT mają oznaczenie wieku, które potwierdza, że soki spełniają wszystkie normy żywności dla niemowląt i małych dzieci.**



Produkty Gerber Organic

Na organicznych farmach podstawą jest szacunek dla środowiska, troska o glebę, zwierzęta i rośliny. **Właśnie tak powstały produkty Gerber Organic.** Dziecko znajdzie w nich m.in. przetarte warzywa i owoce, produkty mleczne i zboża, które zamknęliśmy w słoiczkach, kubeczkach i wygodnych tubkach.



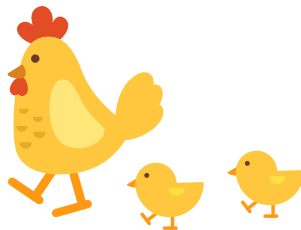
Więcej pysznych propozycji na przekąskę dla dziecka znajdziecie na stronie: www.zdrowystartwprzyszlosc.pl



Zakończenie

**Życzymy Wam, żeby nadchodząca Wielkanoc była wyjątkowa.
Znajdźcie odrobinę czasu i wykorzystajcie go jak najlepiej.**

Wspólne celebrowanie tradycji i staropolskich zwyczajów
z pewnością przyniesie całej rodzinie wiele radości!



WAŻNA INFORMACJA: Zdrowa dieta matki w czasie ciąży i po porodzie pomaga gromadzić składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego przebiegu ciąży, przygotowuje do okresu laktacji i pomaga ją utrzymać. Gdy maluszek przyjdzie na świat, najlepszym dla niego sposobem żywienia jest karmienie piersią. Mleko mamy zapewnia mu bowiem doskonale zbilansowaną dietę i chroni przed chorobami. Jeśli zdecydujesz się karmić piersią, zadбай, by Twoja dieta była zdrowa i prawidłowo zbilansowana. Jeśli zdecydujesz się nie karmić piersią, pamiętaj że ta decyzja jest trudna do odwrócenia. Stosowanie mleka modyfikowanego niesie ze sobą konsekwencje socjalne i finansowe, które powinnyś wziąć pod uwagę. Dodatkowo, rozpoczęcie częściowego dokarmiania butelką spowoduje zmniejszenie ilości wytwarzanego mleka. Dla zdrowia Twojego dziecka ważne jest, by mleko modyfikowane przygotowywać, stosować i przechowywać zawsze zgodnie z informacją na opakowaniu. Przed podjęciem decyzji dotyczącej karmienia malucha porozmawiaj z lekarzem lub położną. Wskazówki specjalistów pomogą Ci odpowiednio przygotować się do karmienia piersią oraz utrzymać laktację.

W okresie pierwszych 6 miesięcy życia dziecka zalecane jest wyłącznie karmienie piersią. Po tym okresie należy rozpocząć wprowadzanie żywności uzupełniającej o odpowiedniej wartości odżywczej przy jednoczesnej kontynuacji karmienia piersią do ukończenia przez dziecko 2 lat i dłużej. Dzieci rozwijają się w różnym tempie, dlatego czas wprowadzenia posiłków uzupełniających należy skonsultować z lekarzem lub położną.