



WAŻNE

Zawiera
Kalendarz
rozwoju dziecka
i aktualny
Schemat
żywienia
niemowląt

Nestlé
Baby & me

Rozszerzanie diety dziecka

Poznaj proste odpowiedzi na trudne pytania

Drogi Rodzicu!

Rozszerzanie diety to wspaniała przygoda, często wiąże się z nią jednak wiele pytań - kiedy zacząć, co podawać i w jakich ilościach. Jesteśmy z Tobą! Chcemy wspierać Cię w zapoznawaniu Maluszka z nowymi smakami i konsystencjami, dlatego przygotowaliśmy dla Ciebie ten przewodnik. Mamy nadzieję, że dzięki niemu wprowadzanie kolejnych stałych pokarmów będzie dla całej Waszej rodziny niezapomnianym, pełnym radości doświadczeniem.

Spis treści

str. 3

0-6 miesięcy Karmienie piersią

str. 4-5

Co po karmieniu piersią?

str. 6-17

5.-6. miesiąc Początki rozszerzania diety

- Warzywa
- Owoce
- Produkty zbożowe
- Mięso i jaja



str. 18-24

7.-12. miesiąc Poznaję kolejne smaki

- Ryby
- Dzień bez mięsa
- Produkty mleczne
- Co jeszcze się zmienia?
- Jak czytać etykiety?
- Samodzielne jedzenie

str. 25-26

Żywienie Juniora po 1. roku

str. 27-28

Alergie pokarmowe

str. 29-30

Kalendarz rozwoju dziecka Aktualny Schemat żywienia niemowląt

Informacje na temat karmienia piersią możesz znaleźć w **Poradniku dla mam karmiących piersią** na nestlebabyandme.pl w zakładce Materiały do pobrania

0-6 MIESIĘCY

KARMIENIE PIERSIĄ

Dlaczego warto karmić piersią?

Mleko kobiece zapewnia dziecku wyjątkową ochronę. Maluszki karmione piersią rzadziej łapią infekcje i charakteryzują się mniejszym ryzykiem alergii. Natomiast w dorosłości łatwiej będzie im ustrzec się wielu innych chorób, m.in. otyłości czy cukrzycy. To zasługa wyjątkowych składników pokarmu mamy - np. **białka**, którego ilość w pierwszych miesiącach życia jest niezwykle ważna, **oligosacharydów mleka kobiecego (HMO)**, które odgrywają kluczową rolę w budowaniu odporności dziecka i **probiotyków**. Należy dążyć do tego, by przez pierwsze 6 miesięcy życia maluszek był karmiony wyłącznie piersią.

Wsparcie dla mam karmiących piersią

Karmienie piersią nie zawsze jest łatwe, dlatego wiele maluszków nie jest karmionych naturalnie. Kluczowe jest tu **wsparcie otoczenia i profesjonalne doradztwo laktacyjne**. Pomóc mogą także **galaktogogi**, czyli składniki znane i tradycyjnie stosowane do **naturalnego stymulowania produkcji mleka** w okresie laktacji. Na świecie najpowszechniej stosowanym w tym celu ziołem jest **kozieradka**, zawarta w suplemencie diety NANCARE MAMA LACTO+, która wspomaga produkcję mleka kobiecego.



SUPLEMENT DIETY

od 1. dnia po porodzie

CO PO KARMIENIU PIERSIĄ?

Kiedy karmienie piersią się kończy, przychodzi zwykle czas na wybór mleka modyfikowanego odpowiedniego dla maluszka.

Najlepszym pokarmem dla niemowlęcia jest mleko mamy, więc receptura produktu powinna bazować na badaniach mleka kobiecego.

W mleku następnym, które wybierzesz dla swojego maluszka, możesz znaleźć m.in.:

- oligosacharydy mleka kobiecego (HMO),
- kultury bakterii, takie jak np. *L. reuteri* czy *B. lactis*,
- nienasycone kwasy tłuszczowe, jak DHA* i ARA z rodziny omega-3 i omega-6,
- składniki wspierające układ odpornościowy, takie jak cynk*, żelazo*, witamina A*, C* i D*,
- laktozę - cukier naturalnie zawarty w mleku.

* Zawartość zgodnie z przepisami prawa

Potrzeby dziecka zmieniają się wraz z wiekiem, dlatego produkty dla najmłodszych powinny być dopasowane do etapu rozwoju maluszka.



dla niemowląt
powyżej
6. miesiąca



dla dzieci
powyżej
1. roku



dla dzieci
powyżej
2. roku



dla dzieci
powyżej
2,5 roku

Zaczynasz dokarmiać maluszka lub odstawiać go od piersi w drugim półroczu życia?

Każde dziecko jest inne, dlatego stworzyliśmy 4 różne pod względem składu linie mlek modyfikowanych. Poznaj każdą z nich, skonsultuj się ze swoim pediatrą i wybierz produkt odpowiedni dla Twojego maluszka.



NAN SUPREMEPRO® 2

- kompleks aż 5 oligosacharydów (2'-FL, DFL, LNT, 3'-SL, 6'-SL)
- GENTLE OPTIPRO® - opatentowany proces pozwalający uzyskać częściowo hydrolizowane białko
- ARA - niezbędny nienasycony kwas tłuszczowy z rodziny omega-6 oraz DHA² (omega-3)
- immunoskładniki (witamina A, C i D)^{1,2} wspierające odporność
- kultury bakterii L.reuteri



NAN OPTIPRO® Plus 2 HMO

- kompleks aż 5 oligosacharydów (2'-FL, DFL, LNT, 3'-SL, 6'-SL)
- immunoskładniki (cynk, żelazo i witamina D)^{1,2} wspierające odporność
- DHA² (omega-3), który wspomaga rozwój wzroku oraz mózgu³
- OPTIPRO® - zaawansowana technologia białka
- kultury bakterii L.reuteri



NAN OPTIPRO® 2

- immunoskładniki (cynk, żelazo, witamina C i D)^{1,2} wspierające odporność
- DHA² (omega-3), który wspomaga rozwój wzroku oraz mózgu³
- OPTIPRO® - zaawansowana technologia białka
- kultury bakterii B.lactis



LITTLE STEPS 2

- kompletna receptura²
- żelazo² dla prawidłowego rozwoju funkcji poznawczych
- wapń² i witamina D² wspomagające rozwój kości
- DHA² (omega-3), który wspomaga rozwój mózgu³

¹ Immunoskładniki, czyli składniki mineralne i witaminy², które uczestniczą w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego dziecka. ²Zawartość zgodnie z przepisami prawa. ³Przy dziennym spożyciu 100mg DHA w jednej bądź większej liczbie porcji.

5.-6. MIESIĄC

DZIECI KARMIONE:

piersią
8-12 karmień

mlekiem
modyfikowanym

5x*
150-160 ml

RODZAJ I KONSYSTENCJA POKARMÓW

- gładkie purée**

Mleko mamy lub mleko modyfikowane wciąż powinno stanowić podstawę diety niemowlęcia, stopniowo w jadłospisie mogą pojawiać się jednak także inne pokarmy.

Kiedy rozszerzać dietę?

U większości maluszków **pomiędzy 17. a 26. tygodniem życia** pojawiają się umiejętności niezbędne, by spożywać pierwsze pokarmy stałe. U niemowląt karmionych piersią pierwsze pokarmy uzupełniające można podać na początku 7. miesiąca.

W drugim półroczu życia mleko mamy lub mleko następne nie jest już w stanie w pełni zaspokoić szybko rosnących potrzeb żywieniowych dziecka, dlatego nie zwlekaj zbyt długo z rozpoczęciem rozszerzania diety.

W pierwszym etapie rozszerzania diety (w 5.-6. miesiącu życia)** można wprowadzić 4 grupy produktów:

1. Warzywa **2.** Owoce **3.** Produkty zbożowe **4.** Mięso i jaja

Więcej szczegółów na temat tego, jak to zrobić, znajdziesz na kolejnych stronach poradnika.

*Orientacyjna liczba posiłków i wielkość porcji. **Dotyczy niemowląt karmionych w sposób mieszany lub mlekiem modyfikowanym.

1. Warzywa

- **Rozszerzanie diety dziecka zacznij od ugotowanych i przetartych warzyw (najlepiej zielonych, np. brokułów).** Jeśli dziecko najpierw posmakuje naturalnie słodkich przecierów owocowych, trudniej będzie mu zaakceptować wytrawny smak warzyw.
- **Zacznij od kilku małych łyżeczek** – początkowo tylko dla smaku, stopniowo zwiększając ilość, aż po tygodniu będzie to pełna porcja posiłku.
- **Na początek podawaj posiłki z pojedynczych składników**, stopniowo wprowadzając coraz bardziej złożone dania. Łatwiej wtedy wychwycić potencjalny składnik uczulający. Łącz nowe z tym, co dziecko zna
- maluszkowi łatwiej będzie wtedy zaakceptować nowe smaki.



2

...POTEM KOLEJNE
POJEDYNCZE
WARZYWA...
– np. Marchewka
lub Dynia

1
NA POCZĄTEK
ZIELONE
WARZYWKO...
– np. Brokuł



3
...I NASTĘPNIE
BARDZIEJ ZŁOŻONE
KOMPOZYCJE
– np. Delikatne
jarzynki

2. Owoce

Owoce wprowadź do diety dziecka ok. 2 tygodnie po warzywach.

Możesz podawać je maluszkowi w formie przecierów czy musów. Dostarczą one dziecku wielu cennych składników, m.in. witamin (np. witaminy C) oraz błonnika.

Owoce mogą stanowić samodzielną przekąskę lub być dodatkiem do posiłku, np. kaszki. Kolejność wprowadzania poszczególnych owoców jest dowolna - w Polsce zwykle rodzice zaczynają od rodzimych gatunków, np. jabłek.



Deserki Gerber, które zawierają 1 rodzaj owoców, to dobry wstęp do nauki owocowych smaków.



Produkty, w skład których wchodzi kilka rodzajów owoców, mogą pojawić się w jadłospisie, gdy maluszek pozna już pierwsze pojedyncze owoce.



Owoce można łączyć z warzywami, np. marchewką, by uczynić dietę dziecka jeszcze ciekawszą.

WARTO WIEDZIEĆ

Deserki w tubce to wygodne rozwiązanie także poza domem.

Poznaj Gerber Organic!

Żywność ekologiczna dla najmłodszych nie tylko charakteryzuje się wysoką jakością, ale dodatkowo powstaje z surowców z certyfikowanych gospodarstw. Pochodzące z nich warzywa, owoce czy zboża rosną we własnym tempie, tak jak Twoje dziecko. Później ekologiczne surowce przetwarza się tak, by zachować zawarte w nich składniki.

Gerber Organic

to linia produktów dla niemowląt i małych dzieci. Tworząc je wykorzystywano wyłącznie składniki z ekologicznych gospodarstw. Powstawały z poszanowaniem naturalnych procesów i dbałością o środowisko. Żaden z nich nie zawiera dodatku cukru*.

*zawierają naturalnie występujące cukry



Obiadki

- kolorowe kompozycje z warzyw, mięsa i zbóż



Deserki - owoce

w słoiczkach i kompozycje z owoców, jogurtu i zbóż w wygodnych tubkach



PRODUKTY
EKOLOGICZNE NA
PÓŁCE ROZPOZNASZ
DZIĘKI SYMBOLOWI
ZIELENEGO
„EKOLIŚCIA”.

W gospodarstwie ekologicznym:

- szanuje się prawa przyrody i chroni ją,
- rośliny rosną we własnym tempie, w zgodzie z naturą,
- nie stosuje się niedozwolonych nawozów ani pestycydów,
- jeśli to możliwe, ręcznie usuwa się chwasty i zbiera plony,
- zwierzęta mają zapewnione jak najlepsze warunki życia,
- zgodność z zasadami rolnictwa ekologicznego co rok poświadczana jest certyfikatem.

Chrupiące przekąski

z dodatkiem owoców
i warzyw do nauki
samodzielnego
jedzenia



Gerber

Organic
prosto z ekologicznej farmy

Aby korzystać z porad dostosowanych do potrzeb i wieku Twojego dziecka, dołącz do programu na [nestlebabyandme.pl](https://www.nestlebabyandme.pl)

3. Produkty zbożowe

Po 6. miesiącu do diety dziecka możesz także wprowadzać kleiki i kaszki bezglutenowe, m.in. otrzymywane z ryżu, kukurydzy czy owsa. To delikatny posiłek dopasowany do potrzeb delikatnego brzuszka Twojego maluszka. Dzięki zawartości węglowodanów złożonych kaszki i kleiki mogą dostarczyć maluszkowi energii. Stanowią więc odpowiednią propozycję na pełnowartościowe śniadanie lub kolację.



Na początek – kleik

Na początek najlepiej wybrać delikatne kleiki, np. **Kleik ryżowy Nestlé Proste zboża**. Łagodnie wprowadzi on dziecko w świat zbożowych smaków i nowych konsystencji. Kleik Nestlé nie zawiera dodatku cukru, jedynie cukry występujące naturalnie w zbożach. W jego skład wchodzi wyłącznie ryż i aż 12 witamin i składników mineralnych.



PORADA EKSPERTA

DO JAKICH POTRAW DODAWAĆ KLEIK?

Kleik możesz dodać do mleka następnego lub zupki jarzynowych. Porcja kleiku z dodatkiem tartego jabłuszka lub przecieru owocowego Gerber to pomysł na II śniadanie lub podwieczorek.



Następny krok - kaszki

Kiedy maluszek zasmakuje już w kleiku, czas podać mu **pierwsze kaszki, najpierw np. ryżowe, a później także z dodatkiem kukurydzy czy owsa.** To produkty o bardziej złożonym składzie - zawierają m.in. dodatek owoców lub mleka. Można w nich znaleźć także składniki ważne dla zdrowia dziecka, np. żelazo kluczowe dla rozwoju poznawczego czy witaminę C, która przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego.



Kolejne zbożowe smaki

Fascynujący świat zbóż to jednak o wiele więcej! Gdy maluszek spróbuje już pierwszych kaszek, czas na większą różnorodność - warto wprowadzać kolejne **rodzaje zbóż, w tym glutenowe takie jak orkisz, jęczmień czy żyto.** To też czas na pierwsze kaszki z pełnego ziarna.

*zawiera cukry naturalnie występujące w składnikach - zbożach, mleku i owocach

**żelazo, ważne dla rozwoju poznawczego i witamina C, która przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego

4. Mięso i jaja

Czas na obiadek z mięsem! Gdy maluch oswoi się już ze smakiem dań złożonych z samych warzyw, możemy więc zacząć wprowadzać do jego diety mięso. Jest ono ważnym źródłem białka.

Kolejność wprowadzania poszczególnych gatunków mięs jest dowolna. Ważne jest natomiast, aby wybierać mięso wysokiej jakości. Niemowlętom nie zaleca się podawania podrobów (np. wątróbki) – możesz je wprowadzić do diety dziecka dopiero po 3. roku życia.



Potrzebujesz mięska odpowiedniego dla maluszka po 6. miesiącu? Sięgnij po słoiczek Gerber Delikatny indyk.

Ile mięska dziennie?

- Na początku rozszerzania diety dziecko potrzebuje **10 g mięska dziennie** – to tyle, ile mieści się na 1 płaskiej łyżce stołowej. Możesz je dodać do przecieru jarzynowego lub zupki.
- Pod koniec 1. roku życia zaleca się podawać dziecku **15-20 g mięska** (1 czubata łyżka stołowa).

W gotowych obiadkach Gerber ilość mięska jest idealnie dostosowana do wieku maluszka.

Jakie mięso wybrać?

- drób – mięso z indyka, kurczaka, gęsi, kaczki
- cielęcina i wołowina
- jagnięcina
- królik
- schab



Pora na całe jajo!

Zgodnie z najnowszymi zaleceniami, **całe jajo (żółtko i białko) możesz zacząć podawać swojemu maluszkowi w tym samym czasie, co inne pokarmy uzupełniające**. Dotyczy to nie tylko dzieci zdrowych, ale także maluszków z rodzin obciążonych ryzykiem wystąpienia choroby alergicznej. Jajo dostarczy dziecku wielu cennych składników odżywczych.

Jak podawać jajo?

Rozpocznij od niewielkiej ilości dobrze ugotowanego jaja (10-15 minut gotowania).

Możesz je np. rozdrobnić widelcem i dodać do pysznej zupki jarzynowej!

Na początek podaj 2-3 łyżeczki rozdrobnionego jaja i stopniowo zwiększaj jego ilość w posiłku, dochodząc do 1 małego jaja kurzego 2 razy w tygodniu. Jajo zawiera pełnowartościowe białko, dlatego czasem może pojawić się w obiadku zamiast mięsa - dzięki temu jadłospis maluszka będzie bardziej urozmaicony.



PAMIĘTAJ! Nie podawaj dziecku surowego jaja – niesie to za sobą ryzyko zakażenia bakterią *Salmonella* spp.

5. Woda

Woda to ważny składnik diety zapewniający organizmowi prawidłowe nawodnienie. **Każde dziecko na etapie rozszerzania diety powinno codziennie otrzymywać odpowiednią ilość płynów.**

- **Wybieraj wodę źródlaną lub mineralną niskozmineralizowaną** (ogólna zawartość składników mineralnych <500mg/l), niskosodową, niskosiarczanową. Możesz także podawać dziecku ostudzoną przegotowaną wodę.
- **Nie podawaj dziecku poniżej 1. roku życia wód smakowych.** Unikaj też dosładzania wody cukrem, glukozą lub herbatką granulowaną – jest to tylko źródło zbędnych cukrów w diecie maluszka.

Sprawdź, ile powinien wypijać Twój maluch!

Zalecaną dzienną porcję płynów dla dziecka można bardzo łatwo wyliczyć:

- jeśli maluszek waży **mniej niż 10 kg**, powinien wypijać **100 ml** na każdy kilogram masy ciała;
- jeśli masa ciała maluszka wynosi **10-20 kg**, powinien wypijać **1 litr płynów** + 50 ml na każdy kilogram masy ciała powyżej 10 kg (np. jeśli dziecko waży 13 kg, będzie to 1000 ml + (13-10)*50 ml, czyli 1150 ml).



10 wskazówek, jak poznawać nowe smaki

- 1** Nowości do diety dziecka wprowadzaj stopniowo. Rozpocznij podawanie nowego składnika od niewielkiej ilości, tzn. 3-4 łyżeczek danego produktu. Zwracaj uwagę, jak maluszek na niego zareaguje.
- 2** Podawaj nowości, gdy dziecko wykazuje oznaki głodu, jak np. kręcenie się i grymaszenie. Umiejętność jedzenia z łyżeczki może być trudna, ale gdy maluszek jest głodny, chętniej rozpocznie naukę.
- 3** Używaj małych miseczek i sztućców. Pamiętaj, że żołądek dziecka jest niewielki, dużo mniejszy niż Twój, i ma wielkość jego 2 złożonych razem piąstek.
- 4** Oferuj dziecku nowy smak kilkakrotnie przez kilka dni, a nawet tygodni. Może chwilę potrwać, zanim dziecko zaakceptuje nowość.
- 5** Grymaszenie czy marszczenie brwi są naturalną reakcją dziecka, które uczy się spożywać produkty o nowym smaku i konsystencji. Nie znaczy to natomiast, że dany pokarm maluszkowi nie smakuje.
- 6** Przełóż część produktu ze słoiczka do miseczki. Unikaj karmienia dziecka bezpośrednio ze słoiczka, jeśli wiesz, że nie zużyjesz jednorazowo całego dania. Po otwarciu słoiczki przechowuj w lodówce maksymalnie 24 godziny, tak by zachować świeżość posiłku.
- 7** Unikaj karmienia przed TV, śpiewania i zabawiania malucha podczas posiłku. To odwraca uwagę dziecka od jedzenia i zaburza jego apetyt.
- 8** Praktyka czyni mistrza! Pamiętaj, że po pierwszym karmieniu łyżeczką więcej jedzenia może wylądować na śliniaku i stoliku niż w brzuszku maluszka. Karmienie może zająć 10-20 minut lub więcej, cierpliwości!
- 9** Przystań karmić maluszka, gdy okazuje sygnały sytości, np. zaczyna się odwracać, traci zainteresowanie jedzeniem i odsuwa głowę od łyżeczki.
- 10** Nie wycieraj buzi maluszka podczas karmienia – to go tylko rozprasza! Najlepiej będzie, gdy wyczyścisz jego bużkę już po skończonym posiłku.

RODZICE PYTAJĄ

Kiedy zacząć wprowadzać gluten do diety dziecka?

Glutenu nie trzeba się bać. Zgodnie z aktualnymi zaleceniami, produkty glutenowe można wprowadzić w dowolnym okresie po ukończeniu przez dziecko 4. miesiąca, a przed pierwszymi urodzinami. Tak jak w przypadku innych produktów zaczynamy od niewielkiej porcji, np. 1 płaskiej łyżki kaszki manny. Później ilość tę można stopniowo zwiększać aż do pełnej porcji kaszki. Po 8. miesiącu w jadłospisie dziecka może pojawić się także pieczywo oraz kasze. Dzięki temu maluszek będzie mógł cieszyć się smakiem różnorodnych zbóż, a jego dieta będzie ciekawsza.

Czym jest BLW?

Skrót BLW pochodzi od angielskiego terminu „Baby-Led Weaning”, który oznacza rozszerzanie diety sterowane przez samo dziecko, a po polsku tłumaczony jest jako „Bobas Lubi Wybór”. Maluszkowi proponuje się pokarmy stałe, ale pozwalając mu samodzielnie sięgać po jedzenie i decydować o tym, co zje z przedstawionego mu wyboru produktów. Posiłki BLW mogą być uzupełnieniem tradycyjnego sposobu rozszerzania diety, opartego na daniach gotowych, np. można podawać je na zakończenie każdego posiłku, kiedy brzusek maluszka nie jest już całkiem pusty lub jako przystawkę, serwując obiadek czy kaszkę, kiedy maluszek nie ma ochoty na samodzielne jedzenie.

Więcej informacji o BLW znajdziesz w e-booku na naszej stronie www.nestlebabyandme.pl w zakładce Materiały do pobrania



7.-12. MIESIĄC

POZNAJĘ KOLEJNE SMAKI!

7.-8.
miesiąc
życia

9.-12.
miesiąc
życia

DZIECI KARMIONE:

piersią
6-8 karmień

mlekiem następnym

5x**
170-180 ml

piersią
6-8* karmień

mlekiem następnym

4-5x**
190-220 ml

RODZAJ I KONSYSTENCJA POKARMÓW

- zwiększona różnorodność rozdrobnionych lub posiekanych pokarmów
 - produkty podawane do ręki
 - 3 główne posiłki i 2 mniejsze
 - 3 posiłki mleczne od 7-8. m.ż.

*Dziecko spożywające mniejsze porcje może potrzebować większej liczby karmień.

**Orientacyjna liczba posiłków i wielkość porcji

WARTO WIEDZIEĆ

Porady ekspertów na temat prawidłowego żywienia znajdziesz na stronie www.nestlebabyandme.pl i naszym kanale Nestlé Baby&me Polska na YouTube.

CO NOWEGO W MENU MALUSZKA?

1. Ryby

Ryby mogą dostarczać pełnowartościowego białka i innych ważnych składników odżywczych. Dobrym wyborem dla Twojego maluszka będą ryby żyjące dziko w morzach i oceanach.

Jak często? Początkowo staraj się podawać swojemu dziecku ryby raz w tygodniu, w niewielkich porcjach. Później obiady z rybką powinny się pojawić w menu dziecka 1-2 razy w tygodniu. Tego dnia nie podawaj już mięska.

Wybieraj

- ryby morskie, takie jak:
 - łosoś
 - mintaj

Unikaj

- ryb drapieżnych, takich jak:
 - tuńczyk
 - makrela królewska
 - miecznik
 - rekin



Rybki w obiadkach Gerber

Na jakość ryby wpływa środowisko, w jakim żyje. To dlatego do posiłków Gerber dodawane jest jedynie mięso wolno żyjących łososi i mintajów z północnych rejonów Oceanu Spokojnego. Dodatkowo, zanim zostanie dopuszczone do produkcji, przechodzi ono wiele kontroli i testów.

Dzień bez mięsa

Mięso to ważny element diety, jednak dziecko nie musi jeść go codziennie, by zdrowo rosnąć i rozwijać się. Możecie wypróbować w jadłospisie poniższy schemat:

4-5 razy

w tygodniu mięso
(drób lub chude
mięsa czerwone,
np. schab).

1-2 razy

w tygodniu ryba,
w tym koniecznie
tłuste ryby morskie,
np. łosoś.

1 raz

w tygodniu na obiad
**jajko lub wyłącznie
warzywa**, w tym np.
warzywa strączkowe.



Warto uwzględnić w diecie dziecka warzywa strączkowe, jak fasola czy ciecierzycza. W obiadku mogą być źródłem wysokiej jakości białka roślinnego



2. Produkty mleczne

Twój szkrab jest już gotowy, by spróbować pierwszych produktów mlecznych, które dostarczą mu m.in. wapnia. To ważne, bo pierwszy rok życia to okres intensywnego rozwoju kości, w którym ten składnik uczestniczy.



Nie wszystkie produkty mleczne są odpowiednie dla najmłodszych. Specjalnie z myślą o maluszkach powstały deserki mleczno-owocowe **Nestlé Yogolino**.

Dlaczego Nestlé Yogolino nie wymaga przechowywania w lodówce? To naturalnie proste!



odpowiedni czas obróbki termicznej



hermetyczne zamknięcie



dłuższy okres przydatności i możliwość przechowywania poza lodówką

Zgodnie z przepisami prawa żywność dla dzieci i niemowląt nie zawiera dodanych substancji konserwujących i barwników

W każdej porcji deserku mleczno-owocowego **Nestlé Yogolino** znajdziesz wapń potrzebny dziecku do prawidłowego rozwoju kości.

WARTO WIEDZIEĆ

Mleko krowie nie powinno być głównym napojem przed końcem 1. roku życia. Jego skład nie jest dopasowany do potrzeb dziecka.

Jako alternatywa dla produktów mlecznych może sprawdzić się także 100% wegański deserki z musem kokosowym.



CO JESZCZE SIĘ ZMIENIA?

Większe porcje

Z miesiąca na miesiąc apetyt dziecka zazwyczaj rośnie, **zwiększa się więc także wielkość poszczególnych posiłków.**

Pamiętasz, jak początkowo maluszek jadł tylko 1 łyżeczkę nowego dania? Po 8. miesiącu Twoje dziecko śmiało może zjeść ok. 190 g posiłku na raz!

Większe kawałki

W 8. i 9. miesiącu życia dziecka możesz zacząć powoli wprowadzać **większe kawałki** jedzenia do posiłków (miękkie, gotowane warzywa pokrojone w drobną kostkę, miękki ryż lub pokrojony makaron). Gotowe dania Gerber dla maluchów po 8. miesiącu życia zawierają większe cząstki warzyw, makaronu i kasz, aby zachęcać malucha do nauki żucia i gryzienia.



Większa różnorodność

W daniach Gerber wykorzystujemy:
15 kolorowych warzyw
14 dojrzałych owoców
9 rodzajów zbóż
6 rodzajów mięs
2 rodzaje dzikich ryb morskich

Dla dzieci zrobimy wszystko!

Jak czytać etykiety przy wyborze produktów dla dzieci?

Nie wszystkie produkty, które mają barwne opakowania i sugerują, że są stworzone dla dzieci, można podać tym najmłodszym, czyli niemowlętom i dzieciom do końca 3. roku życia.

Co takiego wyróżnia żywność dla niemowląt i małych dzieci?

- Surowce, które są używane do jej produkcji, są **bardzo ściśle kontrolowane**, szczególnie pod kątem pozostałości zanieczyszczeń, takich jak pestycydy czy metale ciężkie.
- Ma **skład dostosowany do potrzeb dziecka**, w tym odpowiednie proporcje białek, tłuszczów czy węglowodanów.
- Ma dostosowaną do wieku **wielkość porcji i konsystencję**.
- Zgodnie z przepisami prawa **nie zawiera dodanych substancji konserwujących ani barwników**.



Po czym możesz poznać, że produkt, który chcesz podać swojemu maluchowi, należy do kategorii żywności dla niemowląt i małych dzieci?

Jeśli etykieta produktu nie zawiera **informacji o wieku podawania**, oznacza to, że produkt ten jest skierowany do starszych dzieci, powyżej 3. roku życia lub dorosłych.

Twój maluch ma pierwsze ząbki i uczy się samodzielnie jeść?

Spójrz na propozycje posiłków odpowiednie dla niego.

Drobne kawałki miękkich owoców i warzyw, np. gotowana marchewka lub brokuł, malinki



Minikanapeczki z pieczywa posmarowane mięsikiem Delikatny indyk Gerber.



Miśkopy – świetna przekąska, także wtedy, gdy jesteś **poza domem**.



Chrupki Gerber Organic dostępne w 3 smakach to przekąska odpowiednia do małej rączki, idealna, by **ćwiczyć gryzienie**.

ŻYWIENIE JUNIORA

Za chwilę Twoje dziecko skończy rok, ale nie jest jeszcze gotowe na dorosłe jedzenie.

Dziecku po 1. roku życia możesz zaproponować produkty stworzone specjalnie dla Juniorów, w tym formuły na bazie mleka, posiłki i przekąski.



Dla „roczniaków” polecamy też zupki, obiady i przekąski Gerber i Gerber Organic – **w większych słoiczkach, z większymi kawałkami** warzyw, makaronów, kasz.

Po 1. urodzinach **mleko i produkty mleczne** wciąż odgrywają w diecie dziecka ważną rolę - każdego dnia w jadłospisie Juniora powinny pojawić się **3 porcje mleka i jego przetworów**. 2 kubki odpowiedniego produktu na bazie mleka dziennie pomogą uzupełnić dietę malca w składniki ważne dla jego rozwoju, m.in. **żelazo, wapń i witaminę D**.

Zasady żywienia dzieci w wieku 1-3 lata



Kolorowe warzywa (w tym warzywa strączkowe) lub **owoce** powinny znaleźć się w każdym posiłku.



Pieczywo oraz przetwory zbożowe pochodzące z pełnego przemiału **zbóż** należy podawać dziecku każdego dnia.



Produkty mleczne: mleko (w tym produkty na bazie mleka dla małych dzieci powyżej 1. roku życia), maślankę, kefir lub jogurt maluszek powinien otrzymywać codziennie. Po 2. roku życia najlepsze będą te ze zmniejszoną zawartością tłuszczu.



Chude mięso czerwone, w tym wędliny, maluch powinien jeść nie częściej niż 2-3 razy na tydzień, a jajka kurze w dni, w które nie je mięsa.

Mięso drobiowe, zawsze bez skóry, powinno pojawić się w jadłospisie 2-3 razy w tygodniu.

Ryby warto podawać dziecku 2 razy w tygodniu.



Posiłki powinny być przygotowywane z udziałem **tłuszczów roślinnych** (najlepiej oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek) lub **zwierzęcych** (masło).

WARTO WIEDZIEĆ

Dodatek soli do posiłków należy ograniczać.

Do picia powinna być podawana **woda**, a **słodzone napoje** ograniczane.

Dziecko powinno codziennie być **aktywne fizycznie**, bawiąc się lub grając najlepiej na świeżym powietrzu.

ALERGIE POKARMOWE

Alergia pokarmowa to nieprawidłowa reakcja organizmu na niektóre składniki znajdujące się w pożywieniu. Lekarze szacują, że problem ten dotyczy około 6-8% niemowląt i małych dzieci.

Objawy alergii

Skonsultuj się z lekarzem pediatrą jeśli u swojego dziecka zauważysz:

- bóle brzuszka, biegunki, wymioty,
- wysypkę,
- długotrwały katar lub kaszel.

A gdy alergia już zostanie zdiagnozowana?

W przypadku wystąpienia alergii pokarmowej przestrzeganie właściwej diety dziecka (i mamy karmiącej piersią) jest jedynym sposobem postępowania.



PORADA EKSPERTA

CZY MOŻNA ZAPOBIEC ALERGII?

Nie istnieją dowody na to, że wykluczenie potencjalnie alergizujących składników (np. mleka czy jaj) z diety kobiety ciężarnej lub mamy karmiącej piersią, może zmniejszać u dziecka ryzyko wystąpienia alergii na nie. Nie warto wykluczać na własną rękę jakichkolwiek produktów z diety - może to skutkować niedoborami u mamy i maluszka.



Ewelina Pożniak
EKSPERTKA DS. ŻYWIENIA

Pełnowartościowy posiłek bez mleka krowiego, laktozy, glutenu i soi

Nestlé Sinlac to bezglutenowy produkt zbożowy o wysokiej wartości odżywczej – zawiera odpowiednią ilość białka oraz witamin i składników mineralnych potrzebnych do prawidłowego rozwoju. Może być wykorzystywany w diecie niemowląt po 4. miesiącu życia podczas rozszerzania diety, a także w jadłospisie:

- niemowląt po 4. miesiącu życia podczas rozszerzania diety,
- maluszków z alergią lub nietolerancją na białka mleka krowiego, gluten i soję oraz laktozę,
- mam karmiących na diecie eliminacyjnej, gdy maluszek ma alergię na któryś z powyższych składników.

SINLAC+ WODA = PEŁNOWARTOŚCIOWY POSIŁEK Z WITAMINAMI I SKŁADNIKAMI MINERALNYMI



Bez mleka krowiego i laktozy



Bez glutenu



Bez soi



IMMUNOSKŁADNIKI*

POMAGAJĄ WSPIERAĆ NATURALNĄ ODPORNOŚĆ DZIECKA

Produkt dostępny jest także w wersji bez dodatku cukru¹.



¹ Zawiera naturalnie występujące cukry

*Immunoskładniki: cynk, żelazo, witaminy A** i C, wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego

** Zawartość zgodnie z przepisami prawa

Kalendarz rozwoju dziecka

Wiek dziecka

4.–5. miesiąc życia

6.–8. miesiąc życia

9.–11. miesiąc życia

12.–15. miesiąc życia

Umiejętność
jedzenia

Może wypychać
jedzenie z buzi
za pomocą języka

- Połykając,
używa języka
do przesuwania
pokarmu
do przodu i do tyłu

- Otwiera usta
przy zbliżaniu
do nich tyłki

Uczy się
utrzymywania
gęstszych papiek
w ustach

- Schyla głowę
i naciska górną
wargę, żeby
zebrać pokarm
z tyłki

- Stara się rączką
zgarnąć jedzenie
w swoim kierunku
– do piąstki

- Umie przełożyć
jedzenie z jednej
rączki do drugiej

- Potrafi pić
z kubeczka
trzymanego
przez karmiącego

Uczy się
używać języka
do przesuwania
pokarmu
w ustach, żeby go
rozdrobnić

- Zaczyna używać
języka i szczęki
do rozdrabniania
pokarmu

- W czasie jedzenia
bawi się tyłką,
może włożyć ją
do buzi, ale
nie używa jej
jeszcze do
samodzielnego
jedzenia

- Umie jeść palcami

- Samo trzyma
kubeczek

- Umie utrzymać
małe kawałki
jedzenia pomiędzy
kciukiem i palcem
wskazującym

Potrafi samo
jeść rączką

- Pije przez słomkę

- Umie utrzymać
kubeczek w dwóch
rączkach i pić z niego

- Coraz sprawniej żuje

- Chce samo jeść tyłką

- Gryzie pokarmy
o różnej
konsystencji

Sygnaty i wskazówki
dla rodziców
podczas karmienia

Kiedy jest głodne:

- Przesuwa główkę
do przodu, chcąc
dosięgnąć tyłki
- Może zagarniać jedzenie
w kierunku buzi

Kiedy jest najedzone:

- Odwraca głowę od tyłki
- Może zwracać większą
uwagę na to, co dzieje się
wokół niego, lub wydawać
się roztargnione

Kiedy jest głodne:

- Przesuwa główkę
do przodu, chcąc
dosięgnąć tyłki
- Wskazuje palcem
na jedzenie

Kiedy jest najedzone:

- Zwalnia tempo jedzenia
- Zaciska buzię albo
odpycha jedzenie

Kiedy jest głodne:

- Sięga rączką (wyciąga ją)
po jedzenie lub tyłkę
- Wskazuje palcem
na jedzenie
- Ożywia się na widok
jedzenia

Kiedy jest najedzone:

- Odpycha jedzenie
- Zwalnia tempo jedzenia

Kiedy jest głodne:

- Wyraża ochotę
na określone pokarmy
za pomocą słów
i dźwięków

Kiedy jest najedzone:

- Przecząco kręci głową

Schemat rozszerzania diety

	1.–4. miesiąc życia	5.–6. miesiąc życia	7.–8. miesiąc życia	9.–12. miesiąc życia
Jak często karmić?	<p>Jeśli karmisz piersią</p> <p>Jeśli karmisz mlekiem modyfikowanym</p>	<p>Karm na żądanie, także jeśli karmisz odciaganym mlekiem kobiecym.</p> <p>Karm na żądanie, także jeśli karmisz odciaganym mlekiem kobiecym.</p>	<p>Podawaj 5 posiłków dziennie, w tym:</p> <ul style="list-style-type: none">• 3 mleczne (mleko mamy lub mleko modyfikowane, kaszka mleczna, jogurt),• 2 uzupełniające (obiadek, deserek). <p>W przypadku niemowląt karmionych piersią karmień może być więcej.</p>	<p>Podawaj 5 posiłków dziennie, w tym:</p> <ul style="list-style-type: none">• 3 główne (śniadanie, obiad, kolacja),• 2 przekąski (drugie śniadanie, podwieczorek).
Jaka powinna być konsystencja pokarmów?	<p>Jedynym pokarmem jest mleko mamy lub mleko początkowe – zaspokaja ono wszystkie potrzeby żywieniowe Twojego Maluszka.</p>	<p>Gładkie purée, jeśli Maluszek nie jest karmiony wyłącznie piersią.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Pokarmy z małymi grudkami.• Pierwsze produkty do samodzielnego jedzenia, podawane do rączki (np. ugotowane i pokrojone warzywa lub mięso, chrupeczki zbożowe).	<ul style="list-style-type: none">• Pokarmy z większymi cząstkami (posiekane warzywa/owoce).• Coraz bardziej urozmaicone produkty do samodzielnego jedzenia (np. pokrojone surowe warzywa i owoce).• Pod koniec 1. roku życia Maluszek może otrzymywać już pokarmy o dowolnej konsystencji.
Co podawać?		<p>Pierwsze pokarmy inne niż mleko mamy lub mleko modyfikowane podaj nie wcześniej niż w 17. tygodniu życia (ukończone 4 miesiące) i nie później niż w 26. tygodniu (koniec 6. miesiąca).</p> <ul style="list-style-type: none">• Krok 1 Warzywa (najpierw zielone, np. brokuł, potem kolejne, np. marchewka, dynia, batat).• Krok 2 Owoce (np. jabłko, gruszka, banan, mango) – po około 2 tygodniach podawania warzyw.• Krok 3 Produkty bogate w żelazo (mięso, jaja, kaszki bezglutenowe i glutenowe wzbogacone w żelazo).	<ul style="list-style-type: none">• Krok 4 Produkty z kolejnych grup (np. ryby, nasiona roślin strączkowych, produkty zbożowe: pieczywo i kasze, produkty mleczne: jogurt, kefir, twaróg).• Posiłki powinny być już coraz bardziej różnorodne zarówno pod względem smaków, jak i konsystencji – to ważne dla prawidłowego rozwoju aparatu mowy.	<ul style="list-style-type: none">• Urozmaicone produkty ze wszystkich grup: - warzywa i owoce, - produkty zbożowe, - produkty białkowe, - produkty mleczne, - zdrowe tłuszcze, w tym orzechy i nasiona.• „Doroste” dania (np. spaghetti) w wersji dopasowanej do potrzeb dzieci (bez dodatku soli, wyłącznie ze składników wysokiej jakości).
Jak karmić?	<p>Staraj się karmić, skupiając uwagę na Maluszkę – bez względu na sposób żywienia czas posiłku to nie tylko okazja do zaspokojenia głodu Dziecka i dostarczenia mu składników, których potrzebuje, ale także niepowtarzalna szansa na budowanie z nim relacji.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Stopniowo zwiększaj liczbę składników w posiłkach:<ol style="list-style-type: none">1. Posiłki jednoskładnikowe (np. sama marchewka)2. Posiłki z kilku składników z tej samej grupy (np. zupka jarzynowa)3. Posiłki ze składników z różnych grup (np. jarzyny z krolikiem)• Podawaj jednorazowo tylko 1 nowy składnik i obserwuj reakcję Dziecka pod kątem ewentualnej alergii.• Wprowadzaj początkowo niewielkie ilości produktu (3–4 łyżeczki) i stopniowo je zwiększaj.	<ul style="list-style-type: none">• Nowe smaki podawaj zamiennie z tymi, które Dziecko już zna. Możesz je też łączyć, by Maluszkowi łatwiej było zaakceptować nowości.• Posiłki możesz podawać łyżeczką, na talerzyku, w miseczce lub bezpośrednio do rączki Dziecka.• Stopniowo zwiększaj wielkość porcji.	<ul style="list-style-type: none">• Pozwól Maluszkowi uczestniczyć w rodzinnych posiłkach – posadź go przy stole, by mógł obserwować zachowanie bliskich podczas jedzenia i budować dobre nawyki.• Mądrze dobieraj zawartość swojego talerza – jesteś dla Dziecka najważniejszym wzorem.• Jeśli Maluszek niezbyt chętnie zjada zdrowe produkty, nie przejmuj się. Nie zmuszaj go do jedzenia, ale nie przestawaj ich podawać – być może jeszcze się do nich przekona.



To normalne, że nie wiesz wszystkiego będąc Rodzicem...
dlatego tak ważne jest, aby mieć obok siebie wsparcie!



Dołącz do Programu Nestlé **Baby & me**
Pozwól nam wspierać Cię na każdym etapie życia Maluszka!

Sprawdź, jak wiele korzyści dla Ciebie przygotowaliśmy!



Kalendarz rozwoju dziecka

Sprawdź, jak rozwijają się Maluszek w kolejnych miesiącach



Testowania produktów naszych marek

Wypełnij ankietę i weź udział w testach naszych produktów



Konkursy z atrakcyjnymi nagrodami

Odpowiadaj na pytania i wygrywaj atrakcyjne nagrody



Nielimitowany dostęp do Strefy Eksperta

Skonsultuj ze specjalistą kwestie dotyczące Twojego Maluszka

Ważna informacja. Gdy maluszek przyjdzie na świat, najlepszym dla niego sposobem żywienia jest karmienie piersią. Mleko mamy zapewnia zbilansowaną dietę i chroni przed chorobami. W pełni popieramy zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące wyłącznego karmienia piersią przez pierwsze sześć miesięcy życia dziecka. Po tym okresie należy rozpocząć wprowadzanie żywności uzupełniającej o odpowiedniej wartości odżywczej przy jednoczesnej kontynuacji karmienia piersią do ukończenia przez dziecko 2 lat. Zdajemy sobie też sprawę z tego, że nie zawsze rodzice mogą karmić swoje dziecko mlekiem mamy. Zachęcamy do skonsultowania sposobu żywienia dziecka ze specjalistą ochrony zdrowia. Jeśli zdecydowaliście, że Wasze dziecko nie będzie karmione piersią, powinniście pamiętać, że ta decyzja jest trudna do odwrócenia - rozpoczęcie częściowego dokarmiania bułeczką spowoduje zmniejszenie ilości wytwarzanego mleka. Rezygnacja z karmienia piersią niesie ze sobą konsekwencje społeczne i finansowe, które należy wziąć pod uwagę. Jeśli zdecydowaliście, że maluszek będzie karmiony piersią, przypominamy, że prawidłowe zbilansowanie jedzespisu mamy jest bardzo istotne. Jej zdrowie działa w czasie ciąży i po porodzie pomaga gromadzić składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego przebiegu ciąży, przygotowuje do okresu laktacji i pomaga ją utrzymać. Dzieci rozwijają się w różnym tempie, dlatego czas wprowadzenia posiłków uzupełniających należy skonsultować z lekarzem lub położną. Aby uniknąć ryzyka dla zdrowia ważne jest, by żywność dla dziecka przygotowywać, stosować i przechowywać zawsze zgodnie z informacją na opakowaniu.