



Nestlé
FamilyNes. 

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
- Mięso i jaja
- Produkty zbożowe

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 nestlefamilynes.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 mają mniejsze ryzyko 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 i jakość w pierwszych miesiącach życia jest niezwykle ważna, **oligosacharydów mleka kobiecego (HMO)**, które odgrywają kluczową rolę w budowaniu odporności dziecka i **probiotyków**, które kształtują mikrobiotę jelitową niemowlaka. 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 niemowląt 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?

Najlepszym pokarmem dla niemowlęcia jest mleko mamy. Z tego powodu eksperci zalecają kontynuowanie karmienia piersią tak długo, jak to możliwe, przy jednoczesnym stopniowym rozszerzaniu diety maluszka.

Kiedy karmienie piersią się kończy, przychodzi zwykle czas na wybór mleka modyfikowanego odpowiedniego dla dziecka. Warto, by jego receptura bazowała 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*, *B. infantis* 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 6 oligosacharydów (2'-FL, DFL, LNT, 3'-SL, 6'-SL, 3-FL)
- 2 szczepy bakterii: B.infantis i B.lactis
- GENTLE OPTIPRO - opatentowany proces, by uzyskać częściowo hydrolizowane białko
- DHA² i ALA² - niezbędne kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3 oraz ARA i LA² z rodziny omega-6
- immunoskładniki (cynk, żelazo, wit. A, C i D)^{1,2} wspierające odporność



NAN OPTIPRO® Plus 2 HMO

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



NAN EXPERTPRO® HA 2

- częściowo hydrolizowane białko
- immunoskładniki (cynk, żelazo i witamina D)^{1,2} wspierające odporność
- DHA² (omega-3), który wspomaga rozwój wzroku i mózgu³ oraz ARA (omega-6)



NAN OPTIPRO® 2

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

¹ Immunoskładniki, czyli składniki mineralne i witaminy, które wspierają prawidłowe funkcjonowanie 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 **między 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. Mięso i jaja 4. Produkty zbożowe

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 2-3 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.



1 Na początek zielone warzywko
- np. Brokuty



2 ...Potem kolejne pojedyncze warzywa...
- np. Marchewka lub Dynia

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 wielu cennych składników, m.in. witamin (jak witamina C) oraz błonnika.

Owoce mogą stanowić samodzielną przekąskę, a później być także 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 w sposób pozwalający zachować zawarte w nich składniki.

W gospodarstwie ekologicznym:

- podstawą jest szacunek do środowiska, troska o glebę, zwierzęta i rośliny,
- rośliny rosną we własnym tempie,
- nie stosuje się niedozwolonych w rolnictwie ekologicznym pestycydów ani syntetycznych nawozów mineralnych,
- o żyzność gleby dba się m.in. płodozmianem, kompostami i nawozami zielonymi,
- zwierzęta mają zapewnione jak najlepsze warunki życia,
- zgodność z zasadami rolnictwa ekologicznego co rok poświadczana jest certyfikatem.



Gerber®

Organic
prosto z ekologicznej farmy

Gerber Organic

to linia produktów dla niemowląt i małych dzieci. Tworząc je wykorzystywano 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 warzywami i mięsem



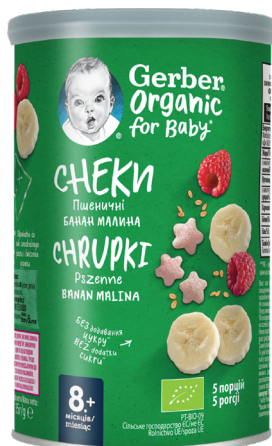
PRODUKTY
EKOLOGICZNE NA
PÓŁCE ROZPOZNASZ
DZIĘKI SYMBOLOWI
ZIELONEGO
„EKOLIŚCIA”.

Deserki

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

Chrupiące przekąski

z dodatkiem owoców lub warzyw do nauki samodzielnego jedzenia



3. Mięso i jaja

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

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 na dzień** – 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).

Jakie mięso wybrać?

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



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

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 jaja i dobrze je ugotuj (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.

4. Produkty zbożowe

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

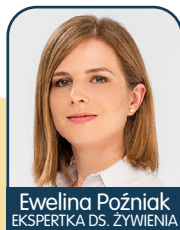


Na początek - kleik

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 11 witamin i składników mineralnych.

Do jakich potraw dodawać kleik?

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



Ewelina Pożniak
EKSPERTKA DS. ŻYWIENIA

Następny krok - kaszki

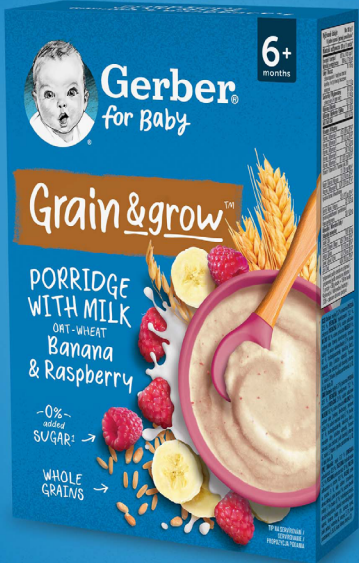
Kiedy maluszek zasmakuje już w kleiku, możesz podać mu **pierwsze kaszki**, **najpierw np. ryżowe, a później także z dodatkiem kukurydzy czy owsa**. To produkty o bardziej złożonym składzie - zawierają m.in. dodatek owoców lub mleka. Można w nich znaleźć także składniki ważne dla zdrowia dziecka, np. 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.

BEZ DODATKU CUKRU*

WITAMINA D** I WAPŃ**
DLA ROZWOJU KOŚCI



Gerber®
for Baby

6+ months

Grain & grow™

PORRIDGE WITH MILK
OAT-WHEAT
Banana
& Raspberry

0% added SUGAR →

WHOLE GRAINS →

ZAWIERA PEŁNOZIARNISTE ZBOŻA

*ZAWIERA NATURALNIE WYSTĘPUJĄCE CUKRY
**ZAWARTOŚĆ ZGODNIE Z PRZEPISAMI PRAWA

5. Woda

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

- **Możesz podawać maluszkowi ostudzoną przegotowaną wodę. Odpowiednia będzie także woda źródlana lub mineralna niskozmineralizowana** (ogólna zawartość składników mineralnych <500mg/l), niskosodowa, niskosiarczanowa.
- **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 wprowadzać nowe smaki

- 1** Nowości do diety dziecka wprowadzaj stopniowo. Podawanie nowego składnika rozpocznij od niewielkiej ilości, tzn. 2-3 łyżeczek danego produktu. Obserwuj, 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 maluszek 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 zamknięte 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, więc - cierpliwości!
- 9** Przestań karmić maluszka, gdy okazuje sygnały sytości, np. zaczyna się odwracać, traci zainteresowanie jedzeniem i odsuwa głowę od łyżeczki.
- 10** Nie wycieraj buzi dziecka podczas karmienia – to go tylko rozprasza! Najlepiej będzie, gdy wyczyścisz jego buzkę 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 6. 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.



Kliknij
i dowiedz się więcej o BLW

7.-12. miesiąc

Poznaję kolejne smaki!

7.-8.
miesiąc życia

9.-12.
miesiąc życia

Dzieci karmione

piersią

6-8 karmień

mlekiem modyfikowanym

5x**
190-220 ml

piersią

6-8* karmień

mlekiem modyfikowanym

4-5x**
170-180 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

^U dzieci karmionych piersią liczba karmień piersią może być większa

Warto wiedzieć

Porady ekspertów na temat prawidłowego żywienia znajdziesz na stronie www.nestlefamilynes.pl i naszym kanale Nestlé Familynes 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 mięsa.



Wybieraj

- ryby morskie, takie jak:
 - łosoś
 - mintaj

Unikaj

- ryb drapieżnych, takich jak:
 - tuńczyk
 - makreła 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
warzywa strączkowe.

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



Twoje dziecko ząbkuje?

Mamy dla Was coś specjalnego - łagodne rozwiązanie na ząbkowanie! Chrupaki-Gryzaki Gerber Organic przynoszą ulgę dziąsłom podczas ząbkowania dzięki specjalnej teksturze. Powstały we współpracy z ekspertami zajmującymi się żywieniem dzieci jako wsparcie podczas ząbkowania. Mają kształt dużych kółek, wygodnych do uchwycenia i trzymania w małej rączce.

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 desery 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

W każdej porcji deseru 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 roślinny deser 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 2-3 łyżeczki 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 wprowadzać w posiłkach **większe kawałki** jedzenia (np. miękkie, gotowane warzywa pokrojone w drobną kostkę, miękki ryż lub pokrojony makaron). Gotowe dania Gerber dla maluchów po 8. miesiącu życia zawierają większe części warzyw, makaronu i kasz, aby zachęcać malucha do nauki żucia i gryzienia.



Większa różnorodność

W daniach Gerber wykorzystujemy:

- 17 kolorowych warzyw**
- 17 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
**Pastą warzywną z batatem
i oregano Gerber**



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



Chrupki Gerber Organic dostępne
w kilku smakach to propozycja
odpowiednia do małej rączki,
w sam raz, by **ćwiczyć gryzienie**.



Żywienie Juniora

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

Maluszkowi 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, obiadek, kaszki i przekąski Gerber i Gerber Organic – **w większych ilościach, 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**. Zdaniem ekspertów¹ podawanie odpowiedniego produktu na bazie mleka może pomóc uzupełnić dietę malca w składniki ważne dla jego rozwoju, m.in. **żelazo, wit. D i wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3** oraz zmniejszyć spożycie **białka**, w porównaniu z piciem niemodyfikowanego mleka krowiego.

1 Szajewska H. i in.: Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, Standardy Medyczne/ Pediatria 2021;18: 7-24, DOI:10.17444/SMP2021.18.02.

Zasady żywienia dzieci w wieku 1-3 lata



Kolorowe warzywa

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), maślanekę, 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 1-2 razy w tygodniu.



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

Dodatek soli do posiłków należy ograniczać.

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

Warto wiedzieć

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.



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 eliminować na własną rękę jakichkolwiek produktów z diety - może to skutkować niedoborami u mamy i maluszka.

Porada Eksperta



Ewelina Pożniak
EKSPERTKA DS. ŻYWIENIA

Wartościowy posiłek bez mleka krowiego, laktozy i glutenu

Nestlé Sinlac to bezglutenowy produkt zbożowy o wysokiej wartości odżywczej – zawiera odpowiednią ilość białka oraz witamin i składników mineralnych potrzebnych do prawidłowego rozwoju.



**SINLAC + WODA = WARTOŚCIOWY POSIŁEK Z WITAMINAMI
I SKŁADNIKAMI MINERALNYMI**



BEZ MLEKA
KROWIEGO
I LAKTOZY



BEZGLUTENOWY



ZAWIERA
IMMUNOSKŁADNIKI*
WAŻNE DLA WSPARCIA
ODPORNOŚCI

Może być wykorzystywany w diecie niemowląt po 6. miesiącu życia podczas rozszerzania diety, a także w jadłospisie:

- maluszków z alergią lub nietolerancją na białka mleka krowiego, gluten oraz laktozę
- mam karmiących piersią na diecie eliminacyjnej, gdy maluszek ma alergię na białka mleka krowiego lub gluten

Produkt dostępny jest także w wersjach 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 • Potykając, używa języka do przesuwania pokarmu do przodu i do tyłu • Otwiera usta przy zbliżaniu do nich tyłki	Uczy się utrzymywania gęstszych pappek w ustach • Schyla głowę i naciska górną wargę, żeby zebrać pokarm z tyłki • Stara się rączką zgarniać jedzenie w swoim kierunku – do płastki Umie przelożyć 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 języką, może wkładać 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 tyżką • Gryzie pokarmy o różnej konsystencji
Sygnaly 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 roz targnione	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 tyżkę • 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	
Jeśli karmisz piersią		Karm na żądanie, także jeśli karmisz odciganym mlekiem kobiecym.		Podawaj 5 posiłków dziennie, w tym: • 3 mleczne (mleko maty lub mleko następne, kaszka mleczna, jogurt), • 2 uzupełniające (obiadek, deserki). W przypadku niemowląt karmionych piersią karmień piersią może być więcej.		Podawaj 5 posiłków dziennie, w tym: • 3 główne (śniadanie, obiadek, kolacja), • 2 przekąski (drugie śniadanie, podwieczorek).	
Karm na żądanie, także jeśli karmisz odciganym mlekiem kobiecym.		Karm na żądanie, także jeśli karmisz odciganym mlekiem kobiecym.		• Pokarmy z mięsny i grudiakami.		• Pokarmy z większymi częściami (posiekane warzywa i owoce).	
Korzystaj z tabeli karmienia na opakowaniu, a w przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem.		Korzystaj z tabeli karmienia na opakowaniu, a w przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem.		• Pierwsze produkty do samodzielnego jedzenia, podawane do rączki (np. ugotowane i pokrojone warzywa lub mięso, chrupkieci zbożowe).		• Coraz bardziej urozniczone produkty do samodzielnego jedzenia (np. pokrojone surowe warzywa i owoce).	
Gładkie purée		Jeśli Maluszek nie jest karmiony wyłącznie piersią.		• Produkty z roślin strączkowych, produkty zbożowe: płkcywo i kasze, produkty mleczne: jogurt, kefir, twarogi.		• Pod koniec 1. roku życia Maluszek może otrzymać już pokarmy o dowolnej konsystencji.	
Pierwsze pokarmy inne niż mleko maty lub mleko modyfikowane podaj nie wcześniej niż w 17. tygodniu życia (ukończone 4 miesiące) i nie później niż w 26. tygodniu (koniec 6. miesiące).		• Krok 1 Warzywa (najpierw zielone, np. brokuł, pietruszka, np. marchewka, dynia, batat).		• Krok 4 Produkty z kolejnych grup (np. ryby, nasiona i orzechy, produkty mleczne: jogurt, kefir, twarogi).		• Urozniczone produkty ze wszystkich grup: - warzywa i owoce, - produkty zbożowe, - produkty białkowe, - produkty mleczne, - zdrowe tłuszcze, w tym orzechy i nasiona (w formie odpowiedniej do wieku dziecka).	
• Krok 2 Owoce (np. jabłko, gruszkę, banan, mango) – po około 2 tygodniach podawania warzyw.		• Krok 3 Produkty bogate w żelazo (mięso, jaja, kaszki bezglutenowe i glutenowe wzbogacone w żelazo).		• Krok 5 Produkty z kolejnych grup (np. ryby, nasiona i orzechy, produkty mleczne: jogurt, kefir, twarogi).		• „Dorośle” dania (np. spaghetti) w wersji dopasowanej do potrzeb dzieci (bez dodatku soli, wyłącznie ze składników	
Jedynym pokarmem jest mleko maty lub mleko początkowe – zaspokaja ono wszystkie potrzeby żywieniowe Twojego Maluszka.		• Krok 1 Stopniowo zwiększaj liczbę składników w posiłkach: 1. Posiłki jednokładnikowe (np. sama marchewka) 2. Posiłki z kilku składników z tej samej grupy (np. zupa jarzynowa) 3. Posiłki ze składników z różnych grup (np. jarzynki z krolkiem) Podawaj jednorazowo tylko 1 nowy składnik i obserwuj reakcję Dziecka pod kątem ewentualnej alergii.		• Krok 6 Nowe smaki podawaj zamiennie z tymi, które Dziecko już zna. Możesz je też łączyć, by Maluszkowi łatwiej było zaakceptować nowości.		• Pozwól Maluszkowi uczestniczyć w rodzinnych posiłkach – posadź go przy stole, by mógł obserwować zachowanie bliskich podczas jedzenia i budować dobre nawyki.	
• Krok 2 Stopniowo zwiększaj wielkość porcji.		• Krok 3 Stopniowo zwiększaj liczbę składników w posiłkach: 1. Posiłki jednokładnikowe (np. sama marchewka) 2. Posiłki z kilku składników z tej samej grupy (np. zupa jarzynowa) 3. Posiłki ze składników z różnych grup (np. jarzynki z krolkiem) Podawaj jednorazowo tylko 1 nowy składnik i obserwuj reakcję Dziecka pod kątem ewentualnej alergii.		• Krok 4 Stopniowo zwiększaj wielkość porcji.		• Krok 5 Stopniowo zwiększaj wielkość porcji.	
Stara się karmić, skupiając uwagę na Maluszkui – 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.		Stara się karmić, skupiając uwagę na Maluszkui – 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.		Stara się karmić, skupiając uwagę na Maluszkui – 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.		Stara się karmić, skupiając uwagę na Maluszkui – 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.	

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

Nestlé
Dołącz do FamilyNes.
i pozwól nam wspierać Cię w rodzicielskiej podróży!

Sprawdź, jak wiele korzyści dla Ciebie przygotowaliśmy!



**Kalendarz
rozwoju dziecka**

Sprawdź, jak
rozwija 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 się ze specjalistą ochrony zdrowia, który przekaże wskazówki na temat sposobu żywienia dziecka i momentu rozpoczęcia rozszerzania diety. Jeśli zdecydowaliśmy, że Wasze dziecko nie będzie karmione piersią, pamiętajcie, że ta decyzja jest trudna do odwrócenia a niesie ze sobą konsekwencje społeczne i finansowe. Rozpoczęcie częściowego dokarmiania butelką spowoduje zmniejszenie ilości wytwarzanego mleka. Jeśli maluszek jest karmiony piersią, prawidłowe zbilansowanie jadłospisu mamy jest bardzo istotne. Jej zdrowa dieta w czasie ciąży i po porodzie przygotowuje do okresu laktacji i pomaga ją utrzymać. Aby uniknąć ryzyka dla zdrowia ważne jest, by żywność dla dziecka przygotowywać, stosować i przechowywać zawsze zgodnie z informacją na opakowaniu.

Suplement diety nie może być stosowany jako substytut mleka kobiecego, zróżnicowanej i zbilansowanej diety dziecka oraz zdrowego trybu życia. Nie przekraczaj zalecanej dziennej porcji do spożycia. Przed użyciem zasięgnij porady lekarza. Przechowuj w sposób niedostępny dla małych dzieci. Dla zdrowia ważna jest urozmaicona i zróżnicowana dieta oraz zdrowy tryb życia.