

Daria Rybicka Katarzyna Bonczek

APETYCZNA KSIĄŻKA

dla całej rodziny

Niecodzienna opowieść o tym,
jak codziennie jeść zdrowo,
mądrze i smacznie

Wydawnictwo Daria Rybicka 2017



ROZSZERZANIE DIETY NIEMOWLAKA

Rozszerzanie diety niemowlaka wydaje się całkiem proste. Jest schemat, są zalecenia, tabelka. A później – na samym końcu tej listy – zostaje mama, która zadaje sobie pytanie, jak to wszystko przełożyć na codzienność i realne potrzeby dziecka. Do tego dylemat, jak połączyć przygotowanie posiłków dla niemowlaka z gotowaniem dla całej rodziny. Poniżej znajdziesz odpowiedź na nurtujące cię pytania i zobaczysz, jak to wygląda w naszych domach.

Przez pierwsze 6 miesięcy dziecko potrzebuje mleka (najlepiej mamy).

Rozszerzanie diety należy rozpocząć około 6. miesiąca życia dziecka.

Przez 1. rok życia podstawą diety dziecka jest mleko. Posiłki podawane dziecku mają charakter uzupełniający.

Przy pierwszym dziecku stosowałam się do zaleceń i tabelki. Spieszyło mi się do momentu, kiedy po raz pierwszy podam synkowi jakiś posiłek. Zaczęliśmy rozszerzać dietę wcześniej niż przy drugim dziecku (po skończeniu 5. miesiąca). Zastanawiałam się po tych kilku latach, dlaczego tak mi się spieszyło? Co to daje małemu dziecku? I odpowiedź nasuwa się tylko jedna – dziecku nic. Wobec tego, dlaczego tak mi zależało? Stało się tak dlatego, że wpłynęły na mnie opinie osób z mojego otoczenia – rodziny i, co ciekawe, pediatry. Dlatego, mądrzejsza o to doświadczenie, przy drugim dziecku zaczęłam rozszerzać dietę później. A przy podejmowaniu decyzji kierowałam się intuicją i zadawałam sobie pytanie: czy moje dziecko jest już gotowe?

Kiedy moje dziecko jest gotowe na rozszerzanie diety?

- Kiedy zaczynaliśmy rozszerzać dietę, synek zaczynał samodzielnie siadać, stabilnie siedział z podparciem.
- Nie wypluwał jedzenia, nie wypychał językiem.
- „Rwał się” do jedzenia, wyciągał rączki do naszych talerzy i chciał jedzenie brać do rączek.

Każde dziecko jest inne i każde dziecko na innym etapie życia jest gotowe do rozszerzania diety

Najważniejsze są potrzeby i możliwości dziecka.

Tak było u nas. Nie planowałam szczegółowo, w którym momencie zacznę rozszerzać dietę synka. Wiedziałam, że nie będzie to w 4. miesiącu (wcześniejsze zalecenia mówiły, że można rozszerzać dietę po 4. miesiącu), że zalecenia są takie, aby dążyć do wyłącznego karmienia piersią do 6. miesiąca. Zamierzałam rozszerzać dietę dziecka około 6. miesiąca. Pierwsze dwie próby podjęłam, kiedy Kubuś miał trochę ponad 5 i pół miesiąca. Czulałam, że dla mojego synka jest to trochę za wcześnie. I to przecucie mi wystarczyło do podjęcia decyzji, że jeszcze chwilę zaczekamy, że to nie jest ten moment. Po kilkunastu dniach spróbowaliśmy ponownie i około 6. miesiąca Kubuś rozkręcił się na dobre. Nie usuwał jedzenia z ust, chętnie próbował nowych rzeczy. Do tego siedział stabilnie z podparciem, a ja miałam pewność, że to jest dla niego odpowiedni moment.

Zaufaj intuicji. Nie spiesz się. Nie uginaj się pod naciskiem argumentów mamy, babci i cioci, że w 4. miesiącu ty już jadłaś zupki, a dziecko przecież musi „poznawać smaki”.

Rozszerzanie diety ma na celu wprowadzenie małego smakosza w świat samodzielnego jedzenia, by mógł poznawać smaki, zapachy, konsystencje, faktury i – oczywiście pokrywa rosnące zapotrzebowanie dziecka na składniki odżywcze. Ogromne znaczenie ma również nowa umiejętność: następuje moment, kiedy dziecko siada w foteliku i razem z nami uczestniczy w rodzinnych posiłkach. Początkowo podaję jedzenie bezpośrednio na blat, zamiast do naczyń.

Zalecenia od lekarza

Zdarzają się sytuacje (patrząc na pytania od czytelniczek, niestety, często), że na wizycie kontrolnej u lekarza, np. przy okazji szczepień, usłyszycie: „Proszę wprowadzać stałe posiłki”. Ja to usłyszałam, kiedy Kubuś skończył 4 miesiące. Tabelka to nie wszystko. To nie lekarz decyduje, kiedy rozszerzać dietę twojego dziecka, tylko ty. Na podstawie swojej wiedzy, intuicji i przede wszystkim patrząc na gotowość dziecka.

Jaka ilość?

Podstawą żywienia niemowląt jest mleko. Synka karmiłam „na żądanie”. Nie patrzyłam na rozpiskę ze schematem, ile razy dziennie powinniśmy się karmić. Kubuś dostawał piersi tak często, jak tego potrzebował. **Wprowadzanie nowych produktów miało charakter uzupełniający:** to dodatek do bazy, którą jest mleko. **Nowe produkty wprowadzam pojedynczo, w niewielkich ilościach i obserwuję reakcję dziecka.**

Łatwo wychwycić moment, kiedy dziecko staje się zniechęcone, zaczyna marudzić, odkręca głowę – wtedy warto zakończyć posiłek. Stopniowo zwiększałam ilość jedzenia oraz liczbę produktów, z których przygotowywałam posiłek.

Na początkowym etapie rozszerzania diety zawsze najpierw karmiłam synka piersią, dopiero później podawałam nowy produkt.

Przy rozpoczęciu rozszerzania diety wprowadzałam 2 posiłki uzupełniające. Zalecenia mówią o 2-3 posiłkach przy rozpoczęciu rozszerzania diety, 3-4 posiłkach, kiedy dziecko ma 9-11 miesięcy, następnie w wieku 12-24 miesięcy powinny być proponowane dziecku 4 posiłki.

U nas początkowo były 2 „posiłki” podawane zwykle około godziny 10.00-11.00 (to czas mojego drugiego śniadania) i po południu „obiadek”.





RODZIC DECYDUJE, CO I KIEDY DZIECKO DOSTANIE DO JEDZENIA, A DZIECKO DECYDUJE, CZY I ILE ZJE

Nie zmuszamy, nie zachęcamy do jedzenia. Jeżeli dziecko odwraca buzię, nie otwiera ust, wolniej je, to prawdopodobnie nie ma już ochoty na jedzenie. Nie próbuj dopasować dziecka do swoich potrzeb, do tego, ile posiłku przygotowałaś na talerzyku. Obserwuj dziecko i podążaj za nim. Dzieci mają naturalny mechanizm odczuwania głodu i sytości. Nie zabawiaj dziecka, nie rób „samolocików” i nie włączaj bajek. Czas posiłku jest czasem wyłącznie na jedzenie posiłku i wspólne spędzenie chwili przy stole. Kiedy dziecko jest chore, niezadowolone, rozbite, wychodzą mu ząbki, naturalne jest, że jego ochota na jedzenie, szczególnie nowe, może być mniejsza.

Od czego zacząć?

Nie ma konkretnych zaleceń, w jakiej kolejności podawać poszczególne produkty. Zachowaj rozsądek, urozmaicaj to, co podajesz dziecku. Kieruj się intuicją. W restauracjach wśród szefów kuchni panuje zasada: im mniej składników w daniu, tym mniej kompromisów w kwestii jakości. I myślę, że tą zasadą warto się kierować przy rozszerzaniu diety. Dlatego zaczęliśmy od produktów, które dostałam od babci prosto z ogródka. Miałam zapasy ziemniaków, marchewki, dyni i jabłek z pewnego źródła.

Przyznam się, że nosiłam w sobie przekonanie, że wczesne podawanie warzyw może pozytywnie wpłynąć na ich późniejszą akceptację – i to właśnie od nich warto rozpoczynać rozszerzanie diety. Prawdę mówiąc, teraz, jak się nad tym zastanawiam, nie wiem, dlaczego wtedy miałam takie podejście. Mleko mamy też jest słodkie. Tak naprawdę, nie ma znaczenia, od której z grup produktów zaczniesz rozszerzać dietę. Nie ma idealnego schematu. Możesz zacząć od gotowanych warzyw, które zwykle podaje się na początku. Równie dobrze możesz podać makaron, kasze albo mięso. Zadbaj o jakość produktów. Produkty potencjalnie alergizujące podajemy tak samo jak wszystkie inne. Nie ma potrzeby opóźniania ich wprowadzenia do diety. Podobnie moment wprowadzenia glutenu do jadłospisu dziecka nie ma wpływu na ewentualne wystąpienie celiakii.

Gluten

Nie musisz oswajać dziecka z glutenem, robiąc tzw. ekspozycję na gluten. Podawanie w ten sposób glutenu nie zmniejsza ryzyka celiakii.

Jak wprowadzić gluten?

Podaj dziecku małą ilość produktu, który zawiera gluten. Nie ma konkretnie określonej porcji, na początek może być łyżeczka np. kaszy manny. Jeśli nic się nie dzieje, kolejnym razem podaj większą porcję. Możesz również dodać do obiadu trochę makaronu (parę świderków albo kilka rurek), a do zupki kaszę pęczak czy kuskus. Źródła glutenu to: pszenica, żyto, orkisz, kasza jęczmienna, kasza manna, kasza kuskus, makaron (poza makaronem ryżowym i bezglutenowym, np. kukurydzianym). Gluten zawierają również płatki owsiane (chyba że na opakowaniu jest informacja, że są bezglutenowe). Owies naturalnie jest bezglutenowy, ale może być zanieczyszczony innymi zbożami, przez co zawiera gluten. Możesz podać kaszkę, np. mannę, kuskus, makaron, kawałek pieczywa. Glutenu nie zawierają: ryż, kasza gryczana, kasza jagłana, płatki owsiane bezglutenowe.

Moda na diety bezglutenowe

Jeżeli gluten ci nie służy, masz nietolerancję pokarmową lub po prostu czujesz się po nim gorzej, wyeliminuj go ze swojej diety. Jeżeli nic niepokojącego się nie dzieje, nie musisz restrykcyjnie unikać glutenu. Ale gdy zdecydowałaś się go wykluczyć z diety, ważna jest różnorodność w doborze produktów, więc jeśli jesz pieczywo, nie wybieraj cały czas pszennego, urozmaicaj kasze itd. Wybieraj produkty jak najmniej przetworzone, np. makaron żytni pełnoziarnisty – zamiast białego makaronu pszennego.

Jeżeli dieta rodziny jest zgodna z zasadami zdrowego żywienia, w diecie dziecka od początku można wykorzystywać produkty z rodzinnego stołu (ziemniak, ugotowana marchewka czy mięso). Jeżeli mama ma poczucie, że jadłospis jej rodziny odbiega od ideału, często posiłki dla dziecka przygotowuje oddzielnie. Bardzo zachęcam cię w takiej sytuacji do wprowadzania zdrowych zasad żywienia całej rodziny. W moim odczuciu w długoterminowej perspektywie to lepsze rozwiązanie niż poświęcanie czasu na przygotowywanie dwóch oddzielnych menu.