

Dieta malucha

Co potrafi dziecko?	Co możesz mu podać?
<p>0-6 miesięcy</p> <p>Szuka piersi, smoczka, butelki. Odruch ssania jest w tym okresie bardzo silny! Do 4 miesiąca życia wszystko to co podasz dziecku na tyżeczce prawdopodobnie zostanie wyplute- to naturalny odruch wypychania wszystkiego z buzi.</p>	<p>Nie wolno podawać w tym okresie żadnych potraw. Jedynym dopuszczalnym w tym okresie składnikiem odżywczym Twojego dziecka jest Twoje mleko lub mieszanka mlekozastępcza!</p> <p>W przypadku dzieci karmionych w pierwszym półroczu mieszanką mlekozastępczą. Pokarmy uzupełniające wprowadzamy wcześniej. Najczęściej są to: kleik ryżowy lub kukurydziany na wodzie lub wywarze z 2 - 3 jarzyn, a także papka z jabłka lub Ziemniaka/marchewki.</p>
<p>5-7 miesięcy</p> <p>Twój maluch zaczyn siadać, wodzi oczyma za różnymi przedmiotami w tym za tyżeczką również. Zaciska wargi na tyżeczce i zaczyna połykać jedzenie.</p>	<p>Zmieszaną z Twoim mlekiem/mieszanką mlekozastępczą kaszkę dla niemowląt z dodatkiem żelaza lub odpowiednia dla wieku zupkę dla niemowląt. Potrawy o znacznym stopniu rozdrobnienia, stopniowo zagęszczane! Dodatkowo zgodnie z zaleceniami i kalendarzem wprowadzania nowych produktów w diecie dziecka w tym wieku powinny się znaleźć owoce i warzywa w postaci papiek i przecierów.</p>
<p>7-10 miesięcy</p> <p>Maluch potrafi już dobrze żuć a także dzięki pierwszym ząbkom- gryźć! Potrafi również przesuwac jedzenie z jednej strony buzi na drugą oraz pić z kubeczka, który potrafi już sam chwycić rączkami</p>	<p>Możesz podawać swojemu maluszkowi potrawy o coraz większych kawałkach - to świetny czas na naukę odruchu gryzienia i rozdrabniania. Podawaj dziecku kawałki chleba, chrupki, biszkopty a także kawałki owoców- jabłko, brzoskwinia i warzyw- marchewka</p>
<p>8-12 miesięcy</p> <p>Interesuje się jedzeniem na stole i tym co inni mają na talerzu. Wykazuje coraz lepszą koordynację, pozwalaj mu samemu próbować wkładać tyżeczkę z jedzeniem do buzi.</p>	<p>Zadbaj aby podczas posiłków panowała miła atmosfera a na stole stały zdrowe potrawy dostosowane do potrzeb Twojego dziecka, pozwól mu na samodzielne skomponowanie zawartości talerza. Przekonasz się że Twój maluch potrafi instynktownie wybrać to co dla niego najlepsze.</p>

Więcej informacji znajdziesz na stronie www.dobryrodzic.pl
Zapraszamy!!!