



Radość pierwszych posiłków

Prosty przewodnik wprowadzania pokarmów stałych

Polish version:
Fun First Foods

Public Health 
Scotland

Dodatkowe informacje i materiały

Dodatkowe informacje na temat wprowadzania pokarmów stałych i pierwszych posiłków można znaleźć na stronie:

www.parentclub.scot/topics/food-eating/weaning-first-foods?age=2



Aby uzyskać więcej pomysłów na przepisy, odwiedź bibliotekę i zapytaj o książki kucharskie z przepisami na pierwsze posiłki wprowadzające pokarmy stałe dla niemowląt.

Informacje na temat programu Best Start Foods, w ramach którego rodziny spełniające kryteria programu mogą otrzymać pomoc na zakup zdrowej żywności, można znaleźć na stronie:

www.mygov.scot/best-start-grant-best-start-foods/

Więcej informacji na temat pielęgnacji zębów u niemowląt: **www.childsmile.nhs.scot**

Jeśli zamierzasz wychowywać dziecko na diecie wegetariańskiej, bardzo ważne są specjalistyczne informacje, porozmawiaj więc o tym z pielęgniarką środowiskową.



Spis treści

W jaki sposób ta broszura może pomóc	2
Co jeść?	6
Na początek	10
Dalszy etap	14
Dania dla maluchów	18
Co może pić Twoje dziecko?	22
Produkty, których należy unikać przed szóstym miesiącem życia	26
Przepisy	30





W jaki sposób ta broszura może pomóc

Jako rodzic z pewnością pragniesz zapewnić dziecku jak najlepszy start. Pokarmy i napoje, które spożywa dziecko, są ważne dla jego zdrowia teraz i w przyszłości.

Informacje podane w tej broszurze mogą różnić się od tego, co rodzice przeczytali wcześniej lub od porad uzyskanych od przyjaciół i rodziny. Stale przeprowadza się nowe badania na temat karmienia niemowląt, a informacje i porady zawarte w niniejszej broszurze oparte są na najnowszych odkryciach naukowych. Zapewnią one twojemu dziecku najlepszy możliwy start.

Na czym polega wprowadzanie pokarmów stałych?

Wprowadzanie pokarmów stałych oznacza stopniowe wprowadzanie różnorodnych pokarmów do diety dziecka wraz z dotychczas spożywanym mlekiem, aż dziecko będzie mogło jeść takie same zdrowe posiłki, co pozostali członkowie rodziny. Czasami w języku angielskim proces ten nazywamy „starting solids”.

Jeśli karmisz piersią, dalej podajesz dziecku mleko z piersi, jednocześnie wprowadzając pokarmy stałe. Będzie to z korzyścią dla was obojga. Jeśli karmisz dziecko mlekiem modyfikowanym, kontynuuj podawanie dziecku mleka początkowego, jednocześnie wprowadzając pokarmy stałe. Przez pierwsze dziewięć miesięcy głównym składnikiem diety twojego dziecka jest mleko matki lub mleko modyfikowane.

W miarę jak dziecko zacznie spożywać więcej produktów, zmniejszy się liczba karmień mlekiem. Dziecko zazwyczaj samo daje znać, kiedy chce przestać być karmione piersią. Jeśli karmisz dziecko mlekiem modyfikowanym, gdy ukończy ono rok, powinnaś zamienić mleko modyfikowane na pełne mleko krowie podawane w kubeczku. Jego ilość również zmniejszy się z czasem.





Kiedy najlepiej wprowadzać pokarmy stałe?

Wprowadzenie pokarmów stałych to bardzo ważny krok w rozwoju dziecka, porównywalny do pierwszych kroków i słów. Pomaga dziecku poznać konsystencje, smaki i przyjemność ze wspólnych posiłków. Specjaliści ds. zdrowia zalecają teraz, aby niemowlęta rozpoczynały spożywanie pokarmów stałych w wieku około sześciu miesięcy. Przez pierwsze sześć miesięcy niemowlę otrzymuje wszystkie składniki odżywcze w mleku matki (lub mleku modyfikowanym), lecz po ukończeniu szóstego miesiąca będzie potrzebować więcej substancji odżywczych niż te zawarte w mleku, na przykład żelaza. Celem rodzica powinno być stopniowe zwiększanie różnorodności i ilości pokarmów stałych tak, aby w wieku 12 miesięcy głównym elementem diety dziecka była normalna żywność, a nie mleko. Taka dieta pomoże we właściwym wzroście i rozwoju dziecka.

Jakie są zalety wprowadzania pokarmów stałych w wieku sześciu miesięcy?

Do 6. miesiąca życia układ odpornościowy i trawienny oraz nerki dziecka wciąż się rozwijają. Po ukończeniu przez dziecko 6. miesiąca życia układy te są wystarczająco rozwinięte, aby poradzić sobie z pokarmami stałymi. Zbyt szybkie wprowadzenie pokarmów stałych może mieć negatywny wpływ na jego zdrowie w dłuższym okresie. Wprowadzanie pokarmów stałych po ukończeniu przez dziecko 6. miesiąca życia jest także łatwiejsze, ponieważ można podawać miękkie przekąski, które dziecko może chwycić paluszkami, lub pokarm rozdrobniony widelcem. Nie ma potrzeby przecierania pokarmów na gładką papkę. Miseczek i łyżeczek nie trzeba także sterylizować.

Jak wygląda sytuacja w przypadku większych dzieci — czy potrzebują one stałych pokarmów wcześniej?

Waga urodzeniowa dziecka nie ma żadnego znaczenia — układ pokarmowy, odpornościowy i nerki rozwijają się u niemowląt w takim samym tempie bez względu na wagę. Nie ma potrzeby wcześniejszego wprowadzania pokarmów stałych tylko z tego powodu, że dziecko waży więcej od rówieśników. Jeśli dziecko wygląda na szczególnie głodne, może właśnie przechodzić okres skoku wzrostu i dodatkowe ilości mleka matki lub mleka modyfikowanego będą wystarczające dla zaspokojenia jego potrzeb. Nawet jeśli dziecko nie przesypia nocy, a robiło to wcześniej, nie ma dowodów na to, że wcześniejsze wprowadzanie pokarmów stałych pomoże. Wszelkie wątpliwości można omówić z pielęgniarką środowiskową.

Moja starsza siostra wprowadziła pokarmy stałe, gdy jej dzieci miały cztery miesiące, i rozwijają się dobrze — dlaczego ja nie mogę?

Przez lata zalecano wprowadzanie stałych pokarmów w wieku czterech miesięcy, lecz aktualne wytyczne, dotyczące wieku około sześciu miesięcy, są zalecane przez Naukowy Komitet Doradczy ds. Żywienia (Scientific Advisory Committee on Nutrition) oraz rząd Szkocji. Być może różnica w stanie zdrowia twojego dziecka, w porównaniu z innymi dziećmi, u których zmiana diety jest wprowadzana wcześniej, nie będzie natychmiast zauważalna, lecz możesz być pewna, że zapewniasz dziecku najlepszą szansę na prawidłowy rozwój przez całe życie.

Jeśli lekarz zaleci ze względów zdrowotnych wprowadzenie pokarmów stałych przed osiągnięciem przez dziecko szóstego miesiąca życia, musisz być świadoma, że wielu pokarmów należy unikać. Lista tych produktów znajduje się na stronie 26.



Niemowlęta urodzone przedwcześnie

Jeżeli twoje dziecko urodziło się przedwcześnie, poproś lekarza pediatrę, pielęgniarkę środowiskową lub dietetyka dziecięcego o poradę na temat najlepszego sposobu żywienia twojego dziecka.

Skąd mogę wiedzieć, kiedy moje dziecko jest gotowe do wprowadzenia pokarmów stałych?

Każde dziecko jest inne, lecz istnieją pewne oznaki mogące sugerować, że dziecko jest gotowe do przejścia na pokarmy stałe. Dziecko jest gotowe, jeśli:

- * potrafi siedzieć, stabilnie unosi główkę,
- * potrafi wyciągnąć rękę i precyzyjnie chwycić przedmioty, np. jest w stanie spojrzeć na zabawkę, podnieść ją i samodzielnie włożyć ją do buzi.
- * Jeżeli twoje dziecko ma około sześciu miesięcy i już daje opisane wyżej znaki, spróbuj podać mu łyżeczkę miękkiego jedzenia, aby sprawdzić, jak sobie z nim poradzi. Dzieci, które nie są gotowe do jedzenia pokarmów stałych, wypluwają je — mają wówczas więcej jedzenia na buzi niż w środku. Spróbuj ponownie podać dziecku łyżeczkę takiego jedzenia dzień lub dwa później i zaczekaj, aż zobaczysz oznaki połykania.

Jeżeli dzieckiem w ciągu dnia opiekuje się ktoś inny, nie powinno to mieć wpływu na proces odstawiania dziecka od piersi. Osobę tę należy poinformować, czy dziecko spożywa już jedzenie w kawałkach i jak bezpiecznie kroić produkty, najlepiej w słupki. Bardzo ważne jest także dopilnowanie, aby członek rodziny, znajomy, personel żłobka lub opiekun zajmujący się dzieckiem wiedział o konieczności ciągłego nadzoru nad dzieckiem podczas posiłku i sprawdzenia, czy dziecko połknęło wszystko, zanim zostawi je samo.

Należy pamiętać, że niniejsza broszura zawiera najbardziej aktualne informacje dotyczące wprowadzania pokarmów stałych. Warto podzielić się niniejszymi informacjami z osobą, która pomaga ci w opiece nad dzieckiem.

Co jeść?

Wprowadzanie stałych pokarmów to czas nauki o pożywieniu.

Twoje dziecko nauczy się, że:

- * jedzenie ma różne kolory, smaki i konsystencję,
- * niektóre posiłki je się łyżką, inne można trzymać i jeść rękami,
- * niektóre napoje pije się z kubka.

- * Powinnaś kontynuować karmienie piersią lub butelką (mleko początkowe na serwatce) podczas stopniowego wprowadzania pokarmów stałych. Pokarmy stałe powinno się podawać dziecku, kiedy jest odprężone i zadowolone. Początkowo można podejmować takie próby po normalnym karmieniu.

Przy zdrowej diecie dzieci należy zachęcać do jedzenia różnorodnych pokarmów z każdej z poniższych grup żywności:

Ziemniaki lub makaron, ryż, chleb i inne produkty zawierające skrobię

Te produkty to ważne źródło energii, witamin i minerałów — powinny one stanowić główną część diety dziecka. Do tej grupy zaliczamy również płatki śniadaniowe (bez dodatków) o niskiej zawartości cukru, bataty, owsiankę, kluski, kuskus, jamy, plantany i chapati.





Owoce i warzywa

Stanowią bogate źródło błonnika, witamin i minerałów niezbędnych dla zdrowia dziecka. Powinny także stanowić znaczną część diety dziecka. Można korzystać z owoców i warzyw świeżych, w puszcze, suszonych i mrożonych. Kupując owoce w puszcze, należy wybierać owoce w naturalnym soku — są one zdrowsze dla ząbków dziecka od owoców w syropie. Natomiast warzywa w puszcze należy kupować bez dodatku soli.

Miękkie owoce i gotowane warzywa są idealne jako pierwsze stałe pokarmy. Spróbuj rozetrzeć banana, gruszkę, gotowaną marchewkę lub brokuł. Warzywa i owoce można również podać dziecku pokrojone w plasterki, aby mogło je jeść, chwytając paluszkami.

Aby zmniejszyć ryzyko zadławienia:

- * przed podaniem usuń wszelkie pestki,
- * przekrój małe owoce i warzywa, np. pomidorki koktajlowe czy winogrona, na cztery ćwiartki,
- * większe owoce krój raczej na plasterki niż na kawałki.



Aby zachęcić dziecko do spożywania owoców i warzyw, jedz je sama. Niemowlę uwielbia naśladować rodziców.

Mięso, ryby, jajka, fasola, orzechy i inne źródła białka oprócz nabiału

Te pokarmy są ważne dla wzrostu i rozwoju dziecka, obejmują one: chude mięso, białą rybę, ryby oleiste (na przykład świeża makrela, łosoś i sardynki w puszcze), kurczaka, jaja, orzechy, szczególnie orzeszki ziemne, i rośliny strączkowe (fasola, groch, soczewica itd.). Produkty wegetariańskie Quorn™ i tofu to także dobre źródła białka. Unikaj przetworzonego mięsa takiego jak bekon i kiełbasa, ponieważ ma dużą zawartość soli.



Pełnotłuste pasteryzowane mleko i inne produkty mleczne

Te produkty zawierają wapń potrzebny dla mocnych kości i zębów. Dostarczają również dziecku energii, białka, witamin i minerałów. Produkty nabiałowe wytwarzane są z mleka, np. ser i jogurt. Podczas przygotowywania np. sosu serowego, budyniu, puddingu ryżowego i kaszy manny należy pamiętać, aby używać pełnotłustych pasteryzowanych produktów mlecznych, takich jak pełnotłusty jogurt naturalny, pełnotłusty serek homogenizowany i pasteryzowane pełnotłuste mleko krowie.



Tłuszcze

Dzieci w wieku do dwóch lat mają mniejsze brzuszki w porównaniu do dzieci starszych i dorosłych. Potrzebują one pokarmów wysoko energetycznych, w związku z tym potrzebują więcej pełnego tłuszczu w diecie. Po ukończeniu 2 lat mogą stopniowo przechodzić na dietę o niższej zawartości tłuszczu, podobnie jak reszta rodziny. Stosuj oleje roślinne, takie jak oliwa z oliwek lub olej słonecznikowy, do gotowania/smażenia oraz margarynę roślinną (np. słonecznikową) do smarowania pieczywa lub grzanek.



Bezpieczeństwo żywności

- * Przed przygotowywaniem posiłków umyj ręce, a rączki dziecka umyj przed jedzeniem.
- * Upewnij się, że miejsce, gdzie będą przygotowywane posiłki, jest czyste. Zadbaj, aby zwierzęta nie miały tam wstępu.
- * Przed i po karmieniu przetrzyj blat stołu czystą ściereczką. Umyj wszystkie miseczki, łyżeczki, kubeczki do karmienia i wszystkie używane pojemniki w gorącej wodzie z dodatkiem detergentu. Możesz skorzystać ze zmywarki.
- * Dokładnie myj wszystkie owoce i warzywa, w tym produkty paczkowane, przed spożyciem.
- * Upewnij się, że mięso zostało odpowiednio ugotowane. Jest to szczególnie ważne w przypadku mięsa kurzego i mielonego. Należy dopilnować, że nie ma żadnego różowego mięsa, wyciekające soki są przejrzyste, a w środku jest tak gorące, że paruje. Termometr do mięsa powinien wskazywać temperaturę 75°C w najgrubszej części mięsa.
- * Przed podaniem podgrzewanego posiłku dziecku, wymieszaj go i spróbuj.
- * Upewnij się, że nie podajesz dziecku przeterminowanej żywności. Przestrzegaj instrukcji umieszczonych na opakowaniach z żywnością.
- * Przechowuj przygotowaną żywność w lodówce w temperaturze poniżej 5°C i zużyj w ciągu dwóch dni.
- * Dokładnie rozmroź żywność mrożoną przed podgrzaniem i nie zamrażaj jej ponownie.
- * Posiłki należy odgrzewać, aż będą całe gorące, a następnie należy je schłodzić przed podaniem dziecku. Odgrzewaj tylko potrzebną ci ilość pożywienia. Odgrzane i niezjedzone pokarmy należy wyrzucić.
- * Na jajkach powinna znajdować się pieczętka British Lion lub powinny one pochodzić z programu Laid in Britain (Złożone w Wielkiej Brytanii). Jeśli jajko nie posiada kodu British Lion lub Laid in Britain, takie jajko musi być w pełni ugotowane.



Na początek

Jak rozpocząć

Ekspersi w kwestiach zdrowotnych zalecają, aby dzieci rozpoczęły spożywanie posiłków stałych od około szóstego miesiąca życia, gdy pojawiają się znaki, że są gotowe (zobacz strona 5). Wybierz porę dnia, kiedy ty i dziecko jesteście zrelaksowani. Nie ma idealnego sposobu — jedynie sposób, który jest odpowiedni dla ciebie i twojego dziecka. Po kilku tygodniach odnajdziecie metodę odpowiednią dla was obojga. Dla dziecka potrzebny będzie śliniaczek, miękka łyżeczka i miseczka (powinny być czyste, ale nie muszą być sterylne, jeśli dziecko ma powyżej sześciu miesięcy). Twoje dziecko może woleć jeść pokarm, chwytając go paluszkami z czystego blatu lub tacki.

Czego mogę się spodziewać

Jedzenie jest zabawą i twoje dziecko też się tego nauczy! Spróbuj nie martwić się zbyt bałaganem. Na początku dziecko może wypluwać jedzenie — jest to całkowicie normalne, wystarczy poczekać i spróbować ponownie następnego dnia. Niektóre dzieci uczą się szybciej, innym zajmuje to więcej czasu. Konieczne może być wielokrotne podanie nowych pokarmów, zanim dziecko je zaakceptuje. Na początku wiele dzieci je powoli — bądź cierpliwa i pozwól dziecku na jedzenie w jego własnym tempie.

Pamiętaj: twoje dziecko wyczuwa samopoczucie matki. Jeżeli będziesz spokojna, twojemu dziecku będzie łatwiej się odprężyć.



Pierwsze posiłki

Wypróbuj następujące propozycje pierwszych posiłków:

- * W miarę możliwości podawaj rozgniecione na papkę potrawy spożywane przez rodzinę — bez dodatku cukru lub soli.
- * Papka z gotowanych warzyw, takich jak marchewka, pasternak, rzepa, brokuł, cukinia lub kalafior.
- * Papka z owoców, takich jak: banany, duszone jabłko lub gruszka.
- * Małe kawałki miękkich owoców lub gotowanych warzyw, takich jak melon lub marchewka.
- * Grzanka, chleb, chleb pita lub chapati.
- * Ser pasteryzowany, jajecznica/jajka na twardo lub kawałki gotowanej ryby (należy dokładnie usunąć wszystkie ości), które dziecko może wziąć w rączki.
- * Niskosolone masło orzechowe — ale porozmawiaj najpierw z pielęgniarką środowiskową lub z lekarzem, jeżeli w rodzinie występowała alergia na orzechy albo jeżeli u dziecka wystąpił już wyprysk (egzema). Jeżeli martwisz się alergiami w swojej rodzinie, zapoznaj się z informacjami podanymi na stronach 28 i 29.
- * Kleik ryżowy bez dodatków lub inna kaszka zbożowa przygotowana na mleku, które pije dziecko (mleko matki lub mleko modyfikowane) — zawsze w miseczce, nie w butelce. Jeżeli twoje dziecko ma powyżej sześciu miesięcy, można podać pełnotłuste pasteryzowane mleko krowie z kaszką zbożową, ale nie jako napój przed ukończeniem 12 miesięcy. Dodatkowe informacje na temat napojów znajdują się stronie 22.



Papka z banana

Niektóre pokarmy nie są zalecane do momentu ukończenia przez dziecko sześciu miesięcy. Jeżeli zdecydujesz się przestawić dziecko na pokarmy stałe przed ukończeniem przez nie sześciu miesięcy, dodatkowe informacje znajdziesz na stronie 26.

Jak często i jak dużo?

- * Zaczynij od małych ilości pokarmu w formie dobrze rozdrobnionej papki lub jako pokarm, który dziecko może chwycić paluszkami, jako jeden posiłek dziennie i stopniowo zwiększaj ilość.
- * Reaguj na potrzeby dziecka — nakarm je, kiedy jest głodne, i zakończ posiłek, kiedy dziecko jest syte, na przykład kiedy zamyka buzię lub odwraca główkę.
- * Pamiętaj, że mleko matki lub mleko modyfikowane nadal powinno być najważniejszym elementem w diecie dziecka do 9. miesiąca życia i że początkowo będzie ono spożywało normalną jego ilość.
- * Stopniowo zwiększaj ilość pożywienia.
- * Dostosuj się do apetytu dziecka, np. może to być kilka łyżeczek odpowiednio rozgniecionego pokarmu lub kilka kawałeczków pokarmu stałego, które dziecko może wziąć do rączki.
- * Zachęcaj dziecko do samodzielnego jedzenia za pomocą palców, gdy tylko wykazuje zainteresowanie.
- * Podawaj mu różne pokarmy o różnej konsystencji, szczególnie warzywa i owoce.
- * Nie zmuszaj dziecka do wzięcia jedzenia — jeśli wydaje się, że nie ma ochoty, spróbuj ponownie później.



- * Nigdy nie dodawaj cukru, miodu ani soli do posiłków dla dziecka. Sól może przeciążyć nerki dziecka. Cukier może zaszkodzić zębkom dziecka i nie zawiera niezbędnych niemowlęciu składników odżywczych.
- * Niemowlętom i małym dzieciom nie można podawać słodzików. Jeżeli dziecko je posiłki wraz z całą rodziną, pozostali członkowie także skorzystają, jedząc mniej soli i cukru. Na stronie 19 znajdziesz więcej informacji o rodzinnych posiłkach.
- * Nie należy podawać posiłków w butelce, ponieważ dziecko szybciej poczuje się syte, zje mniej pokarmu i może nie przyjąć wystarczającej ilości niezbędnych składników odżywczych.

Nie zostawiaj dziecka samego w trakcie jedzenia z uwagi na ryzyko zadławienia.



Przy wprowadzaniu potraw stałych posadź dziecko wygodnie przodem do siebie. Krzeselko do karmienia zapewni dobre podparcie i ograniczy ryzyko zadławienia. Umożliwi też dziecku łatwiejsze podnoszenie jedzenia paluszkami. Nie wolno nigdy pozostawiać jedzących dzieci pod nadzorem innych dzieci i niedoświadczonych osób dorosłych. Dopilnuj, aby każda osoba, która karmi twoje dziecko, wiedziała, co można mu bezpiecznie podać, nie pozostawiała dziecka bez nadzoru i przed zakończeniem posiłku sprawdziła, czy wszystko zostało połykane. Film i porady na temat postępowania w przypadku zadławienia się dziecka można znaleźć na stronie: www.nhs.uk/choking-baby i/lub www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid-for-babies-and-children/choking-baby



Dalszy etap

Gdy dziecko jest przyzwyczajone do jedzenia kilku potraw, można wprowadzić:

- * Więcej posiłków — przejście od jednego posiłku do dwóch i trzech dań dziennie. Do 12. miesiąca życia niemowlę będzie prawdopodobnie spożywało trzy posiłki główne i dwie dodatkowe przekąski między posiłkami.
- * Więcej żywności — podawanie produktów z każdej grupy żywnościowej (patrz strony 6-8).
- * Większą różnorodność konsystencji — od papki do grudek i od grudek do potraw mielonych, a następnie od miękkich produktów do jedzenia rączkami do produktów twardszych. Mieszanie nowych produktów ze znanymi może to ułatwić, np. dodanie ugotowanej soczewicy do papki z marchewki lub pasternaku.
- * Więcej składników odżywczych — wraz ze wzrastającym zapotrzebowaniem dziecka na żelazo i inne ważne składniki odżywcze. Dodatkowe informacje znajdują się na stronie 17.
- * Więcej doznań żywieniowych — picie z kubeczka i samodzielne jedzenie posiłków bez sztućców, chwytając pokarm paluszkami.

Ten proces powinien zachodzić w indywidualnym tempie dziecka. Niektóre maluchy zjedzą tylko kilka łyżeczek lub kilka kęsów produktów do jedzenia bez sztućców. Pozwól dziecku zdecydować, ile i co chce zjeść spośród zaoferowanych mu produktów, ale na jedzenie w krzeselku nie należy przeznaczać więcej niż 20 minut.

Więcej posiłków

Kiedy wydaje się, że dziecko jest gotowe, przejdź od podawania pokarmów stałych raz dziennie do dwóch lub trzech posiłków stałych na dzień. Pokarmy stałe powinny być podawane dziecku wraz z posiłkami mlecznymi. Do posiłku możesz podać dziecku wodę z kranu w kubeczku.

Pamiętaj, że każde dziecko jest inne. Dziecko samo pokaże, ile chce zjeść, i mogą to być różne ilości w zależności od dnia. Tak może wyglądać typowy dzienny jadłospis dziecka w wieku 10–12 miesięcy:

Śniadanie	<p>Produkty zbożowe z niską zawartością cukru (np. biszkopty pszenne, schłodzone płatki owsiane na ciepło bez dodatków) podane z mlekiem z piersi, mlekiem modyfikowanym lub pełnotłustym pasteryzowanym mlekiem krowim (jeśli dziecko ma powyżej sześciu miesięcy)</p> <p>Owoce — miękkie kawałki</p>
Obiad	<p>Potrawy mielone lub papki i dania, które dziecko może jeść palcami, np.</p> <ul style="list-style-type: none"> • jajecznicza lub gotowana fasolka z grzankami, • lub domowa zupa marchewkowa z pieczonymi paluszkami chlebowymi, • lub makaron z sosem pomidorowo-warzywnym, • i/ lub pokrojony/gnieciony banan z pełnotłustym jogurtem naturalnym.
Kolacja	<p>Potrawy mielone lub papki i dania bez sztuczków, np.</p> <ul style="list-style-type: none"> • tuńczyk z makaronem (w oleju lub sosie własnym) i z kukurydzą, • lub puree ziemniaczane z serem i brokułami, • lub mięso mielone/soczewica z puree ziemniaczanym i marchewką, • i/ lub cząstki mandarynki z puszki z sokiem lub świeże.

Mleko matki lub mleko modyfikowane to nadal główne źródło składników odżywczych w pierwszych 9 miesiącach. Potem dziecko zacznie stopniowo jeść inne pożywne stałe pokarmy.



Wraz ze zwiększaniem ilości spożywanego pokarmu niemowlę będzie potrzebować mniej mleka. Należy jednak kontynuować karmienie piersią tak długo, jak chcesz, lub podawać dziecku dziennie około 500–600 ml mleka modyfikowanego dla niemowląt do ukończenia 12 miesięcy.

Większa różnorodność konsystencji

Dobrze jest dawać dziecku posiłki z grudkami. Pożywienie miewa różną konsystencję, a tego rodzaju posiłki zachęcą dziecko do żucia. Wypróbuj produkty, które można jeść palcami, takie jak gotowana marchew pokrojona w słupki albo małe kawałki chleba lub grzanki.

Witaminy:

- * Wszystkie osoby po 5. roku życia powinny rozważyć codzienne przyjmowanie suplementu witaminy D, szczególnie w miesiącach zimowych.
- * Niemowlęta i dzieci od urodzenia do 4. roku życia powinny otrzymywać 10 mikrogramów (μg) witaminy D dziennie przez cały rok, chyba że otrzymują 500 ml mleka modyfikowanego lub więcej dziennie.
- * W Szkocji witaminy Healthy Start zawierające witaminę D są dostępne bezpłatnie dla wszystkich kobiet ciężarnych. Suplementy witaminy D są dostępne bezpłatnie dla kobiet karmiących piersią i dzieci do ukończenia 3 lat. Dodatkowe informacje można uzyskać od pielęgniarki środowiskowej.



Żelazo

Żelazo jest niezbędne dla rozwoju twojego dziecka. W miarę upływu czasu dzieci potrzebują dodatkowego źródła żelaza w swojej diecie. Podawaj dziecku regularnie produkty bogate w żelazo, takie jak:

- * Wszelkie gatunki mięsa, ryby z puszki lub jaja. Do potraw takich jak zapiekanka pasterska (shepherd's pie) używaj mięsa mielonego (zob. rozdział z przepisami kulinarnymi). Wątroba zawiera mnóstwo żelaza, ale nie należy jej spożywać częściej niż raz w tygodniu, ponieważ zawiera zbyt wiele witaminy A.
- * Produkty zbożowe ubogie w cukier z dodatkiem żelaza. Soczewica, fasola i zielone warzywa również zawierają pewne ilości żelaza. Zbyt duża ilość błonnika podawana niemowlętom i dzieciom poniżej 2. roku życia może być zbyt sycąca dla ich małych brzuszków. To z kolei może prowadzić do spadku apetytu na mleko i inne produkty. Dlatego też należy podawać dziecku różne rodzaje pieczywa, makaronów, ryżu i płatków zbożowych, a jednocześnie unikać podawania zbyt dużej ilości pieczywa razowego/pełnoziarnistego.
- * Mleko następne reklamowane jest jako dobre źródło żelaza, jednak eksperci są zgodni, że nie przynosi ono żadnych korzyści i nie jest potrzebne.



Staraj się nie podawać dziecku zagęszczonych soków ani napojów owocowych, czekolady, słodyczy, chipsów i chrupiek kukurydzianych, potraw smażonych na głębokim tłuszczu, herbatników w polewie czekoladowej, ciast, herbaty i kawy. Produkty te zwykle zawierają dużo tłuszczu, cukru i soli, zaś niewiele witamin.

Dania dla maluchów

Gdy dziecko zbliża się do pierwszych urodzin, można oczekiwać, że będzie codziennie jeść wiele rodzajów urozmaiconych potraw ze wszystkich grup, jak np.:



Prosty sos pomidorowo-warzywny

- * 3–4 porcje różnych owoców i warzyw codziennie,
- * 3–4 porcje potraw skrobiowych dziennie, np. ziemniaki, chleb, ryż,
- * 2 porcje potraw bogatych w białko, np. mięso, ryby, jaja, rośliny strączkowe,
- * 2–3 porcje pasteryzowanych produktów mlecznych, np. pudding mleczny, jogurt, ser.

Podawaj dziecku jaja i masło orzechowe kilka razy w tygodniu, aby zapobiec alergii.

Gdy dziecko jest starsze, może potrzebować przekąsek między posiłkami, jak np.:



- * małe kanapki z masłem orzechowym,
- * ogórek pokrojony w paski lub plasterki owoców,
- * chleb z pasteryzowanym serem lub humusem.

Pozwól dziecku zdecydować, ile i co chce jeść spośród zaoferowanych mu produktów.

Dołączanie do posiłków rodzinnych

Spożywanie posiłków wraz z dzieckiem buduje w nim bliższą więź z rodziną i pomaga mu w rozwoju umiejętności społecznych, a także zachęca do nabierania dobrych nawyków od najmłodszych lat. Dziecko może być wolniejsze i więcej bałaganić, lecz trzeba być cierpliwym. Rodzinne posiłki bez rozpraszania się oglądaniem telewizji pomagają budować zdrowe zwyczaje żywieniowe.

- * Spróbuj ustalić takie same godziny posiłków każdego dnia — dziecko będzie wiedziało, czego oczekiwać, i będzie jadło z zadowoleniem.
- * Przygotuj coś, co może zjeść cała rodzina.
- * Podczas gotowania nie dodawaj soli ani cukru (włączając w to kostki rosółowe i sosy do pieczenia) — wszyscy skorzystają, jedząc mniejsze ilości soli i cukru.
- * Unikaj kupowania gotowych posiłków i produktów żywnościowych o wysokiej zawartości soli i cukru.
- * Zachęcaj dziecko do samodzielnego jedzenia.
- * Uśmiechaj się i mów do dziecka.
- * Dzieci naśladują przyzwyczajenia żywieniowe rodziców, dlatego pamiętaj, aby dawać dobry przykład.



Ogranicz produkty z wysoką zawartością cukru do minimum, podawaj je dziecku rzadko i nigdy między posiłkami. Nie wykorzystuj pokarmów do karania lub nagradzania dziecka.

Korzystanie z gotowych posiłków dla niemowląt

Czasami wygodnie jest skorzystać ze słoiczków lub saszetek z jedzeniem dla niemowląt — nie powinny one jednak zastępować posiłków domowych. Posiłki przygotowane w domu mogą mieć bardziej różnorodną konsystencję i zachęcają dziecko do jedzenia produktów z grudkami.

Jeśli kupujesz żywność dla niemowląt:

- * Wybieraj produkty, których etykieta informuje, że nie zawierają dodanego cukru. Zwróć także uwagę na jakikolwiek z poniższych składników na etykiecie, wszystkie z nich to formy cukru: miód, sacharoza, glukoza, maltoza, dekstroza, fruktoza, skrobia hydrolizowana, syrop kukurydziany, melasa, cukier surowy/brązowy i skoncentrowany sok owocowy (honey, sucrose, glucose, maltose, dextrose, fructose, hydrolysed starch, corn/maize syrup, molasses, raw/brown sugar, treacle, and concentrated fruit juice). Pamiętaj, że nie powinno się podawać miodu dzieciom przed ukończeniem 12. miesiąca.
- * Sprawdź, czy produkty nie są przeterminowane oraz czy zabezpieczenie nie zostało zerwane.
- * Odgrzewaj tylko taką ilość, jaka jest potrzebna, i wyrzucaj resztki, których dziecko nie zjadło. Nie pozwalaj dziecku wkładać ustnika produktów w saszetkach do buzi.
- * Ssanie rozdrobnionych produktów z saszetek zachęca dziecko do wciągania żywności i napojów między przednie zęby, które w ten sposób są bardziej narażone na próchnicę. Jeżeli korzystasz z żywności w saszetkach, pamiętaj, by ich zawartość wyciskać do miseczki, a następnie karmić dziecko łyżką.
- * Kupowane gotowe dania są o wiele droższe niż te przygotowywane w domu.
- * Niektóre posiłki mogą być oznaczone jako „odpowiednie powyżej czwartego miesiąca”, lecz specjaliści ds. zdrowia twierdzą, że najbezpieczniejszy wiek do wprowadzania produktów stałych to mniej więcej sześć miesięcy.

Jakich pokarmów nie powinnam podawać dziecku?

- * Do 12. miesiąca życia nie należy podawać niemowlętom miodu, soli i cukru.
- * Należy unikać całych orzechów, w tym orzeszków ziemnych, do wieku pięciu lat z powodu ryzyka zadławienia (można podawać orzeszki drobno posiekane — na stronie 29 znajdują się dalsze porady dotyczące orzeszków ziemnych).
- * Należy unikać spożywania mięsa rekina, marlina i miecznika. Wiąże się to z wysokim poziomem rtęci w tych rybach, która upośledza rozwijający się u niemowlęcia/dziecka układ nerwowy. Inne ryby i owoce morza są odpowiednie dla dziecka od mniej więcej szóstego miesiąca życia, ale nie należy podawać dzieciom surowych skorupiaków ze względu na ryzyko zatrucia pokarmowego.
- * Podawanie dzieciom produktów niskotłuszczowych, niskokalorycznych lub bogatych w błonnik nie jest zalecane — dzieci potrzebują pokarmów dostarczających wielu kalorii i składników odżywczych w małych porcjach, a nie dużych porcji bogatych w błonnik.
- * Niemowlętom i małym dzieciom nie należy podawać surowego, niepasteryzowanego mleka i produktów mlecznych, takich jak ser z niepasteryzowanego mleka, ze względu na podwyższone ryzyko zatrucia pokarmowego.



Jak sprawić, aby Twoje dziecko próbowało nowego jedzenia? Wielokrotne próby są najlepszym sposobem. Im więcej dzieci próbują nowych posiłków i widzą jak pozostali członkowie rodziny je spożywają, tym bardziej będą chciały same spróbować!





Co może pić

Twoje dziecko?

Mleko

- * Głównym składnikiem diety niemowlęcia do około 9. miesiąca życia powinno być mleko matki lub mleko modyfikowane. Karmienie piersią będzie korzystne dla ciebie i twojego dziecka tak długo, jak długo będziesz chciała karmić. Mleko matki zmienia się wraz ze wzrostem dziecka, przystosowując się do jego potrzeb.
- * Gotowe mieszanki dla niemowląt, reklamowane jako produkt od szóstego miesiąca życia, nie są zalecane ani potrzebne. Początkowe mleko modyfikowane (na bazie serwatki) to najlepszy wybór, aż dziecko osiągnie wiek 12 miesięcy.
- * W przypadku dzieci karmionych mlekiem modyfikowanym po 12. miesiącu życia ich głównym napojem powinno być mleko krowie (wyłącznie pełnotłuste i pasteryzowane). Dodatkowe informacje na temat innych rodzajów mleka znajdują się na stronie 24. Po ukończeniu przez dziecko 6 miesięcy możesz także stosować pełnotłuste pasteryzowane mleko krowie do mieszania z płatkami zbożowymi lub do gotowania, np. do sosów lub puddingu. Możesz także podawać dziecku produkty z pełnotłustego pasteryzowanego mleka krowiego, np. jogurt i serek homogenizowany. Mleko półtłuste, odtłuszczone i 1-procentowe nie są odpowiednie dla dzieci poniżej 2. roku życia.

Świeże, naturalne soki owocowe są dobrym źródłem witaminy C, lecz zawierają naturalne cukry, które mogą przyczyniać się do psucia zębów. Zawierają również kwasy, które mogą powodować erozję ząbków dziecka. W związku z tym soki owocowe należy podawać w niewielkich ilościach (nie więcej niż pół filiżanki), niesłodzone i rozcieńczone (jedna część soku na jedną część wody) oraz serwować tylko do posiłków w kubku do nauki picia, a nie w butelce do karmienia.



Oprócz mleka, woda to najlepszy napój dla dzieci. Jest to jedyny napój bezpieczny dla zębów przy podawaniu między posiłkami. Należy używać wody z kranu, ponieważ woda mineralna, słodzona, smakowa lub gazowana, może zawierać zbyt duże dla niemowląt ilości soli i minerałów. Dla niemowląt w wieku poniżej sześciu miesięcy wodę z kranu należy najpierw przegotować i schłodzić. Na stronie 25 znajdują się informacje o prywatnych ujęciach wody.

Kubki

Od szóstego miesiąca życia dziecka powinnaś nadal karmić piersią, ale także podawać mu wodę z kranu w kubku przy posiłkach, jeśli uważasz, że dziecko jest spragnione. Jeśli dziecko jest karmione mieszanką mleczną, od szóstego miesiąca możesz rozpocząć podawanie mieszanki lub wody z kranu w kubeczku. Być może będziesz musiała pomóc dziecku w podtrzymaniu kubeczka, dopóki samo się tego nie nauczy.

Pomimo, że nauka picia z kubka może powodować bałagan, dziecko uczy się połykania, a nie ssania. Jeśli kubek ma wieczko, sprawdź, czy woda wypływa przy odwróceniu do góry dnem; jest to kubek o swobodnym przepływie (free-flow cup). Kubki o swobodnym przepływie rozdawane są w ramach programu Childsmile. Należy unikać kubków z funkcją nierozlewania (z zaworkiem), które raczej zachęcają dzieci do ssania niż do przełykania. Odruch ssania może pośrednio prowadzić do zaburzeń mowy.

Napoje z butelek częściej powodują problemy z zębami, ponieważ płyn dłużej utrzymuje się w jamie ustnej niż podczas picia z kubka. Postaraj się, aby poza karmieniem piersią dziecko do pierwszych urodzin nauczyło się pić **tylko** z kubka (i nie używało już dłużej butelki). Unikaj podawania napojów słodzonych lub kwaśnych (patrz strona 24 — Napoje, których należy unikać), które są szkodliwe dla zębów.

Napoje, których należy unikać

- * Mieszanki mleczne dla niemowląt na bazie soi nie są odpowiednie dla niemowląt na diecie wegańskiej. Jest to spowodowane możliwymi długoterminowymi niepożądanymi działaniami mieszanek na bazie soi i zawartego w niej cukru. Cukry w mleku sojowym mogą przyczyniać się do próchnicy zębów, co nakłada konieczność picia przez smoczek o szybkim przepływie lub kubek. Negatywne skutki można ograniczyć do minimum, jeśli mleko sojowe podawane będzie tylko w czasie posiłków. Mieszanka sojowa nie jest odpowiednia jako napój przed pójściem spać. Innych napojów na bazie soi należy unikać, aż dziecko osiągnie wiek 12 miesięcy.
- * Dzieciom poniżej 12. miesiąca życia nie należy podawać do picia mleka krowiego, koziego ani owczego, ponieważ nie mają one odpowiednich składników odżywczych potrzebnych twojemu dziecku. Możesz jednak używać ich do gotowania, o ile jest to pełnotłuste mleko pasteryzowane. Po ukończeniu przez dziecko 12 miesięcy możesz mu podawać do picia pełnotłuste pasteryzowane mleko w ramach zdrowej diety.
- * Nieodpowiednie dla niemowląt lub małych dzieci są napoje z cukrem, napoje dietetyczne, syropy owocowe bez dodatku cukru, napoje energetyczne i gazowane. Mają one bardzo mało wartości odżywczych i mogą sycić dziecko, odbierając mu dobry apetyt. Szkodzą także na zęby.
- * Mleka smakowe i napoje na bazie jogurtu zawierają dodatek cukru i nie są odpowiednie dla małych dzieci.
- * Soczki owocowe dla dzieci i napoje ziołowe nie są zalecane, ponieważ zazwyczaj są słodzone.
- * Herbata i kawa zawierają substancje, które zapobiegają wchłanianiu niektórych substancji odżywczych przez dziecko, działają pobudzająco i same w sobie nie mają wartości odżywczych. Nie podawaj dziecku herbaty ani kawy nawet po rozcieńczeniu.





Pamiętaj: Jeśli niemowlę dobrze toleruje pokarmy stałe i ma pragnienie w nocy, podawaj tylko czystą wodę z kranu lub mleko matki.

Pielęgnacja zębów: Ważne jest, aby czyścić ząbki niemowlęcia, jak tylko pojawi się pierwszy ząb. Używaj miękkiej szczoteczki z małą główką. Dla dzieci w wieku poniżej 3 lat na suchą szczoteczkę należy nanieść odrobinę pasty do zębów z fluorem.

Jeżeli mieszkasz lub przebywasz tymczasowo w odległym lub rolniczym rejonie Szkocji i korzystasz z prywatnego ujęcia wody, musisz upewnić się, że jest odpowiednio obsługiwane i chronione przed zanieczyszczeniem drobnoustrojami. Porada ta dotyczy dzieci w każdym wieku, w tym także dzieci przechodzących na pokarmy stałe. Jeżeli nie masz pewności, że twoje prywatne ujęcie wody jest odpowiednio chronione, każdą wodę (również tę służącą do mycia owoców i warzyw albo dodawaną do innych potraw) należy przegotować i schłodzić przed użyciem.





Produkty, których należy unikać przed szóstym miesiącem życia

Wprowadzanie pokarmów stałych przed szóstym miesiącem nie jest zalecane. Jednak jeśli zaczniesz podawać pokarmy stałe przed ukończeniem przez dziecko sześciu miesięcy, należy unikać następujących produktów (dotyczy to także składników gotowych posiłków):

- * niepasteryzowanego mleka, jogurtów ani sera nie wolno podawać niemowlętom ani małym dzieciom na żadnym etapie,
- * produkty z pasteryzowanego mleka (np. ser, serek homogenizowany, budyń, sosy mleczne i jogurt naturalny),
- * przetwory mleczne; do 12. miesiąca życia dziecka należy mu podawać do picia wyłącznie mleko matki lub mleko modyfikowane,
- * wątróbka i pokarmy zawierające wątróbkę (np. paszтет),
- * całe orzechy i nasiona,
- * miód (pamiętaj, że nie powinno się podawać miodu dzieciom przed ukończeniem 12. miesiąca),
- * potrawy zawierające gluten występujący w pszenicy, życie, jęczmieniu i owsie. Składniki te znajdują się w makaronach, sucharkach, chlebie, mące i płatkach śniadaniowych zawierających gluten.



Jeżeli postanowisz wprowadzić dziecku pokarmy stałe, zanim skończy ono sześć miesięcy, zastąpisz nim mleko matki lub mleko modyfikowane, które są niezwykle bogate w składniki odżywcze. Dlatego najlepiej jest nie wprowadzać pokarmów stałych u dziecka przed ukończeniem sześciu miesięcy, ale jeśli tak zdecydujesz, podawaj mu bardzo małe ilości. Musisz także rozdrabniać produkty, by miały gładką, rzadką konsystencję. Odpowiednimi produktami są: kaszka ryżowa bez dodatków zmieszana z mlekiem matki lub mlekiem modyfikowanym i podawana w miseczce (nigdy w butelce), zmiksowane warzywa, np. marchew lub pasternak, a także zmiksowane owoce, takie jak jabłko, gruszka lub banan.

Dopóki Twoje dziecko nie ukończy 6. miesiąca życia, cały sprzęt do karmienia łyżką musi być dokładnie wymyty gorącą, mydlaną wodą i uważnie wysuszony lub umyty w zmywarce do naczyń, lub może zostać wysterylizowany. Podawana dziecku ilość powinna zależeć od jego apetytu. Ważne jest, aby po szóstym miesiącu życia przechodzić z miksowanych pokarmów na produkty rozdrabniane z większymi grudkami, kiedy dziecko już przyzwyczai się do jedzenia z łyżeczki.

Nigdy nie należy wprowadzać pokarmów stałych przed czwartym miesiącem życia (17 tygodni).



Alergie

Wystąpienie alergii u dzieci jest bardziej prawdopodobne, jeśli istnieją przypadki egzemy, astmy, kataru siennego lub innych uczuleń w rodzinie. W przypadku takich rodzin szczególnie zaleca się karmienie wyłącznie piersią przez pierwsze sześć miesięcy życia dziecka. Pokarmy, które często wywołują alergię, najlepiej wprowadzać pojedynczo, w niewielkich ilościach i nie przed szóstym miesiącem życia, aby móc obserwować reakcję dziecka. Do tego typu pokarmów należą:

- * seler,
- * orzeszki ziemne,
- * orzechy,
- * nasiona,
- * jaja,
- * soja,
- * pszenica (i inne zboża zawierające gluten, np. żyto, jęczmień i owies),
- * ryby i skorupiaki,
- * każde mleko inne niż pokarm matki lub mleko modyfikowane.



Aby uzyskać dodatkowe informacje, odwiedź stronę Food Standards Scotland: www.foodstandards.gov.scot/consumers/food-safety/food-allergies/allergens

Mleko modyfikowane na bazie mleka koziego jest obecnie dopuszczone do sprzedaży w Wielkiej Brytanii. Niemniej jednak mleko kozie nie jest odpowiednie dla dzieci z alergią na mleko krowie, zatem nie należy go im podawać, chyba że na wyraźne polecenie lekarza.

Jeśli do diety wprowadzasz orzechy, orzeszki ziemne lub nasiona, należy je kroić na drobno, aby zapobiec dławieniu się. Dalsze informacje na temat zapobiegania dławieniu się znajdziesz na stronie 37.

Alergia na orzeszki ziemne

Dotychczas zalecano, aby dzieci z alergią w wywiadzie rodzinnym unikały orzeszków ziemnych do ukończenia 3 lat. Obecnie zalecenia te zmieniły się, ponieważ najnowsze badania nie wykazały, że może to pomóc w ograniczeniu ryzyka wystąpienia u dziecka alergii na orzeszki ziemne.

W przypadku dzieci, u których w najbliższej rodzinie istnieją przypadki alergii (jeśli rodzice lub rodzeństwo dziecka ma alergię, takie jak astma, egzema, katar sienny lub inne), obecnie zaleca się rozmowę z lekarzem rodzinnym lub pielęgniarką środowiskową przed wprowadzeniem orzeszków do diety dziecka.

Jeśli dziecko ma stwierdzoną alergię, jak np. alergię pokarmową lub zdiagnozowaną egzemę, znajduje się w grupie podwyższonego ryzyka wystąpienia alergii na orzeszki ziemne. W takiej sytuacji należy w pierwszej kolejności zasięgnąć porady lekarza rodzinnego lub pielęgniarki środowiskowej.

U dzieci bez stwierdzonej alergii i braku istniejących przypadków alergii w najbliższej rodzinie drobno pokrojone orzeszki ziemne można wprowadzać w ramach zdrowej, zbilansowanej diety w ten sam sposób, co inne pokarmy często wywołujące alergię (tzn. pojedynczo, kontrolując reakcję organizmu dziecka).

Potrzebujesz pomocy? Jeśli uważasz, że twoje dziecko może być uczulone na niektóre pokarmy, skontaktuj się z pielęgniarką środowiskową lub lekarzem rodzinnym. Zanotuj reakcję dziecka i unikaj podawania takich pokarmów ponownie, o ile nie otrzymasz wyraźnego zalecenia, aby je podawać.

Przepisy

Pamiętaj: Nie dodawaj cukru ani soli do posiłków dziecka. Jeżeli nie czujesz się pewnie w gotowaniu, zapytaj swoją pielęgniarkę środowiskową o zajęcia kulinarne organizowane w twojej okolicy.

Wszystkie potrawy podane w przepisach można zamrażać, chyba że podano inaczej. Potrawy należy zamrażać w małych pojemniczkach, natychmiast po ostygnięciu.

Jak najczęściej należy używać owoców i warzyw sezonowych — są one tańsze i smaczniejsze.



Papka z soczewicy i ziemniaków (4–5 porcji)

50 g (4 łyżeczki deserowe) opłukanej soczewicy czerwonej
1 średniej wielkości ziemniak, obrany ze skórki i pokrojony w kostkę

Sposób przygotowania:

- Umieść soczewicę w rondlu. Dodaj 300 ml wody i zagotuj. Przykryj pokrywką i gotuj na wolnym ogniu przez 10 minut.
- Do tego samego rondla dodaj ziemniaki i gotuj przez następne 15 minut. Gotuj, aż mieszanka będzie miękka, a jeśli zacznie przyklejać się do dna rondla, dodaj wody.
- Odcedź mieszankę na sicie, ale pozostaw nieco wywaru do dodania później.
- Rozetrzyj mieszankę z odrobiną wywaru. Dodaj więcej wywaru, jeżeli mieszanka jest zbyt gęsta.

Jak mierzyć płyny:

- 1 łyżka to 15 ml
- 1 łyżeczka deserowa 10 ml
- 1 łyżeczka to 5 ml



Gotowane jabłko z morelami (2–3 porcje)

1 jabłko, obrane ze skórki i drobno posiekane
5 moreli z puszki (w naturalnym soku, nie w syropie), posiekanych w kawałki
2 łyżki stołowe wody

Sposób przygotowania:

- Jabłko i morele włóż do rondelka z wodą i gotuj na wolnym ogniu, aż owoce będą miękkie. Podczas gotowania dodaj więcej wody, jeśli to konieczne, aby zapobiec wysuszeniu.
- Dokładnie rozetrzyj.





Prosty sos pomidorowo-warzywny (8 porcji sosu)

Przygotuj ten prosty sos jako dodatek do makaronu.

1 łyżeczka deserowa oleju roślinnego
1 mała cebula, obrana ze skórki i drobno pokrojona
1/2 czerwonej papryki, umytej, oczyszczonej z nasion i drobno pokrojonej
1/2 cukinii, umytej i drobno pokrojonej
puszka 400 g krojonych pomidorów w sosie własnym

Sposób przygotowania:

- Podgrzej olej i lekko podsmaż cebulę przez 5 minut na małym ogniu tak, aby zmiękła, ciągle mieszając.
- Dodaj paprykę i cukinię i gotuj na małym ogniu przez następne 5 minut. Ciągłe mieszaj.
- Dodaj pomidory, przykryj pokrywką i gotuj przez następne 15 minut lub do momentu, gdy warzywa będą miękkie, od czasu do czasu mieszając.

Do podania z makaronem i serem:

15–20 g (2 łyżeczki deserowe) makaronu o drobnym kształcie
1 łyżka stołowa tartej pełnotłustego pasteryzowanego sera cheddar

Sposób przygotowania:

- Ugotuj makaron zgodnie z przepisem podanym na opakowaniu.
- Odcedź i podawaj z dwoma łyżeczkami sosu pomidorowo-warzywnego posypanego serem.

Inna wersja: Aby przygotować sos boloński, dodaj 200 g mielonej wołowiny do podsmażanej cebuli i postępuj zgodnie z dalszą częścią przepisu. Zwiększy to liczbę porcji posiłku przygotowywanego według przepisu.



Kremowe curry z soczewicy i warzyw (7 porcji curry)

1 łyżeczka deserowa oleju roślinnego
1 mała cebula, obrana ze skórki i drobno pokrojona
1 mała marchewka, oczyszczona, starta na tarce lub drobno pokrojona
100 g (8 łyżeczek deserowych) soczewicy czerwonej w połówkach
1/2 łyżeczki łagodnej przyprawy curry w proszku (nie pasty)
200 ml wody
1 mały kartonik pełnotłustego pasteryzowanego jogurtu naturalnego

Sposób przygotowania:

- Podgrzej olej i lekko podsmaż cebulę przez 5 minut.
- Dodaj marchew, soczewicę i przyprawę curry w proszku.
- Dodaj wody, wymieszaj i zagotuj. Przykryj pokrywką, zmniejsz moc i gotuj na wolnym ogniu przez 15–20 minut. Regularnie mieszaj (ponieważ potrawa bardzo łatwo przywiera do naczynia) i jeśli to konieczne, dodaj trochę więcej wody. Mieszanka powinna być dość gęsta, ale nie sucha.
- Gdy soczewica będzie miękka, zdejmij ją z ognia i wymieszaj z jogurtem naturalnym.
- Rozdrobnij do pożądanej konsystencji i podawaj z gotowanym białym ryżem.

Inna wersja: Na początku wraz z cebulą do oleju można dodać małą pierś z kurczaka lub filet z quornu, bez skóry i pokrojoną w drobną kostkę.



Kremowe curry
z soczewicy i warzyw





Zapiekanka dla niemowląt z puree ziemniaczanym (6 porcji)

100 g mielonej wołowiny lub mielonej jagnięciny, kurczaka, wieprzowiny lub quornu (substytut mięsa)
1/2 małej cebuli, drobno posiekanej
1 mała marchew, oczyszczona i starta na tarce
1 łyżka stołowa mrożonego groszku
4 średniej wielkości ziemniaki lub bataty, obrane i pokrojone na cztery równe części
1–2 łyżki stołowe pełnotłustego pasteryzowanego mleka

Sposób przygotowania:

- Mięso i posiekaną cebulę włóż do małego rondla i przysmaż delikatnie, aż mięso zmieni kolor na brązowy. Dodaj 2–3 łyżki wody i startą marchewkę. Przykryj i gotuj na wolnym ogniu przez 15–20 minut. Pięć minut przed końcem gotowania dodaj groszek.
- Zamieszaj od czasu do czasu dolewając wody, jeśli to konieczne.
- Dodaj ziemniaki do rondla, zalej wodą i przykryj. Gotuj ziemniaki, aż będą miękkie. Jeśli trzeba, dolej wody. Następnie odcedź i ugnieć z 1–2 łyżkami stołowymi mleka.
- Gdy mięso będzie gotowe, podawaj z puree ziemniaczanym.





Puree ziemniaczane z warzywami (4 porcje)

2 średniej wielkości ziemniaki lub słodkie ziemniaki (bataty) (lub 1 średni ziemniak i 1 średni pasternak), obrane ze skórki i pokrojone w kostkę

5 małych różyczek brokułu, kalafiora lub zielona fasolka szparagowa

1 cebulka dymka, umyta i przycięta

Pełnotłuste pasteryzowane mleko do wymieszania (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

- Ugotuj ziemniaki (i pasternak, jeśli go używasz) w rondlu z gorącą wodą. Do rondla dodaj brokuły na 5 ostatnich minut gotowania.
- Odcedź warzywa i odłóż brokuły na bok.
- Rozgnieć ziemniaki (z pasternakiem, jeśli go używasz). Dodaj mleko/wodę, aby uzyskać gładką konsystencję. Drobno posiekaj cebulkę dymkę i dodaj do ziemniaków.
- Podawaj z różyczkami brokułów.



Zapiekanka
z puree





Zapiekanka ziemniaczana z łososiem (3 porcje)

100 g filetu z łososia bez skórki

2 średniej wielkości ziemniaki, obrane ze skórki i pokrojone w kostkę

6 łyżeczek pełnotłustego pasteryzowanego mleka – dodaj trochę pasteryzowanego startego sera do smaku

Sposób przygotowania:

- Włóż łososia do rondla i zalej go mlekiem. Następnie gotuj na wolnym ogniu do momentu, kiedy rybę będzie można rozdrobnić za pomocą widelca.
- Wyciągnij łososia, ale zachowaj mleko, aby je następnie dodać do ziemniaków.
- Ziemniaki gotuj w garnku z wrzącą wodą przez 10 minut lub do momentu, kiedy będą miękkie. Odcedź i ugnieć z mlekiem pozostałym po gotowaniu łososia. Dodaj więcej mleka, jeśli to konieczne do uzyskania odpowiedniej konsystencji.
- Rozdrobnij rybę i dodaj do ziemniaków — lub podawaj oddzielnie.



Placuszki rybne (na 9 małych placuszków)

Mieszanka łososia i ziemniaków (składniki jak wyżej)

1 ubite jajko

Sposób przygotowania:

- Do składników na zapiekankę ziemniaczaną z łososiem dodaj jedno ubite jajko.
- Podgrzej patelnię z nieprzywierającą powierzchnią na średnim ogniu i kładź na nią małe łyżki mieszanki rybnej.
- Gdy ciasto będzie złociste od spodu, przewróć, aby usmażyć drugą stronę. Delikatnie przyciśnij złocistą stronę nożem do ryb/nożem paletowym, aby placuszki były płaskie.
- Gdy obie strony będą złociste, zdejmij z patelni i ostudź.

Podawaj na ciepło lub zimno. Placuszki są idealne jako posiłek do jedzenia palcami.

W jaki sposób zapobiegać zadławieniu się dziecka:

- Zawsze pilnuj dziecko podczas spożywania posiłków.
- Gotuj warzywa twarde lub włókniste, takie jak zielona fasolka i marchew, aż będą wystarczająco miękkie do jedzenia palcami, zamiast podawać je na surowo.
- Zachęcaj dziecko do żucia, ale nie podawaj mu małych produktów. Produkty takie jak całe winogrona lub pomidorki koktajlowe należy koniecznie przekroić na cztery ćwiartki.
- Nie pozwól dziecku wkładać zbyt dużo pokarmu do ust.
- Upewnij się, że dziecko nie ma już nic w buzi przed podaniem następnej porcji jedzenia. Ten proces powinien zachodzić w indywidualnym tempie dziecka.
- Pozwól dziecku jeść samodzielnie tak, aby miało kontrolę oraz aby jedzenie nie było wkładane zbyt głęboko do ust dziecka.

Poproś pielęgniarkę środowiskową o poradę, co należy zrobić w przypadku zadławienia. Jeżeli twoje dziecko ma dodatkowe potrzeby i potrzebujesz specjalistycznej porady, poproś o wizytę u logopedy.



Inne wersje
językowe



Wersja
uproszczona



Brytyjski język
migowy



Wersja
dźwiękowa



Duża czcionka



Braille

Dodatkowe informacje, w tym informacje w innych formatach, jak również pomoc w zakresie tłumaczenia:



p hs.otherformats@p hs.scot



0131 314 5300

Public Health Scotland jest państwową agencją publiczną Szkocji, której celem jest poprawa oraz ochrona zdrowia i dobrostanu mieszkańców Szkocji.

© Public Health Scotland 2023

OGL

Niniejsza publikacja jest licencjonowana do ponownego wykorzystania w ramach zezwolenia Open Government v3.0.

Więcej informacji na ten temat można znaleźć na stronie

www.publichealthscotland.scot/ogl

www.nhsinform.scot/readysteadybaby

www.publichealthscotland.scot