



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



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

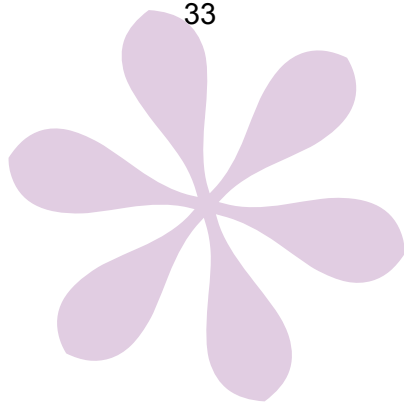
Więcej informacji na temat pielęgnacji zębów u niemowląt: **www.childsmile.nhs.scot**

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
Na początek	6
Bezpieczeństwo żywności	10
Co jeść?	11
Dalszy etap	14
Dania dla maluchów	18
Co może pić Twoje dziecko?	23
Produkty, których należy unikać przed szóstym miesiącem życia	29
Przepisy	33





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 matki lub mieszanką mleczną, aż dziecko będzie mogło jeść takie same zdrowe posiłki, co pozostali członkowie rodziny.

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 jest gotowe na zakończenie karmienia piersią. Jeśli karmisz dziecko mlekiem modyfikowanym, gdy ukończy ono rok, powinnaś zamienić mleko modyfikowane na pasteryzowane pełnotłuste lub półtłuste mleko krowie, kozie lub owcze podawane w otwartym kubku lub kubku o swobodnym przepływie. Zapotrzebowanie na mleko również zmniejszy się z czasem.



Kiedy najlepiej wprowadzać pokarmy stałe?

Wprowadzenie pokarmów stałych to bardzo ważny krok w rozwoju dziecka. Pomaga dziecku poznać konsystencje, smaki i uczestniczyć we wspólnych posiłkach.

Specjaliści ds. zdrowia zalecają, aby niemowlęta rozpoczynały spożywanie pokarmów stałych w wieku około sześciu miesięcy, kiedy będą na to gotowe. Do tego czasu mleko matki lub mleko modyfikowane zapewnia dziecku wszystkie potrzebne składniki odżywcze. Po ukończeniu szóstego miesiąca dzieci potrzebują dodatkowych substancji odżywczych, w tym żelaza, oprócz tych zawartych w mleku.

W miarę rozwoju dziecka:

- * stopniowo zwiększaj zakres i ilość spożywanych pokarmów
- * nadal podawaj mleko matki lub mleko modyfikowane w dodatku do pokarmów stałych

W wieku 12 miesięcy głównym elementem diety dziecka powinny już być pokarmy stałe. Służy to wspieraniu zdrowego wzrostu i rozwoju.

Dlaczego najlepszym okresem na wprowadzenie pokarmów stałych jest wiek około 6 miesięcy (i nie przed ukończeniem 4 miesięcy)?

Przez pierwsze miesiące życia układ odpornościowy i trawienny oraz nerki dziecka wciąż się rozwijają. Czekanie z wprowadzaniem pokarmów stałych do mniej więcej ukończenia przez dziecko 6 miesięcy (i nie przed ukończeniem 4 miesięcy) daje organizmowi czas dojrzeć i przygotować się na bezpieczne przyjmowanie pokarmów stałych.

Równie ważne jest, aby nie wprowadzać pokarmów stałych później do ukończenia przez dziecko 6 miesięcy, gdyż w tym wieku niemowlę rozwija ważne umiejętności w zakresie przyjmowania pokarmów i będzie odtąd potrzebowało dodatkowych składników odżywczych, wspierających jego wzrost i rozwój.

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. W przypadku wątpliwości porozmawiaj z pielęgniarką środowiskową lub pielęgniarką rodzinną.

Czy muszę czekać do ukończenia przez dziecko 6 miesięcy – czy mogę zacząć wcześniej?

Niemowlęta powinny rozpocząć przyjmowanie pokarmów stałych w wieku około 6 miesięcy. Te wytyczne opierają się na zaleceniach Naukowego Komitetu Doradczego ds. Żywienia (Scientific Advisory Committee on Nutrition) oraz rządu Szkocji.

Jeżeli lekarz zalecił wcześniejsze wprowadzenie pokarmów stałych, należy unikać niektórych produktów. Więcej informacji znajdziesz na stronie 29.

Niemowlęta urodzone przedwcześnie

Wcześnieśnik to dziecko urodzone przed końcem 37. tygodnia ciąży. Zapytaj lokalny zespół neonatologiczny lub pielęgniarkę środowiskową, co będzie najlepsze dla Twojego dziecka.

Więcej informacji udostępnia organizacja BLISS pod adresem: www.bliss.org.uk/parents/about-your-baby/feeding/weaning-your-premature-baby



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

Każde dziecko rozwija się w swoim tempie, jednakże pewne oznaki sugerują, że może być gotowe na pokarmy stałe. Kiedy dziecko zbliża się do wieku 6 miesięcy (i nie wcześniej niż przed ukończeniem 4 miesięcy), należy wypatrywać oznak rozwojowych, które mogą pomóc zdecydować, kiedy jest gotowe. Są to:

- * Dziecko potrafi utrzymać się w pozycji siedzącej i stabilnie trzymać głowę.
- * Potrafi sięgać i chwycić przedmioty w sposób precyzyjny, np. patrzy na jedzenie, podnosi je i samo wkłada do ust.
- * Język jest już na tyle sprawny, że dziecko potrafi obracać pokarm językiem w buzi, zamiast go wypychać. Dzieci, które nie są na to gotowe, wypychają pokarm z ust, więc mają go więcej na twarzy niż w buzi. 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 wprowadzanie pokarmów stałych. Osobę tę należy poinformować, czy dziecko spożywa już jedzenie w kawałkach i jak bezpiecznie przygotować te produkty oraz jak odpowiednio posadzić dziecko w krzeselku do karmienia. 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 się 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.



Na początek

Jak rozpocząć

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).

Podczas jedzenia dziecko powinno siedzieć prosto, najlepiej w krzeselku do karmienia z właściwie założonym pasem bezpieczeństwa oraz podparciem stóp, aby zapobiec ześlizgnięciu się. Pomoże to dziecku właściwie połykać, a także samodzielnie podnosić jedzenie w kawałkach. Nie pozwól dziecku wkładać do buzi zbyt dużo jedzenia naraz.



Czego mogę się spodziewać

Niemowlęta zazwyczaj uczą się czerpać radość z pokarmów stałych. Nie martw się bałaganem. Początkowo 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. Zachęć dziecko do żucia, podając pokarm o różnej konsystencji.

Może być konieczne wielokrotne podanie nowego produktu, zanim dziecko go zaakceptuje. Wiele dzieci na początku je powoli, należy zachować cierpliwość i pozwolić dziecku jeść w swoim tempie.

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

Pierwsze posiłki

Wypróbuj następujące propozycje pierwszych posiłków:

- * Można użyć zmiksowanych zdrowych rodzinnych dań, jeżeli to możliwe, bez dodawania soli, cukru lub słodzików.
- * Ugotowane i roztarte warzywa, takie jak brokuł, kalafior, marchewka, pasternak lub rzepa.
- * Papka z owoców, takich jak: banany, duszone jabłko lub gruszka.
- * Miękkie owoce lub gotowane warzywa, takie jak melon i marchew, pocięte w paski, a nie w kawałki lub okrągłe kształty.
- * Paski grzanki, chleba, pity lub chapati.
- * Pasteryzowany ser, jajecznica lub jajka gotowane na twardo lub kawałki gotowanej ryby, które dziecko może podnieść (należy usunąć wszelkie ości z ryby).
- * 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 co najmniej 6 miesięcy, można podać pełnotłuste pasteryzowane mleko krowie zmieszane z kaszką zbożową, ale nie jako napój przed ukończeniem 12 miesięcy. Dodatkowe informacje na temat napojów znajdują się stronie 23.



Papka z banana

Niemowlęta powinny rozpocząć przyjmowanie pokarmów stałych w wieku około 6 miesięcy. Jeżeli specjalista ochrony zdrowia zalecił wcześniejsze wprowadzenie pokarmów stałych, więcej informacji i wytyczne dotyczące produktów, których należy unikać, można znaleźć na stronie 29.

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.
- * 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, aby mogło lepiej kontrolować to, co trafia do jego buzi.
- * 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.
- * Daj dziecku czas na połknięcie każdej porcji. Sprawdź, czy dziecko wszystko zjadło, zanim podasz mu kolejną porcję. Należy dostosować się do tempa dziecka.
- * Nigdy nie dodawaj cukru, miodu ani soli do posiłków dla dziecka. Sól może przeciążyć nerki dziecka. Cukier może zaszkodzić ząbkom dziecka i nie zawiera niezbędnych niemowlęciu składników odżywczych.



- * Słodziki nie są odpowiednie dla niemowląt. 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.

Nigdy nie zostawiaj dziecka samego w trakcie jedzenia z uwagi na ryzyko zadławienia i uważnie je obserwuj.



- Ugotuj twarde lub włókniste owoce i warzywa, aż będą dostatecznie miękkie, by dziecko mogło je zjeść, zamiast podawać je na surowo.
- Przed podaniem owoców i warzyw usuń wszelkie pestki, nasionka lub twarde skórki.
- Owoce lub warzywa, potnij w paski, a nie w kawałki lub okrągłe kształty.
- Usuń kości, skórę lub żylaste fragmenty z ugotowanego mięsa i ryby.
- Orzechy, nasiona i orzeszki ziemne wprowadzaj w postaci zmielonej lub masła albo pasty. Nie należy podawać niemowlętom całych orzechów, nasion ani orzeszków ziemnych, gdyż grozi to zadławieniem.
- Dodaj niewielką ilość wody do gładkiego masła orzechowego, aby je rozrzedzić.
- Zachęć dziecko do żucia, podając pokarm o różnej konsystencji.
- Nie pozwól dziecku wkładać do buzi zbyt dużo jedzenia naraz.

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



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, szczególnie mięso kurze i mielone. Należy dopilnować, że nie ma żadnego różowego mięsa, wyciekające soki są przejrzyste, a w środku mięso jest tak gorące, że paruje.
- * 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.
- * Przy odgrzewaniu posiłku należy podgrzewać je, aż będzie całe gorące w środku, a następnie ostudzić je przed podaniem dziecku. Podgrzewaj tylko potrzebną ilość jedzenia. Podgrzane, ale niezjedzone jedzenie należy wyrzucić.
- * Na jajkach powinna znajdować się pieczętka British Lion lub powinny one pochodzić z programu Laid in Britain.

Co jeść?

Wprowadzanie stałych pokarmów to czas nauki o żywieniu.

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.

Codziennie należy spożywać pokarmy z następujących grup żywności: 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 i powinny stanowić główną część diety dziecka. Do tej grupy zaliczamy również płatki śniadaniowe (bez dodatków) o niskiej zawartości cukru (np. pełnoziarniste płatki pszenne), ziemniaki, 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. Suszone owoce lepiej podawać w porze posiłku, a nie jako przekąskę, ponieważ mogą być również szkodliwe dla zębów.

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:

- * usuń wszelkie pestki, nasionka lub twarde skórki przed podaniem
- * przekrój małe owoce i warzywa, np. pomidorki koktajlowe czy winogrona, na cztery ćwiartki,
- * większe owoce krój raczej na plasterki niż na kawałki.
- * ugotuj twarde lub włókniste owoce i warzywa, aż będą dostatecznie miękkie, by dziecko mogło je zjeść, zamiast podawać je na surowo.



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, w tym orzeszki ziemne, migdały, orzechy włoskie, orzechy laskowe, orzechy nerkowca, pistacje, orzechy brazylijskie i rośliny strączkowe (fasola, groch, soczewica itd.). Quorn i tofu również stanowią dobre źródło białka. Unikaj przetworzonego mięsa, takiego jak bekon i kielbasa, ponieważ ma dużą zawartość soli. Usuń kości, skórę lub żylaste fragmenty z ugotowanego mięsa i ryby. Orzechy, nasiona i orzeszki ziemne powinny być zmielone lub podane w postaci gładkiego masła o niskiej zawartości 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 pełnotłustego pasteryzowanego nabiału, takiego jak pełnotłusty, niesłodzony jogurt naturalny lub serek homogenizowany bez dodatków 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.



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 11-13).
- * Większą różnorodność konsystencji – od papki do grudek i od grudek do potraw zmielonych, przechodząc 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. Wszystkie produkty należy przygotowywać, uwzględniając wiek i etap rozwoju dziecka - na przykład podawać je przetarte, rozgniecione, pokrojone, w ćwiartkach i tak dalej - aby zapobiec ryzyku zadławienia. Tak może wyglądać typowy dzienny jadłospis dziecka w wieku 10–12 miesięcy:

Śniadanie	Produkty zbożowe z niską zawartością cukru (np. biszkopty pszenne lub schłodzone gotowane płatki owsiane bez dodatków) podane z niskosolonym masłem orzechowym, mlekiem matki, mlekiem modyfikowanym lub pełnotłustym pasteryzowanym mlekiem krowim (jeśli dziecko ma co najmniej 6 miesięcy) Owoce — miękkie kawałki
Obiad	Potrawy mielone lub papki i dania, które dziecko może jeść palcami, np • jajecznicę lub gotowaną fasolkę z grzankami, • lub domowa zupa z soczewicy i warzyw z paluszkami chlebowymi • lub makaron z sosem pomidorowo-warzywnym lub ryż z łagodnym kurczakiem curry i warzywami • i / lub pokrojony/gnieciony banan z pełnotłustym jogurtem naturalnym
Kolacja	Potrawy mielone lub papki i dania bez sztuców, np. • tuńczyk (w oleju lub wodzie) i makaron ze słodką kukurydzą • lub mielone mięso lub soczewica, z puree ziemniaczanym i marchewką lub brokułem • i / lub części mandarynki z puszki z sokiem lub świeże z budyniem

Mleko matki lub mleko modyfikowane to nadal główne źródło składników odżywczych w pierwszych 9 miesiącach. Potem dziecko zacznie stopniowo jeść inne pożywne stałe pokarmy. Jeżeli chcesz stosować u dziecka dietę roślinną lub wegańską, informacje o wprowadzaniu pokarmów stałych można znaleźć pod adresem: www.firststepsnutrition.org/vegan-infants



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.
- * Niemowlętom przed ukończeniem 1. roku życia należy podawać 8,5-10 mikrogramów (μg) witaminy D dziennie przez cały rok, chyba że otrzymują co najmniej 500 ml mleka modyfikowanego dziennie. Dzieci od ukończenia 1. roku życia do 4 lat powinny otrzymywać 10 mikrogramów witaminy D dziennie. Więcej informacji o tym, dlaczego witamina D jest ważna i jak bezpłatnie uzyskać suplementy witaminy D można znaleźć na stronie Parent Club poświęconej zdrowemu żywieniu:
www.parentclub.scot/articles/eating-well-at-home
- * 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 niemowląt do ukończenia 1. roku życia.

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 pewną ilość 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 i unikać podawania zbyt dużej ilości produktów razowych/pełnoziarnistych.

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, słodczy, 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 dziennie produktów zawierających skrobię, takich jak ziemniaki, chleb i ryż
- * 2 porcje białka, jak mięso, ryby, jajka i rośliny strączkowe
- * 2–3 porcje pasteryzowanego nabiału, jak budyń, jogurt i ser.

Informacje o potencjalnych alergenach można znaleźć na stronie 30.

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



- * mała kanapka z gładkim 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.
- * Nie dodawaj soli ani cukru podczas gotowania (to obejmuje takie produkty, jak sos pieczeniowy (gravy) i kostki rosołowe). Niemowlęta nie powinny jeść solonych pokarmów, gdyż jest to szkodliwe dla nerek, a cukier może powodować próchnicę.
- * 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.
- * Dziecko powinno zawsze siedzieć podczas jedzenia. Prawdopodobieństwo zadławienia jest większe, jeżeli dziecko je w pozycji leżącej, podczas biegania lub zabawy.



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, pamiętaj, że:

- * 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.
- * Nie ma potrzeby kupowania specjalnych przekąsek dla niemowląt i małych dzieci – często są drogie i zawierają dużo cukru.

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 5 lat z powodu ryzyka zadławienia. Można jednak podawać dziecku gładkie masło orzechowe.
- * Należy unikać spożywania mięsa rekina, marlina i miecznika. Jest to spowodowane wysokim stężeniem rtęci w tych rybach, co może prowadzić do uszkodzenia rozwijającego się układu nerwowego dziecka. 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.
- * Dzieci potrzebują pokarmów dostarczających wielu kalorii i składników odżywczych, ponieważ zjadają małe porcje. Na tym etapie żywność oznaczona jako niskotłuszczowa lub niskokaloryczna nie jest odpowiednia.
- * 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.



W jaki sposób zapobiegać zadławieniu się dziecka

- * Zawsze bądź z dzieckiem i nadzoruj je ściśle podczas jedzenia.
- * Gotuj warzywa twarde lub włókniste, takie jak zielona fasolka i marchew, aż będą wystarczająco miękkie do jedzenia palcami, zamiast podawać je na surowo.
- * Przed podaniem owoców i warzyw usuń wszelkie pestki, nasionka lub twarde skórki.
- * Owoce lub warzywa potnij w paski, a nie w kawałki lub okrągłe kształty.
- * Usuń kości, skórę lub żylaste fragmenty z ugotowanego mięsa i ryby.
- * Orzechy, nasiona lub orzeszki ziemne wprowadzaj w postaci zmielonej lub masła albo pasty. Należy unikać całych orzechów, w tym orzeszków ziemnych, do wieku 5 lat z powodu ryzyka zadławienia. Nie powinno się zbyt wcześnie wprowadzać zmielonych orzechów i orzeszków ziemnych.
- * Zachęć dziecko do żucia, podając pokarm o różnej konsystencji.
- * Podczas jedzenia dziecko powinno siedzieć prosto, najlepiej w krzeselku do karmienia z właściwie założonym pasem bezpieczeństwa oraz podparciem stóp, aby zapobiec ześlizgnięciu się.
- * Nie pozwól dziecku wkładać do buzi zbyt dużo jedzenia naraz.
- * Daj dziecku czas na połknięcie każdego kęsa i upewnij się, że nic nie zostało w buzi, zanim podasz kolejną porcję. Dostosuj się do tempa dziecka.
- * Pozwól dziecku jeść samodzielnie za pomocą palców, aby mogło lepiej kontrolować to, co trafia do jego buzi.
- * Uważaj na małe, okrągłe kawałki żywności, ponieważ mogą utknąć w gardle. Jedzenie krój w paski, a nie w kawałki i tarkuj ser.
- * Nie podawaj popcornu dziecku poniżej 5 lat, gdyż grozi to zadławieniem.

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.



Co może pić

Twoje dziecko?

Pokarmy stałe i mleko dla Twojego dziecka

Powinnaś kontynuować karmienie piersią lub podawać dziecku początkowe mleko modyfikowane co najmniej do ukończenia 1. roku życia. Karmienie piersią będzie przynosiło korzyści dla Ciebie i dziecka tak długo, jak będziesz to robić.

W miarę jak dziecko zacznie spożywać więcej produktów, zmniejszy się ilość spożywanego mleka. Kiedy dziecko będzie już spożywać duże ilości pokarmów stałych kilka razy dziennie, może zupełnie zrezygnować z mleka.

Kubki dla niemowląt

Mniej więcej około 6. miesiąca wprowadź picie z kubka i podawaj dziecku łyki wody podczas posiłków. Korzystanie z otwartego kubka lub kubka bez zaworu o swobodnym przepływie pomoże dziecku nauczyć się połykać wodę i jest lepsze dla zdrowia zębów.

Kiedy dziecko ukończy rok, należy odstawić picie z butelki. Kiedy dziecko korzysta z butelki lub kubeczka treningowego, nie wlewaj do nich czego poza mlekiem matki, mlekiem modyfikowanym lub wodą i nie dodawaj nic innego (cukru, płatków zbożowych, kaszki dla niemowląt ani proszku czekoladowego).

Ssanie słodzonych napojów „na pocieszenie” powoduje próchnicę zębów już u małych dzieci. Napój bardzo wolno przepływa przez smoczek, co powoduje dłuższy kontakt słodzonej substancji z zębami.

Więcej informacji o tym, jak dbać o zęby dziecka, znajdziesz pod adresem: www.childsmile.nhs.scot/parents-carers/oral-health-for-babies-birth-to-3-years-old

Wybór kubka dla dziecka

Wybór odpowiedniego rodzaju kubka jest istotny. Kubek z pokrywką o swobodnym przepływie (bez zaworka zapobiegającego rozlewaniu) jest lepszy od butelki lub kubka ze smoczkiem, ponieważ pomoże dziecku nauczyć się, jak połykać napój, zamiast ssać. Kiedy dziecko będzie gotowe, zachęcaj je do picia ze zwykłego kubka.

Napoje dla niemowląt i małych dzieci

Nie wszystkie napoje są odpowiednie dla niemowląt i małych dzieci. Poniżej znajdują się informacje, co można podawać dziecku i kiedy.

Mleko matki

Mleko matki jest jedynym pokarmem lub napojem, jakiego dzieci potrzebują przez pierwszych 6 miesięcy życia. Należy je nadal podawać równocześnie z dietą rozszerzaną stopniowo od momentu wprowadzenia pokarmów stałych w wieku około 6 miesięcy. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca karmienie piersią wszystkich niemowląt do wieku 2 lat lub dłużej.

Karmienie piersią do ukończenia 12 miesięcy jest powiązane z niższym ryzykiem próchnicy.

Mleko modyfikowane

Mleko początkowe (modyfikowane) jest zazwyczaj wytworzone na bazie mleka krowiego i stanowi jedyną właściwą alternatywę dla mleka matki przez pierwsze 12 miesięcy życia dziecka. Każde mleko modyfikowane sprzedawane w wielkiej Brytanii musi spełniać te same normy, aby wspierać wzrost i rozwój niemowląt. Nie ma znaczenia, czy wybierzesz tańszą, czy droższą markę mleka modyfikowanego.

Mleko następne nie jest właściwe dla dzieci w wieku poniżej 6 miesięcy i nie ma konieczności wprowadzania go po ukończeniu 6 miesięcy. Mleko modyfikowane nie jest potrzebne po 12. miesiącu życia. Obejmuje to modyfikowane mleko początkowe, mleko następne, mleko typu „growing-up milk” czy „toddler milk”.

Mleko krowie można wprowadzać jako główny napój od 12. miesiąca.

Więcej informacji o typach mleka modyfikowanego na stronie <https://publichealthscotland.scot/publications/formula-feeding-how-to-feed-your-baby-safely>

Inne mleka modyfikowane

Można kupić mleko modyfikowane na bazie mleka koziego, które jest wytwarzane według takich samych standardów, jak to oparte na mleku krowim. Mleko modyfikowane na bazie mleka koziego nie jest odpowiednie dla niemowląt z alergią na białko mleka krowiego – patrz strona 32.

Mleko „na dobranoc”

Mleko „na dobranoc” nie jest odpowiednie dla niemowląt poniżej 6. miesiąca życia. Ten typ mleka modyfikowanego nie jest potrzebny i nie ma dowodów na to, że dzieci szybciej się uspokajają lub śpią dłużej po jego spożyciu.

Woda

Kiedy dziecko zacznie przyjmować pokarmy stałe (od około 6. miesiąca życia), można do posiłków podawać mu łyki wody z kubeczka. Woda do picia dla niemowląt powyżej 6. miesiąca nie musi być najpierw przegotowana.

Niemowlęta karmione wyłącznie piersią nie potrzebują pić wody do czasu wprowadzenia pokarmów stałych. Mogą mieć większą ochotę na mleko matki podczas upałów.

Dzieci karmione mlekiem modyfikowanym poniżej 6. miesiąca życia podczas upałów mogą potrzebować małych łyków schłodzonej, przegotowanej wody w dodatku do stałych pór karmienia.

Sprawdź, jak bezpiecznie sporządzić mleko modyfikowane dla dzieci przy użyciu wody: <https://publichealthscotland.scot/publications/formula-feeding-how-to-feed-your-baby-safely>



Mleko krowie

Mleka krowiego można używać do gotowania lub dodawania do posiłków od około 6. miesiąca, natomiast nie należy go podawać niemowlętom jako głównego napoju do ukończenia 12 miesięcy. Wynika to z faktu, że mleko krowie nie zawiera odpowiedniej ilości składników odżywczych, aby spełnić potrzeby dziecka.

Pasteryzowane mleko pełno tłuste i częściowo odtłuszczone można wprowadzać jako główny napój po pierwszym roku życia. Mleko odtłuszczone i z zawartością 1% tłuszczu nie powinno być podawane jako główny napój dzieciom poniżej 5. roku życia, gdyż nie zawiera wystarczającej ilości kalorii. Mleka o obniżonej zawartości tłuszczu mogą być używane do gotowania po ukończeniu 1. roku życia.

Mleko niepasteryzowane

Małym dzieciom nie należy podawać mleka niepasteryzowanego, gdyż zwiększa ono ryzyko zatrucia pokarmowego.

Mleko kozie i owcze

Mleko kozie i owcze nie jest odpowiednie jako główny napój dla niemowląt do ukończenia 1. roku życia, gdyż, podobnie jak mleko krowie, nie zawierają wystarczającej ilości żelaza i innych składników odżywczych, jakich potrzebują dzieci w tym wieku. Jeżeli jest to mleko pasteryzowane, można je podawać jako główny napój po ukończeniu przez dziecko 1. roku życia.

Napoje na bazie soi i inne produkty mlekozastępcze

Można podawać dziecku niesłodzone produkty mlekozastępcze z dodatkiem wapnia, takie jak napoje sojowe, owsiane lub migdałowe, od ukończenia 1. roku życia w ramach zdrowej i zbilansowanej diety.

Należy porozmawiać z pielęgniarką środowiskową lub lekarzem, jeżeli u dziecka występuje alergia lub nietolerancja mleka. Mogą udzielić porady na temat odpowiednich produktów zastępczych.

Napoje na bazie ryżu

Dzieciom poniżej 5. roku życia nie należy podawać gotowych napojów ryżowych jako substytutu mleka matki, mleka modyfikowanego lub krowiego, gdyż mogą zawierać zbyt duże stężenie arsenu. Nie dotyczy to mieszanki na bazie ryżu wydawanej z przepisu lekarza – patrz strona 32.

Arsen to substancja naturalnie występująca w środowisku, która może gromadzić się w żywności i wodzie.

W ryżu odkłada się więcej arsenu niż w innych zbożach, ale nie oznacza to, że dziecku nie wolno go jeść. W Wielkiej Brytanii obowiązują limity na dopuszczalną zawartość nieorganicznego arsenu w ryżu i produktach pochodnych, a żywności przeznaczonej dla małych dzieci dotyczą jeszcze bardziej rygorystyczne standardy.

Nie należy się przejmować, jeżeli dziecko już piło napoje na bazie ryżu. Nie ma bezpośredniego zagrożenia dla jego zdrowia, jednakże najlepiej zmienić mleko na inne.

Soki i koktajle owocowe

Soki owocowe, takie jak sok owocowy, stanowią dobre źródło witaminy C. Zawierają jednak także naturalne cukry i kwasy, co może powodować próchnicę. Dzieci poniżej 12. miesiąca życia nie potrzebują soku owocowego ani koktajli (smoothie).

Jeżeli chcesz podawać dziecku soki lub koktajle, należy je rozcieńczać (jedna część soku na 10 części wody). Podawaj je tylko w porach posiłku (a nie między posiłkami), gdyż pomaga to ograniczyć ryzyko próchnicy.

Kiedy dziecko ukończy 5 lat, możesz mu podawać nierozcieńczone soki owocowe lub koktajle. Ogranicz się do maksymalnie jednej szklanki (150 ml) dziennie podczas posiłków.

Koncentraty soków, mleka smakowe, napoje „owocowe” lub „sokowe” i napoje gazowane

Koncentraty soków, mleka smakowe, napoje „owocowe” lub „sokowe” i napoje gazowane nie są odpowiednie dla małych dzieci. Zawierają cukier i mogą powodować próchnicę, nawet jeżeli są rozcieńczane.

Dbanie o zęby: Ważne jest, aby czyścić zęby dziecka od momentu pojawienia się pierwszego ząbka. Używaj miękkiej szczoteczki z małą główką. Do ukończenia 3. roku życia nakładaj dziecku małą ilość pasty do zębów z fluorem na suchą szczoteczkę. www.childsmile.nhs.scot

Starsze niemowlęta i małe dzieci mogą odczuwać sytość po wypiciu tych napojów i nie będą miały apetytu na zdrowsze jedzenie. Zamiast nich podawaj dziecku tylko wody z kubka podczas posiłków.

Napoje gazowane zawierają kwasy i mogą uszkadzać szkliwo, nie należy więc ich podawać niemowlętom i małym dzieciom.

Niemowlętom i małym dzieciom nie zaleca się napojów dietetycznych lub o obniżonej zawartości cukru. Nawet napoje niskokaloryczne i bez dodatku cukru mogą wzbudzić w dziecku upodobanie do słodczy.

Napoju typu granita

Dzieciom do ukończenia 4 lat nie powinno się podawać napojów typu granita (tzw. slushy), ponieważ mogą zawierać zbyt dużą ilość glicerolu. Napoje typu granita mogą zawierać dużą ilość glicerolu zamiast cukru, aby zapewnić strukturę kryształków lodu.

Nadmiar glicerolu u małych dzieci może powodować ból głowy lub nudności. Zbyt duża ilość glicerolu może powodować takie objawy, jak zawroty głowy, niskie stężenie cukru, dezorientacja, a nawet omdlenie.

Napoje „dla niemowląt” i ziołowe

Napoje „dla niemowląt” i ziołowe zazwyczaj zawierają cukier i nie są zalecane.

Gorące napoje

Herbata i kawa nie są odpowiednimi napojami dla niemowląt i małych dzieci.

Jeżeli zostały posłodzone, może to prowadzić do próchnicy.

Informacje ze strony internetowej NHS – www.nhs.uk/baby/weaning-and-feeding/drinks-and-cups-for-babies-and-young-children – z dnia 1 lipca 2026 roku. Zawiera informacje na temat sektora publicznego na podstawie licencji Open Government wersja 3.0 – www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3



Produkty, których należy unikać przed szóstym miesiącem życia

Jeśli zaczniesz podawać pokarmy stałe przed ukończeniem przez dziecko sześciu miesięcy, należy unikać następujących produktów, w tym jako składników gotowych posiłków. Oprócz tego należy stosować się do listy produktów zakazanych w pierwszym roku życia.

- * Niepasteryzowane mleko, jogurty lub sery – nigdy nie należy ich podawać niemowlętom lub dzieciom na żadnym etapie.
- * Wątroba i wyroby z wątroby (np. pasztet).
- * Całe orzechy i nasiona.
- * Miód (pamiętaj, że dziecku nie wolno podawać miodu, aż ukończy 12 miesięcy).
- * Skorupiaki.

Wszystkie dzieci potrzebują mleka matki lub mleka modyfikowanego jako swojego głównego napoju do ukończenia 12 miesięcy. Na początkowych etapach wprowadzania pokarmów stałych podawaj dziecku niewielkie ilości jedzenia w dodatku do zwykłej ilości mleka matki lub mleka modyfikowanego i z czasem zmniejszaj ilość mleka. Jeżeli wprowadzasz pokarmy stałe, zanim dziecko ukończy 6 miesięcy, proponuj bardzo małe ilości. Pokarm musi być przetarty do gładkiej, rzadkiej konsystencji. Odpowiednimi produktami na początek są: kaszka ryżowa bez dodatków zmieszana z mlekiem matki lub mlekiem modyfikowanym i podawana w miseczce (nigdy w butelce), zmiksowane warzywa, np. szpinak, cukinia lub marchew, a także zmiksowane owoce, takie jak awokado, gruszka lub banan. Następnie można rozszerzać dietę o inne produkty.

Dopóki Twoje dziecko nie ukończy 6. miesiąca życia, cały sprzęt do karmienia łyżką musi być dokładnie wymyty gorącą wodą z mydłem i dokładnie wysuszony lub umyty w zmywarce do naczyń, lub może zostać wysterylizowany. Podawana ilość powinna być uzależniona od apetytu dziecka.

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 podawać pokarmów stałych niemowlętom poniżej 4. miesiąca życia (17 tygodni).



Zapobieganie alergiom

Zaleca się, aby przy wprowadzaniu pokarmów stałych podawać jeden nowy produkt w danym momencie i nie mieszać produktów ze sobą do czasu, aż dany produkt nie stanie się stałym elementem diety dziecka.

Produkty zawierające alergeny, które podać dziecku

Alergii może zapobiec wprowadzenie i regularne stosowanie w diecie następujących produktów już na początkowych etapach wprowadzania pokarmów stałych: orzeszki ziemne, jajka, mleko krowie, pszenica, orzechy (migdały, orzechy włoskie, orzechy laskowe, nerkowce, pistacje, orzechy brazylijskie), soja, ryby i sezam (tahini).

Sugestie dotyczące wprowadzania tych produktów znajdziesz w tabeli.

Alergen	Posiłki podawane łyżką	Produkty do rączki
Orzeszki ziemne	Dodaj masło orzechowe do owsianki, płatków śniadaniowych lub jogurtu	Masło orzechowe rozsmarowane na toście, ciastku, chrupkach lub ciastkach ryżowych
Jaja	Rozdrobnione ugotowane jajko lub jajecznicą	Omlet, naleśnik, chleb w jajku lub frittata.
Mleko krowie	Jogurt lub mleko krowie dodane do owsianki lub płatków śniadaniowych	Omlet z serem, quesadilla lub frittata. Serek śmietankowy rozsmarowany na toście, ciastku, chrupkach lub ciastkach ryżowych
Pszenica	Pełnoziarniste pszeniczne płatki śniadaniowe	Tost, naleśnik, babeczki, quesadilla lub dobrze ugotowany makaron
Orzechy	Posyp owsiankę, płatki śniadaniowe lub jogurt zmielonymi migdałami. Dodaj masło orzechowe do owsianki, płatków śniadaniowych lub jogurtu	Masło z nerkowców lub migdałów rozsmarowane na toście, ciastku, chrupkach lub ciastkach ryżowych
Soja	Rozdrobniona fasola edamame lub tofu. Sos sojowy o obniżonej zawartości soli dodany do ryżu	Paluszki tostowe (koniecznie z zawartością soi)
Ryby	Białe lub tłuste ryby lub skorupiaki dodane do ziemniaków lub warzyw	Paluszki lub ciska rybne
Sezam	Tahini lub humus (koniecznie zawierający sezam) dodane do warzyw.	Tahini lub humus (koniecznie z zawartością sezamu) rozsmarowane na toście, ciastkach, chrupkach lub ciastkach ryżowych

Przy wprowadzaniu orzechów lub nasion należy je zmielić, aby zapobiec zadławieniu. Więcej informacji o tym, jak zapobiec zadławieniu na stronie 22.

Jeżeli u dziecka występuje egzema

Karmienie i wprowadzanie pokarmów stałych może powodować bałagan. Jeżeli u dziecka występuje egzema lub wrażliwość skóry, należy nałożyć grubą warstwę kremu barierowego, aby zapobiec bezpośredniemu kontaktowi z delikatną skórą dziecka do czasu potwierdzenia, że produkt jest dobrze tolerowany przy podaniu doustnym, czyli że nie wystąpiły żadne reakcje.

Zaleca się, aby unikać kontaktu żywności ze skórą przed wprowadzeniem danego produktu do diety.

Alergia na białko mleka krowiego (CMPA)

Jeżeli specjalista opieki zdrowotnej rozpoznał u dziecka CMPA, być może zalecono kontynuację karmienia piersią lub podawanie bezmlecznej mieszanki z przepisu lekarza. Pamiętaj, że mieszanka oparta na mleku kozim i mieszanka bezlaktozowa nie są odpowiednie dla dzieci z CMPA. Informacji o mieszankach bezmlecznych udzieli Ci lokalny zespół ds. dietytyki dzieci.

Pamiętaj też, że przepisana przez lekarza mieszanka bezmleczna może zawierać ryż – jest to inny składnik, niż w napoju ryżowym z supermarketu. Mieszanka ryżowa nie zawiera arsenu i jest bezpieczną mieszanką bezmleczną, którą przepisuje się niemowlętom.

Kremy nawilżające i emolienty.

Unikaj stosowania emolientów z białkami pochodzącymi z żywności u dzieci z egzemą. Jest istotne, szczególnie w przypadku niemowląt, aby produkt do pielęgnacji skóry, krem nawilżający, emolienty lub olejek nie zawierał potencjalnego alergenów pokarmowego, na przykład owsa, soi, orzeszków arachidowych (ziemnych). Wynika to z faktu, że dzieci mogą ulec uwrażliwieniu przy naruszeniu ochronnej bariery skóry, co następnie może doprowadzić do alergii na ten produkt.

Myj dokładnie ręce przed i w trakcie nakładania kremu nawilżającego oraz stosowania masażu u niemowlęcia.

Potrzebujesz pomocy? Jeśli uważasz, że twoje dziecko może być uczulone na niektóre pokarmy, skontaktuj się z pielęgniarką środowiskową lub lekarzem rodzinnym. Zanonotuj 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. Produkty należy przygotowywać pod kątem wieku i etapu rozwoju dziecka - na przykład podawać je przetarte, rozgniecione i pokrojone według potrzeb, aby zapobiec ryzyku zadławienia. Więcej informacji o tym, jak zapobiec zadławieniu na stronie 22.



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.



Zapiekanka ziemniaczana z łososiem (3 porcje)

100 g filetu z łososa bez skórki

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

6 łyżeczek deserowych pasteryzowanego mleka

**pełnotłustego – dla smaku dodaj pasteryzowanego tartego
sera**

Sposób przygotowania:

- Włóż łososa do rondla i zalej go mlekiem. Następnie gotuj na wolnym ogniu do momentu, kiedy rybę będzie można rozdrobnić za pomocą widelca.
- Wyciągnij łososa, 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 łososa. Dodaj więcej mleka, jeśli to konieczne do uzyskania odpowiedniej konsystencji.
- Rozdrobnij rybę i dodaj do ziemniaków — lub podawaj oddzielnie.



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 tartego 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 pasteryzowanego mleka pełnotłustego

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.





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

Podziękowania

Dziękujemy multidyscyplinarnemu zespołowi ds. alergii NHS Lothian ze szpitala Royal Hospital for Children and Young People w Edynburgu za informacje dotyczące alergii.

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

© Public Health Scotland 2026

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