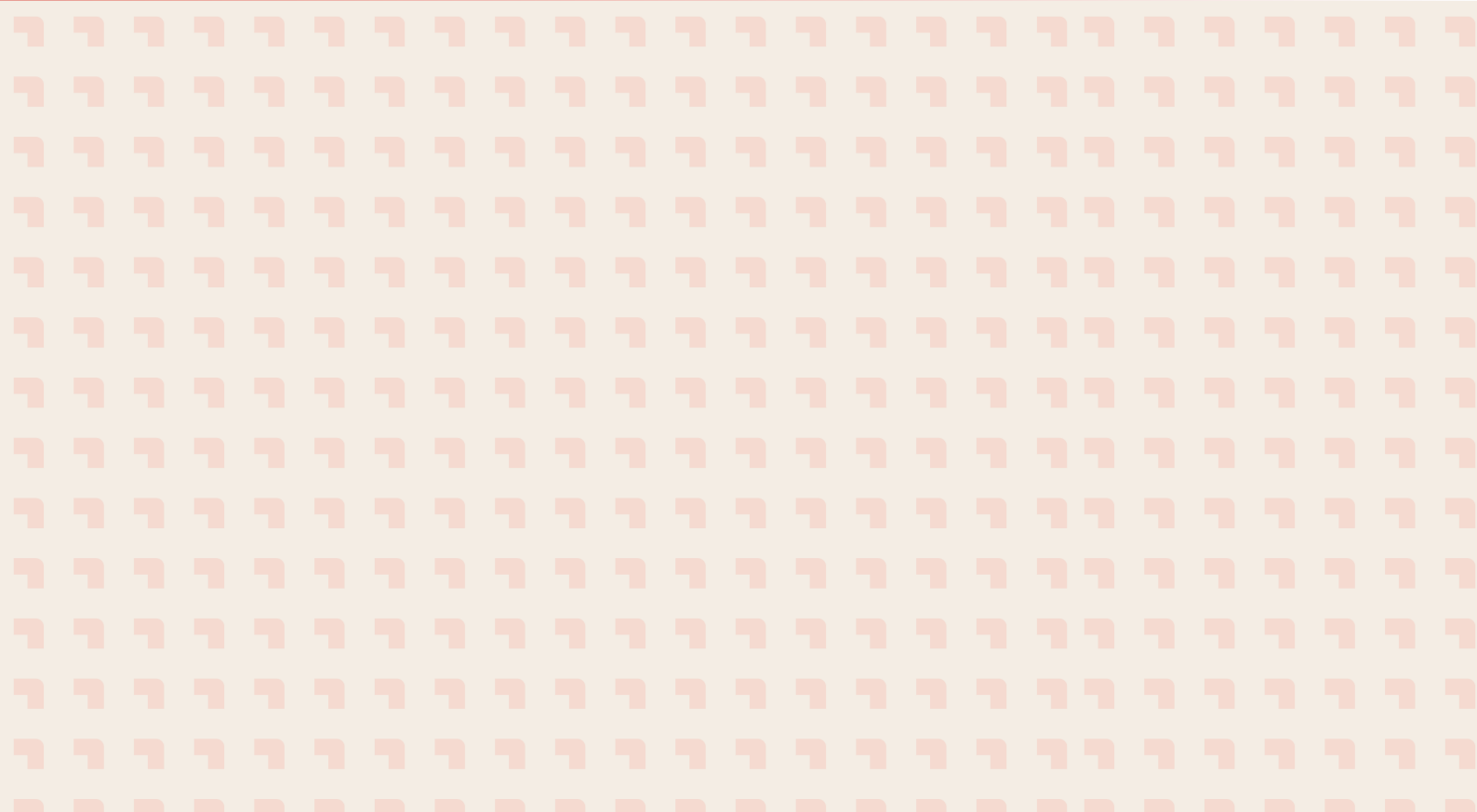


Rozszerzanie diety dziecka

Zalecenia Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii,
hepatologii i żywienia dzieci



Wprowadzanie produktów uzupełniających należy rozpocząć, kiedy niemowlę wykazuje umiejętności rozwojowe potrzebne do ich spożywania, zwykle nie wcześniej niż od 17. tygodnia życia (początek 5. m.ż.) i nie później niż w 26. t.ż. (początek 7. m.ż.).

Zasady i zalecenia dotyczące wprowadzania produktów uzupełniających

1. Podczas rozszerzania diety role rodzica i dziecka są jasno określone. Rodzic decyduje CO oraz KIEDY zostanie zaoferowane dziecku, natomiast dziecko decyduje CZY, ILE i JAKIE elementy posiłku zje.
2. Liczba posiłków innych niż mleko zwiększa się stopniowo. Na początku rozszerzania diety dziecku proponuje się 1–2 posiłki uzupełniające dziennie. Około 12. miesiąca życia dziecko powinno otrzymywać 4–6 posiłków innych niż mleko, przy zachowaniu podaży mleka matki lub mleka modyfikowanego.
3. Kolejność wprowadzania produktów nie ma istotnego znaczenia, o ile dieta jest urozmaicona i dostosowana do potrzeb dziecka. Zaleca się jednak rozpoczęcie rozszerzania diety od warzyw, a następnie wprowadzanie owoców. W początkowym okresie można podawać pojedyncze produkty, a następnie stopniowo wprowadzać potrawy wieloskładnikowe.
4. Nie zaleca się opóźniania wprowadzania produktów potencjalnie alergizujących, takich jak: jaja, gluten, nabiał, orzechy, ryby, cytrusy, kakao czy truskawki, o ile nie występują indywidualne przeciwwskazania medyczne.
5. Równoległe z rozpoczęciem rozszerzania diety należy rozpocząć naukę picia wody z otwartego kubka. Zaleca się podawanie wody źródlanej odpowiedniej dla niemowląt.
6. Istotne jest unikanie przekarmiania dziecka. Niemowlę powinno mieć możliwość nauki rozpoznawania sygnałów głodu i sytości oraz spożywania posiłków zgodnie z tymi sygnałami.
7. Podczas podawania dziecku pokarmów w kawałkach przeznaczonych do samodzielnego jedzenia należy zwrócić szczególną uwagę na ich kształt i konsystencję, aby zminimalizować ryzyko zadławienia. Początkowo zaleca się podawanie pokarmów w formie słupków. Po pojawieniu się chwytu szczypcowego można wprowadzać mniejsze kawałki, np. w formie kostek. Produkty małe i okrągłe (np. pomidory koktajlowe, zielony groszek, ciecierzycy, borówki, winogrona) powinny być rozgniecione lub pokrojone na ćwiartki.
8. Zabawa jedzeniem (np. rozgniatanie, dotykanie, rzucanie) jest naturalnym elementem rozwoju dziecka i stanowi formę poznawania konsystencji, zapachu i struktury pokarmów. Należy umożliwić dziecku takie doświadczenia w bezpiecznych warunkach.
9. Produkty przeciwwskazane w żywieniu dzieci w wieku 0–12 miesięcy obejmują: mleko krowie, kozie i owcze jako napój, surowe mięso, ryby i jaja, grzyby leśne, napoje ryżowe, niepasteryzowane produkty mleczne, cukier (w każdej postaci), słodziki, miód, sól, soki owocowe i warzywne, napoje gazowane, herbatę, żywność wysoko przetworzoną.
10. W razie pytań proszę o kontakt mailowy dietetyk@pro-familia.pl



Schemat żywienia dzieci w pierwszym roku życia

Wiek (mies.)	Karmienie piersią	Karmienie mlekiem modyfikowanym			rodzaj i konsystencja pokarmów	przykład pokarmów
	liczba karmień	liczba posiłków	orientacyjna wielkość porcji (ml)			
1	8-12	8-10	110 (10-120)	Karmienie piersią lub mlekiem modyfikowanym	mleko matki lub modyfikowane	mleko matki lub modyfikowane
2-4	8-12 (14)	6	120-140			
5-6	8-12	5	150-160		*gładkie purée (dotyczy niemowląt, które są karmione w sposób mieszany lub mlekiem modyfikowanym)	*gotowane mikсовane warzywa (preferowane jako pierwsze zielone np. brokuł) lub owoce (np. jabłko, banan), mięso, jajo *kaszki/kleiki bezglutenowe *produkty glutenowe (zaczynając od małej ilości)
7-8	6-8	5	170-180			
9-12	6-8*	4-5	190-220		*zwiększona różnorodność rozdrobnionych lub posiekanych pokarmów *produkty podawane do ręki *pokarmy z rodzinnego stołu *3 główne posiłki i 2 mniejsze *3 posiłki mleczne od 7.-8. m.ż. (u dzieci karmionych piersią liczba karmień piersią może być większa)	*zmiksowane/drobno posiekane gotowane mięso, ryby *rozgniecione gotowane warzywa i owoce *posiekane surowe warzywa i owoce (np. jabłko, gruszka, pomidor) *miękkie kawałki/cząstki warzyw, owoców, mięsa podawane do ręki *kasze, pieczywo *pełne mleko krowie > 12. m.ż. *małą ilość mleka krowiego można zastosować do przygotowania pokarmów uzupełniających

* Dziecko spożywające mniejsze porcje może potrzebować większej liczby karmień.

Źródła:

Szajewska H, Socha P, Horvath A, Rybak A, Zalewski BM, Nehring-Gugulska M, Mojska H, Czerwionka-Szaflarska M, Gajewska D, Helwich E, Jackowska T, Książek J, Lauterbach R, Olczak-Kowalczyk D, Weker H.

2. Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci. Standardy Medyczne/Pediatrics. 2021;18. doi:10.17444/SMP2021.18.02.



www.pro-familia.pl

