



Żywienie małych dzieci

Lýðheilsustöð • Ośrodek zdrowia dziecka

Spis treści

Drodzy rodzice
Mleko matki
Karmienie piersią
Sztuczne mleko
Pierwsze sześć miesięcy
Od szóstego do dziewiątego miesiąca życia
Od dziewiątego do dwunastego miesiąca życia
Żywienie warzywami małych dzieci
Gotowe pokarmy dla małych dzieci
Odżywianie i potrzeby fizjologiczne
Przepisy

Drodzy rodzice

Wszystkie dzieci potrzebują miłości, uczucia, spokoju oraz dobrego odżywiania aby mogły się prawidłowo rozwijać i dobrze czuć. Oczywiście każde dziecko jest inne i ma indywidualne potrzeby. Każde z nich jest indywidualnością i ma własny charakter. Zajmie nam trochę czasu aby poznać tę nową osobę, jej potrzeby oraz wymagania. Początkowo może być trudnym zinterpretowanie oznak głodu czy pragnienia u dziecka od innych jego potrzeb. Dodatkowym utrudnieniem może być fakt, iż dziecko nieustannie rozwija się i zmienia z tego małego nieporadnego niemowlaka do odważnego malucha potrzebującego zróżnicowanej diety.

Odżywianie w pierwszym roku życia jest podstawą do wytworzenia się nawyków żywieniowych w późniejszym życiu. Wybór pożywienia przez rodziców i innych członków rodziny kształtuje nastawienie dziecka do jedzenia i może mieć wpływ na późniejszą jego dietę. Dlatego dobrze byłoby aby rodzice przyjrzeni się własnym nawykom żywieniowym gdy dołączy do nich nowy członek rodziny. Na początku niemowlę potrzebuje specjalnego pokarmu aczkolwiek później może jeść normalne pożywienie z drobnymi tylko wyjątkami. Oczywiście pożywienie takie powinno być zdrowe i zróżnicowane.

Być może ta mała książeczka pomoże wam choć trochę przy wybraniu odpowiedniej diety dla waszego maleństwa. Oczywiście nie jesteśmy w stanie odpowiedzieć na wszystkie pytania dotyczące diety małego dziecka. Pracownicy ośrodków zdrowia małego dziecka oraz przychodnie rejonowe są gotowi do udzielenia odpowiedzi na wszystkie nurtujące was pytania.



Mleko matki

Karmienie piersią ma wiele zalet, na które szczególnie chcemy zwrócić uwagę:

- Wraz z mlekiem matki dziecko otrzymuje przeciwciała na niektóre infekcje.
- Mleko matki jest zawsze świeże i ma odpowiednią temperaturę.
- Mleko matki zmniejsza prawdopodobieństwo iż dziecko będzie cierpiało na alergię czy astmę.
- Mleko matki jest łatwo strawne i zmniejsza prawdopodobieństwo zaparć.
- Nocne karmienie jest dużo łatwiejsze, nie trzeba wielkich przygotowań w środku nocy aby podgrzać mleko.
- Karmieniu piersią nie towarzyszy mycie i odkażanie butelki.
- Karmienie piersią jest tanie.
- Po przewyciężeniu początkowych problemów z karmieniem piersią, jego cały okres jest bardzo przyjemny zarówno dla matki jak i dziecka.

Większość kobiet jest fizycznie zdolnych do karmienia swoich dzieci piersią. Niezmiernie ważną jest chęć aby karmienie piersią przebiegało pomyślnie, aczkolwiek spokój, dobre odżywianie oraz odpoczynek mają równie duży wpływ. Z drugiej strony różnego rodzaju problemy, większe i mniejsze, mogą zakłócić karmienie piersią, szczególnie w pierwszych tygodniach. Wtedy należy szukać porady czy pomocy w przychodniach rejonowych i ośrodkach zdrowia dziecka.

Karmienie piersią

Dobre samopoczucie podczas karmienia piersią

Podczas karmienia dziecka piersią należy przybrać wygodną dla siebie pozycję, leżącą lub siedzącą. Często dobrze jest położyć poduszkę pod łokcie i mieć szklankę wody w zasięgu ręki. Dziecko powinno leżeć całkiem na boku, z brzuszkiem zwróconym do brzucha matki i mocno przytulone do piersi matki, tak aby brodawka znalazła się zaraz przy jego ustach. Prawidłowe ułożenie dziecka podczas karmienia jest bardzo ważne aby między innymi mogło ono całkowicie objąć brodawkę. W ten sposób dziecko będzie lepiej ssać a co za tym idzie produkcja mleka będzie wyższa.

Częstotliwość karmienia

W pierwszym miesiącu najlepiej jest pozwolić dziecku decydować w jaki sposób i jak często chce ono pić mleko, nie mniej jednak niż osiem razy na dobę, bądź według własnej potrzeby. Wydzielanie mleka uwarunkowane jest tym, jak często dziecko jest karmione piersią. Jeśli wydzielanie mleka jest małe, powinniśmy pozwalać dziecku jak najczęściej ssać pierś aby zwiększyć produkcję pokarmu. Jeśli dziecko normalnie przybiera na wadze oraz moczy około sześciu do ośmiu pieluch dziennie, oznacza to, że wszystko jest w porządku. Jeśli mamy jakiegokolwiek obawy czy problemy, powinniśmy bezzwłocznie skonsultować się z ośrodkiem zdrowia małego dziecka lub z doradcą do spraw karmienia piersią.

Zranione brodawki oraz zatary podczas karmienia piersią

Poranione brodawki mogą powodować wiele bólu podczas karmienia. Jeśli dziecko nie zassie brodawki wystarczająco dobrze zwiększa się prawdopodobieństwo poranienia sutków.



Dlatego ważne jest prawidłowe ułożenie się podczas karmienia piersią aby uniknąć tego problemu. Jeżeli sutki są poranione lub obolałe pomocną może być zmiana ułożenia dziecka podczas karmienia, smarowanie brodawek cienką warstwą specjalnego kremu oraz używanie nakładek chroniących sutki. Aby zmiejszyć prawdopodobieństwo zatorów w kanałach mlecznych lub też ich zapaleniu należy uważać i nie narażać piersi na nadmierne działanie zimna, nie nosić obciskających biust ubrań oraz pozwalać dziecku przy każdym karmieniu ssać pierś jak tylko długo ma na to ochotę. Jeśli używamy jednorazowych wkładek bawełnianych na piersi, powinniśmy często je zmieniać oraz pozwalać piersiom "odetchnąć". Dostępne są również wkładki wełniane lub z innych materiałów wielorazowego użytku, które można prać.

Dobra rada: Im częściej dziecko jest karmione piersią, tym zwiększa się produkcja mleka.

Sztuczne mleko

Jeśli dziecko z jakiegokolwiek powodu nie może otrzymywać mleka matki przez pierwsze sześć miesięcy życia, powinno wówczas otrzymywać specjalną mieszankę dla niemowląt. Mieszanka ta to specjalne mleko w proszku dla niemowląt oraz przegotowana woda. Wszystkie rodzaje sztucznego mleka dostępne na naszym rynku zapewniają dziecku odpowiednią dietę. Nie należy się więc obawiać iż dziecko nie otrzymuje wystarczających składników odżywczych pijąc sztuczne mleko. Jeśli przygotowujemy je zgodnie z instrukcją na opakowaniu, nie mamy się czym martwić.

Prawidłowe proporcje podczas przygotowywania sztucznego mleka

Bardzo duże znaczenie ma prawidłowe przygotowywanie sztucznego mleka. Należy używać odpowiednich miarek i łyżeczek aby być jak najbardziej dokładnym. Za mocna lub za słaba mieszanka może zaszkodzić dziecku. Przy przygotowywaniu mleka należy zachować jak najlepszą higienę. Należy wysterylizować butelkę i smoczek poprzez wyparzenie w gotującej wodzie i używać tylko przegotowanej czystej wody do sporządzenia mieszanki. Można przygotować kilka butelek z mlekiem na raz lecz należy bardzo szybko je schłodzić, np. w zimnej wodzie i przechowywać je w lodówce. Nie wolno jednak przechowywać gotowego mleka dłużej niż jedną dobę. Jeśli dziecko nie skończy całej porcji z butelki, resztki należy wylać. Nie wolno podawać dziecku mleka, które stało przez dłuższy czas w temperaturze pokojowej.

Właściwa temperatura

Zdarza się że dziecko oparzy się gorącym mlekiem, zwłaszcza gdy jest ono podgrzewane w kuchence mikrofalowej dlatego, że mikrofałe bardziej ogrzewają płyn niż samą butelkę. Podczas nadmiernego ogrzania mleko traci również wiele składników odżywczych. Najlepiej jest ogrzewać mleko w gorącej wodzie. Mleko powinno być letnie i ważne jest aby sprawdzać jego temperaturę na własnym nadgarstku.



Dbalność o bezpieczeństwo w przygotowywaniu mleka jest bardzo ważne dla zdrowia dziecka, ważnym jest również przytulanie i trzymanie dziecka na rękach podczas karmienia. Jeśli dziecko jest pozostawiane samo sobie, traci ono ową więź tworzącą się podczas karmienia piersią między nim a matką.

Dokarmianie poidelkiem lub łyżeczką

Jeśli chcemy dokarmić dziecko karmione piersią należy to raczej robić poidelkiem, małą szklanką lub też łyżeczką, niż butelką. Powinniśmy również pamiętać iż lepiej jest to robić po niż przed karmieniem piersią. Dziecko otrzymujące butelkę bardzo szybko zmienia sposób ssania co może spowodować problemy podczas karmienia piersią.

Pierwsze sześć miesięcy

W pierwszych miesiącach życia dziecko nie potrzebuje nic innego niż mleko matki bądź sztucznej mieszanki. Wszystkie inne pokarmy są nie tylko niepotrzebne ale również mogą być szkodliwe. Po pierwszym miesiącu życia zaleca się jednak podawanie 4 kropelek z witaminą D dziennie. Dobrze jest wstrzymać się z podawaniem dziecku tranu z dorsza dopóki nie zacznie ono przyjmować bardziej zróżnicowanych posiłków.

Czy dziecko otrzymuje za mało pokarmu?

Niektóre dzieci nie najadają się mlekiem matki więc należy częściej je karmić piersią co powoduje zwiększenie produkcji mleka. Jeśli ta metoda nie wystarcza należy zwrócić się do ośrodka zdrowia małego dziecka zanim zdecydujemy się na jakiegokolwiek zmiany w diecie dziecka. Dobrze jest również pamiętać iż dziecko nie tylko płacze gdy jest głodne. Nie ma więc potrzeby dokarmiania jeśli dziecko rośnie i rozwija się prawidłowo. Jeżeli jednak musimy zmienić dziecku dietę w pierwszych czterech miesiącach jego życia, to sztuczne mleko dla niemowląt jest najlepszym rozwiązaniem. Zupki mleczne czy owsianka nie są dobrym pożywieniem dla tak małego dziecka.

Nie zaleca się używania smoczka w pierwszych tygodniach życia dziecka czy też podczas okresu karmienia piersią. Jeśli jednak używamy smoczka to nie powinno się maczać go w miodzie czy w innej słodkiej substancji. Może to zniszczyć wrażliwe ząbki dziecka nawet zanim się jeszcze pojawią. Dodatkowo miód może powodować poważne stany zapalne brzucha i jelit u niemowląt.

Dobra rada: Jeśli dziecko potrzebuje dodatkowego pokarmu w pierwszych czterech miesiącach życia, wówczas sztuczne mieszanki są najlepszym rozwiązaniem. Zupki mleczne i owsianka nie mogą być stosowane u niemowląt.



Czwarty do szóstego miesiąca życia

Nie ma potrzeby do podawania innych pokarmów niż mleko matki

Jeśli dziecko prawidłowo się rozwija i jest spokojne nie ma potrzeby podawania innych pokarmów niż mleko matki.

Pierwszy dodatek do diety podawany w małych ilościach

Zazwyczaj mleko matki jest wystarczającym pokarmem przez pierwszych sześć miesięcy życia dziecka. Jeśli jednak, pomimo częstego karmienia, nie jest ono wystarczające można rozpocząć podawanie dodatkowego pożywienia. Kaszki ryżowe - gotowane i przetarte ziemniaki – gotowane i przetarte marchewki – tarte jabłko – przetarte banany – woda do picia, to produkty, które można włączyć do diety dziecka. Dobrze jest użyć wyciskarkę do czosnku przy przygotowywaniu mniejszych ilości.

Nowe jedzenie najlepiej podawać jest pod koniec posiłku, po tym jak dziecko zostało nakarmione piersią lub butelką. Na początku nie należy podawać więcej niż jedną łyżeczkę a następnie zwiększyć ilość do trzech-czterech łyżeczek. Dobrze jest również poczekać kilka dni zanim dołączymy następnego rodzaju pożywienia.

Przeciery

Warzywa i ziemniaki należy dokładnie oczyścić przed gotowaniem, dobrze jest również obrać je ze skórki jeśli zachodzi taka potrzeba. Pokarm trzeba gotować na tyle długo aby łatwo było go przetrzeć. Dobrze jest użyć wyciskarkę do czosnku lub malaksera przy przygotowywaniu mniejszych ilości. Można dodać odrobinę wywaru z gotowanych warzyw oraz łyżeczkę oleju jadalnego do przygotowywanego przecieru. Jeśli jedzenie jest za mało zmielone, można dodatkowo przetrzeć je przez sitko. Nie zaleca się solenia posiłków dla małych dzieci. Jabłka można gotować i przecierać lub też skrobać łyżeczką. Banany łatwo dają się rozetrzeć widelcem.

Dobra rada: Dobrze jest użyć wyciskarkę do czosnku lub malaksera przy przygotowywaniu mniejszych ilości przecieru.

Kaszki ryżowe na początek

Kaszka ryżowa jest najlepszym wyborem na pierwszy nowy posiłek, później można podawać również owsiankę, jęczmienną lub pszenną, ale tylko kilka łyżeczek na raz. Najlepiej podawać takie kaszki, które są przeznaczone specjalnie dla niemowląt i małych dzieci, i które przygotowywane są z najlepszycy gatunków zbóż. Kaszki i owsianki mieszamy z wodą zgodnie z instrukcją zawartą na opakowaniu. Można dodać odrobinę własnego mleka do kaszki czy owsianki. Dzieci karmione sztucznym mlekiem również mogą otrzymać odrobinę tej mieszanki do kaszki czy owsianki ale nie zaleca się dodawania mleka krowiego dla tej grupy wiekowej.



Od szóstego do dziewiątego miesiąca życia

Gdy dziecko kończy sześć miesięcy można rozpocząć podawanie bardziej zróżnicowanego pokarmu w postaci rozdrobnionej lub zmielonej papki. Można również podawać płyny w poidelku. Prawidłowym jest zmniejszenie ilości podawanego mleka z butelki dla dzieci karmionych sztucznym mlekiem oraz całkowicie należy zaprzestać karmienia butelką w nocy.

Musimy dać dziecku trochę czasu na przyzwyczajanie się do nowego jedzenia, podawajmy je w małych ilościach i powolutku ją zwiększajmy.

Dobrze jest utrzymywać dziecko na mleku z piersi dopóki nie zacznie ono jeść wszystkich rodzajów pożywienia każdego dnia.

Bogate w żelazo kaszki dla dzieci

Owsianka i mleko, mleko matki bądź też sztuczne mieszanki dla niemowląt, są podstawowym pożywieniem małego dziecka. Większość dzieci w tym wieku otrzymuje owsiankę jeden do dwóch razy dziennie, poza innymi posiłkami. Najlepiej jest podawać dziecku kaszki najwyższej jakości, bogate w żelazo i związki odżywcze, natomiast unikać gotowych, słodkich mieszanek.

Wstrzymaj się z podawaniem zwykłego mleka do picia

Teraz możemy już dodawać zwykłe mleko (nymjólk) do kaszek i owsianki aczkolwiek należy wstrzymać się z podawaniem mleka krowiego do picia dopóki dziecko nie osiągnie pierwszego roku życia. Powinniśmy używać specjalnego mleka dla dzieci gdyż bardziej jest ono zbliżone do mleka matki w porównaniu do mleka krowiego przez co jest zdrowsze dla dziecka. Mleko to jest, np. wzbogacone w żelazo. Wiele dzieci nie otrzymuje wystarczającej ilości żelaza po zmianie diety z mleka matki na zwykłe mleko, gdyż nie zawiera ono dużo żelaza a pierwiastek ten jest niezbędny do prawidłowego rozwoju dziecka i jego zdrowia. Dlatego zaleca się karmienie dzieci do pierwszego roku życia mlekiem matki, mieszankami dla niemowląt lub specjalnym mlekiem dla dzieci aby między innymi zapewnić dziecku odpowiednią ilość żelaza. Zaleca się podawanie specjalnego mleka wszystkim dzieciom nawet do drugiego roku życia. Trzeba jednak pamiętać iż mleko to, podobnie jak sztuczne mleko dla niemowląt, jest produkowane z mleka krowiego i może powodować uczulenia.

Zwiększenie zróżnicowania pożywienia

Coraz więcej zróżnicowanych produktów zostaje powoli dołączanych do jadłospisu. Teraz można np. podawać dziecku gotowane i przetarte dokładnie mięso z ziemniakami i warzywami. Należy wstrzymać się z podawaniem gotowanej ryby i jaj dopóki dziecko nie osiągnie 7-8 miesiąca życia. **Trzeba również poczekać z różnego rodzaju twarożkami, kwaśnym mlekiem, jogurtami oraz innymi produktami mlecznymi dopóki dziecko nie skończy pierwszego roku życia. Dozwolone są tylko małe porcje, np. w kaszce.** Dziecko otrzymuje wystarczającą ilość pokarmu mlecznego wraz z mlekiem matki czy też ze sztucznej mieszanki dodawanych do kaszek lub owsianki. Od 7 do 8 miesiąca życia można zacząć podawać dziecku chleb pokrojony na małe kawałki z dodatkiem wędliny, np. wątrobianki. Chleb z wędliną może powoli zastępować kaszki i owsianki.



Dobrze jest gotować mięso z warzywami z łyżeczką oleju jadalnego lub masła a następnie wszystko razem rozdrobnić malakserem. Należy jednak pamiętać aby nie dodawać soli do przecieru.

Właściwe porcje mleka

Przy zróżnicowanej diecie dziecka zmniejsza się podawanie produktów mlecznych. Ich ilość nie powinna przekraczać 500 ml dziennie. Jest to dawka zupełnie wystarczająca łącznie z takimi posiłkami, jak ciepły główny posiłek, owoce, warzywa oraz owsianka, u dzieci w wieku 8 miesięcy. Oczywiście trudno jest określić tę granicę u dzieci karmionych piersią ale absolutnie nie powinno się ograniczać podawania mleka matki, które jest bogate w składniki odżywcze i bardzo zdrowe dla dziecka. Dlatego nie powinno się odstawiać dziecka od piersi.

Dobra rada: Około 500 ml mleka i produktów mlecznych powinno być podawane dziecku w 8 miesiącu życia. Jest to dawka zupełnie wystarczająca łącznie z innymi zróżnicowanymi posiłkami.

Tran z dorsza lub kropelki AD

Należy pamiętać o codziennym podawaniu 4 kropelek witaminy D lub łyżeczki tranu z dorsza. Jakiegokolwiek inne dodatki do diety są zbędne.

Poniższe rodzaje pokarmów można podawać dzieciom w wieku 6-9 miesięcy:

- Produkty zbożowe: Kaszki owsiane, jęczmienne, pszenne, żytnie, ryżowe. Chleb w małych kawałkach z wędliną, np. wątrobianką. Makaron i ryż po 7-8 miesiącu życia jeśli dziecko chętniej wybiera produkty mączne.
- Produkty mleczne: Mleko matki, sztuczne mieszanki dla niemowląt, specjalne mleko. Mleko krowie (nýmjólk) i homogenizowane produkty mleczne dodawane tylko do kaszek i owsianek.
- Warzywa: Gotowane ziemniaki, brokuły, marchewka, kalafior, kukurydza, papryka oraz zielony groszek. Używajmy świeżych i mrożonych warzyw ale pamiętajmy aby je zawsze gotować.
- Owoce: Starte jabłka, gruszki, melony i banany.
- Mięso, ryby i jaja: Tylko świeże, ugotowane i rozdrobnione mięso i wątróbka. Ryba i jaja po 7-8 miesiącu życia.
- Tłuszcz: Olej jadalny, masło, tran z dorsza.

Do picia podawać dziecku wodę lub mleko matki.

Najlepiej wstrzymać się z podawaniem niżej wymienionych produktów: twarożek (skyr), odtłuszczone mleka (léttmjólk, fjörmjólk lub undanrenna) - rabarbar, szpinak lub seler – przerobione produkty mięsne, solone produkty, paczkowane lub puszkowane jedzenie (chyba, że jest ono przeznaczone specjalnie dla niemowląt) – słodczyce lub słodzone jedzenie.



Nigdy nie karmimy dzieci produktami, którymi mogłyby się zaksztusić, jak np. orzechy, landrynki lub twarde kawałki jedzenia.

Wystrzegajmy się podawania słodkich napojów, jak sok pomarańczowy, jabłkowy czy z czarnej porzeczki dlatego, że mogą one szkodzić zębom dziecka. Szczególnie nie powinno się podawać dziecku butelki z sokiem w nocy.

Jeśli w rodzinie występują alergie lub uczulenia należy zachować szczególną ostrożność w dobieraniu pożywienia. Nie powinno podawać się mleka sojowego niemowlętom bez poprzedniej konsultacji z lekarzem specjalistą. Na rynku dostępne są różne mieszanki dla dzieci uczulonych na mleko i lepiej się one nadają niż mleko sojowe.

Posiłki

Po szóstym miesiącu życia dziecka należy powoli wprowadzać zasady dotyczące posiłków. Większość dzieci je i pije pięć-sześć razy dziennie ale niektóre jedzą częściej. Pamiętajmy, że nie ma gotowej zasady na to, jak najlepiej zorganizować posiłki, poniżej przedstawiamy jedynie przykład na zaplanowanie posiłków.

Przykład jadłospisu dla dziecka po szóstym miesiącu życia:

Wczesny ranek:	Mleko matki*
Śniadanie	Mleko matki* oraz owsianka, 4 kropelki wit. D lub łyżeczka tranu z dorsza
Obiad:	Mleko matki*, chleb z wędliną lub owsianka, przecier warzywny
Podwieczorek:	Mleko matki* oraz przecier owocowy lub warzywny
Kolacja:	Gorący posiłek, mięso, warzywa, ziemniaki, mleko matki*
Późny wieczór:	Mleko matki*

*Dzieci karmione mieszankami powinny właśnie wtedy je otrzymać lub też specjalne mleko przeznaczone dla niemowląt, 500 ml dziennie oraz wodę do picia.

Ciepłe posiłki dla dzieci w wieku sześciu do dziewięciu miesięcy

Gorące posiłki można przygotowywać na różne sposoby. Najłatwiejszym z nich jest odłożenie niewielkiej ilości z posiłku przygotowywanego dla całej rodziny zanim zostanie on przyprawiony i osolony. Ugotowane ziemniaki i warzywa można rozetrzeć widelcem lub malakserem z odrobiną wywaru i masła lub oleju jadalnego bądź też z sosem. Gotowane mięso, mielone, z kurczaka, wątróbkę, jajka lub rybę dodajemy do warzyw i razem przecieramy malakserem lub mikserem. Wstrzymajmy się jednak z podawaniem ryby i jajek dopóki dziecko nie osiągnie wieku siedmiu do ośmiu miesięcy.

Nie wszystkie posiłki spożywane przez rodziny nadają się jednak do podania małemu dziecku. Pizza, solone lub wędzone mięso, np. wędzony mostek wieprzowy czy pepperoni,



farsz mięsny czy kielbasa, wędzona lub solona ryba bądź też mocno doprawione jedzenie nie są dobrym posiłkiem dla naszego dziecka.

Na końcu tejże książeczki przedstawionych zostało kilka przepisów na posiłki dla małych dzieci. Dobrze jest przygotować trochę większe ilości przedstawionych posiłków, zwłaszcza przecierów mięsnych, a następnie podzielić je na odpowiedniej wielkości porcje i zamrozić.

Dobra rada: Dobrze jest zamrażać przetarte pożywienie w małych porcjach, np. w pojemnikach na lód z folią plastikową na wierzchu. Następnie gotowe zamrożone kostki pokarmu możemy przechowywać w plastikowych woreczkach w zamrażalniku.

Od dziewiątego do dwunastego miesiąca życia

Przyszedł czas na włączenie dodatkowego zdrowego pożywienia

Gdy dziecko skończy dziewiąty miesiąc życia może zacząć jeść większość pokarmów jeśli nie są one oczywiście za bardzo solone. Nie ma także potrzeby rozdrabniać za bardzo pokarmu, jak to miało miejsce wcześniej, zazwyczaj wystarczy tylko rozdrobnić jedzenie widelcem lub pokroić je na małe kawałki.

Do jadłospisu możemy dodać podroby, większość wędlin, pomidory, pomarańcze i inne owoce oraz jagody. Zupy mleczne mogą częściowo zastąpić kaszki. Również można podawać produkty przysmażane, nie trzeba już tylko podawać produktów gotowanych.

Woda, mleko zastępcze lub mleko matki do picia

Jedynymi produktami, których nie należy dodawać do jadłospisu dziecka to gotowe posiłki mięsne i warzywne, np. produkty z paczki, które często są bardzo słone i dlatego niewłaściwe dla małego dziecka. Również lepiej jest podawać mleko modyfikowane dla dzieci po pierwszym roku życia niż zwykłe mleko. Mleka odtłuszczone (léttmjólk, undanrenna, fjörmjólk) oraz twarożki (skyr) mają zbyt mało tłuszczu i za dużo protein dla tak małych dzieci. Muszą one otrzymywać wystarczającą ilość tłuszczów.

Słodczy i słodzone jedzenie szkodzi wrażliwym zębom dziecka. Pamiętajmy również iż nawyki żywieniowe kształcą się już od najwcześniejszych miesięcy życia. Dziecko otrzymujące słodką kaszkę w pierwszym roku życia prawdopodobnie nie będzie się najadało niesłodzoną owsianką w roku następnym.

Dobra rada: Nie dawajmy dziecku słodczy i słodkiego jedzenia. Szkodzi to wrażliwym zębom. Pamiętajmy że nawyki żywieniowe kształcą się już od najwcześniejszych miesięcy życia. Dziecko otrzymujące słodką kaszkę w pierwszym roku życia prawdopodobnie nie będzie się najadało niesłodzoną owsianką w drugim roku.



Posiłki po dziewiątym miesiącu życia

Po dziewiątym miesiącu życia dziecko powinno już spożywać posiłki wraz z resztą rodziny o określonych porach. Pamiętajmy jednak iż dziecko powinno jeść częściej niż dorośli, średnio cztery do sześciu razy dziennie. Dobrze jest stosować pewne zasady podczas posiłków gdyż małym dzieciom bardzo ciężko przychodzi czekanie na posiłek i ciężko znoszą uczucie głodu. Nie ma znaczenia czy ciepły posiłek podawany jest w południe czy też wieczorem bądź też dwa razy dziennie natomiast ważne jest przestrzeganie zasad dotyczących jedzenia. Poniższy przykład jest tylko jednym z pomysłów na jadłospis dla dziecka.

Przykład jadłospisu dla dziecka po dziewiątym miesiącu życia:

Wczesny ranek:	Mleko matki*.
Śniadanie:	Mleko matki *, chleb z wędliną lub owsianka. Łyżeczka tranu z dorsza lub 4 kropelki wit. AD.
Obiad:	Gorący posiłek, mięso/ryba/jajka, warzywa oraz ziemniaki/ryż/makaron. Woda do picia.
Podwieczorek:	Mleko matki *, chleb z wędliną.
Kolacja:	Mleko matki *, owsianka lub chleb z wędliną. Przecier owocowy.

*Dzieci nie karmione piersią powinny raczej otrzymywać miszankę lub mleko modyfikowane do owsianki

Żywienie warzywami małych dzieci

Jeśli dziecko nie otrzymuje mięsa ani ryb w swoich posiłkach należy szczególnie dokładnie komponować jego jadłospis aby żadne składniki odżywcze nie zostały pominięte w diecie. Dieta wegetariańska jest jednak wystarczającą dietą jeśli tylko są w niej uwzględnione bogate w żelazo produkty mleczne wraz z innymi "zielonymi" produktami. Natomiast dieta wegetariańska nie uwzględniająca produktów mlecznych i jaj, bez skonsultowania się ze specjalistą, nie jest zalecana. Jeśli matka karmiąca piersią jest wegetarianką i nie spożywa produktów mlecznych oraz jaj, może to spowodować niedobór składników odżywczych w jej mleku, zwłaszcza witaminy B. Należy przyjmować witaminę B w postaci tabletek aby pokryć dzienne zapotrzebowanie organizmu.



Gotowe pokarmy dla małych dzieci

Jedzenie ze słoika dla niemowląt

Przetarte jedzenie w słoiczkach, zarówno owoce jak i gotowe obiady dla dzieci, są bardzo popularne. Przetarcia dostępne na naszym rynku są produkowane z wysokiej jakości produktów, nie zawierają soli ani ulepszaczy więc nie szkodzą dziecku. Tak więc nie trzeba się obawiać, że produkty te są niezdrowe dla naszego dziecka. Gotowe przetarcia mogą być dobrym rozwiązaniem dopóki dziecko zacznie jeść takie same posiłki jak reszta rodziny. Z drugiej jednak strony nie zaleca się karmienia gotowymi przetarciami codziennie, zwłaszcza po 9 miesiącu życia dziecka. Musi ono przywyknąć do jedzenia normalnych posiłków aby nauczyć się przeżuwania i połykania grubszych kawałków niż przetarta papka.

Pożywienie z torebki

Na rynku są również dostępne suche produkty przeznaczone dla małych dzieci. Do wyboru mamy wiele ich rodzajów. Gotowe kaszki dla niemowląt produkowane z najlepszych gatunków zbóż, są bardzo dobrym posiłkiem. Są one nawet bardziej wskazane w pierwszym miesiącu życia dziecka gdyż są wzbogacone w żelazo, łatwostrawne i doskonale dostosowane do potrzeb noworodka. Można też zakupić gotowe suche mieszanki mleczno-mączno-cukrowe lub też warzywne oraz mleczne. Mieszanek tych nie poleca się jednak dla dzieci poniżej 6 miesiąca życia. Słodzone produkty mogą być przyczyną problemów gdyż dziecko szybko przyzwyczaja się do słodkiego smaku pożywienia. Niemowlę powinno poznać więcej rodzajów smaków niż tylko cukier, przede wszystkim różnorodne i zdrowe jedzenie. Produkty suche w torebkach mogą być dobrym i wygodnym rozwiązaniem podczas podróży lub w nagłych przypadkach aczkolwiek nie zaleca się stosowania ich jako część codziennego jadłospisu dziecka.

Dobra rada: Niemowlę powinno poznać więcej rodzajów smaków niż tylko cukier, przede wszystkim różnorodne i zdrowe jedzenie.

Odżywianie i potrzeby fizjologiczne

Niemowlęta karmione piersią mogą mieć wypróżnienia w bardzo różnych odstępach czasu. Może to być kilka razy dziennie lub nawet raz na kilka dni i nie jest to spowodowane żadnymi nieprawidłowościami. Dopiero kiedy dziecko zacznie być karmione pokarmami stałymi i będzie otrzymywało więcej produktów mlecznych, należy bacznie uważać jak przebiega trawienie i czy kał jest miękki a wypróżnianie nie stwarza dziecku problemu.

Zaparcia

Niemowlęta karmione tylko piersią zazwyczaj nie mają zaparc, nawet jeśli wypróżniają się raz na kilka dni. Często można dziecku pomóc poprzez masowanie brzuszka oraz robienie "rowerków" nóżkami. Dzieciom, którym zaczęto podawać mleko z proszku lub inne pożywienie, można podawać łyżeczkę ekstraktu maltowego jeden raz na dobę. Można go mieszać z podawanymi płynami. Ekstrakt maltowy jest zupełnie nie szkodliwy i można go kupić w każdej aptece. Jeśli dziecko zacznie jeść stałe pożywienie dobrze jest podawać mu produkty ułatwiające trawienie i wypróżnianie się. Można podawać owsiankę dwa razy



dziennie, gotowane warzywa, owoce oraz dostosować ilość produktów mlecznych. Nie jest jednak wskazane całkowite powstrzymanie się od podawania nabiału dziecku z zaparciami. Ważnym jest aby dziecko otrzymywało wartościowe płyny do picia jak woda, soki owocowe oraz mleko. Dobrze jest podawać przecier śliwkowy. Zupa mleczna z chlebem razowym jest bardzo polecana (przepis podano na końcu książki) a jeśli zajdzie potrzeba, można dodać odrobinę zasmażki mącznej do owsianki.

Biegunka

Problemy z trawieniem są bardzo często spotykane u dzieci w pierwszym roku życia. Nie potrzeba wiele aby dziecko dostało biegunki na jeden, dwa dni. Ważnym jest aby podawać dziecku wystarczającą ilość płynów oraz oczywiście pożywienia, jednak często przy biegunkach występuje również brak apetytu.

Jeśli niemowlę ma dużą biegunkę, nie chce jeść ani pić, wtedy należy niezwłocznie skonsultować się z lekarzem.

Od czasu do czasu dziecko ma luźne stolce, jak również biegunki w bardzo krótkich odstępach czasu. Jeśli dziecko rośnie i przybiera na wadze normalnie, nie należy się tym faktem martwić. Natomiast jeśli przestaje nagle przybierać na wadze, wtedy należy uzyskać poradę lekarza. Czasem zdarza się iż dziecko ma długotrwałe biegunki spowodowane nadoborem tłuszczów w diecie, np. jeśli podaje się mu odtłuszczone mleko (léttmjólk lub undanrenna) zamiast mleka pełnotłustego. Również jeśli dziecko nie otrzymuje żadnych sosów lub tłuszczu z mięsem lub rybą lub też pije za dużo soków owocowych. Biegunka ustępuje po podaniu dziecku odpowiedniej ilości tłuszczu w pożywieniu.

Ośrodki zdrowia niemowląt i małych dzieci mogą udzielić szerszych informacji dotyczących zaparć i biegunek.

Przepisy

Wszystkie przepisy zawierają proporcje na jeden posiłek. Dobrze byłoby przygotować od pięciu do dziesięciu razy większe ilości gorących posiłków, podzielić je na pojedyncze porcje a następnie zamrozić.

Owsianka

2 łyżki płatków owsianych
1 dl nýmjólk lub mleka modyfikowanego
1/2 dl wody

Zmieszać płatki z zimnym mlekiem, doprowadzić do wrzenia na małym ogniu. Gotować ciągle mieszając przez 5-10 minut. Dobrze jest dodać 1 łyżkę przecieru jabłkowego lub startego świeżego jabłka do owsianki.



Zupa mleczna z chlebem razowym

- 1 kromka chleba razowego bez skórki**
- 1 1/2 łyżki kleiku ryżowego**
- 1 dl nymjólk lub mleka modyfikowanego**
- 1 1/2 dl wody**

Rozdrobnić chleb i namoczyć w mleku. Podgrzać razem z kleikiem i dobrze wymieszać. Zupy nie trzeba długo gotować. Można do niej dodać sok z czarnej porzeczki lub przecier jabłkowy.

Potrąwka z baraniny

Ten posiłek najlepiej jest przygotować w większej ilości niż przedstawiona poniżej. Najlepiej zrobić 5-10 porcji i zamrozić je pojedynczo.

- 30 g baraniny, np. z części grzbietowej**
- 1 mały ziemniak**
- 1/2 marchewki**
- 20 g brukwi**
- 1 dl wody**
- Natka pietruszki lub koperek (nie koniecznie)**

Mięso gotować przez 30 min., dłużej jeśli mięso jest z kością lub w większym kawałku. Umyć, obrać i dodać warzywa do mięsa na 15 min. przed końcem gotowania. Wszystkie składniki rozdrobnić w malakserze z odrobiną wywaru, przyprawić koperkiem lub natką do smaku.

Ryba z ziemniakami i warzywami

Nie trzeba przygotowywać ryby w specjalny sposób, należy jedynie odłożyć niewielką porcję zanim jeszcze doprawimy solą i przyprawami. Odrobina sosu czy tłuszczu również nie zaszkodzi. Dobrze jest rozgnieść rybę w mlecznej zasmażce, sosie, maśle lub tłuszczu.

- 30 g łupacza(ýsa) lub innej świeżej ryby**
- 1/2 marchewki, brokułów lub kalafiora**
- Gotowany ziemniak**
- Masło lub olej jadalny**

Gotować warzywa w małej ilości wody przez 10 minut. Dodać rybę i gotować przez następne 5 minut. Rozetrzeć rybę i warzywa w wywarze wraz z ziemniakiem i odrobiną masła, oleju roślinnego lub sosu.

Sos

Dziecko może otrzymać taki sam sos, jaki przygotowywany jest dla pozostałych członków rodziny. Powinno się tylko odłożyć małą część zanim sos zostanie doprawiony przyprawami i solą. Nie zaleca się jednak podawania dziecku gotowych sosów z paczki. Można natomiast przygotować specjalny sos.

- 2 łyżki mąki**
- 1 dl wywaru warzywnego lub mięsnego albo mleko**
- 1 łyżeczka oleju lub masła**



Mąkę i wywar lub mleko wymieszać razem z garnku. Podgrzać i zagotować sos do zgęstnienia cały czas mieszając. Dodać tłuszcz.

Potrawka z mięsa mielonego

- 1 pomidor, świeży lub z puszki**
- 2 łyżki tartej marchewki**
- 1-2 łyżki wody**
- 20-30 g mielonego mięsa wołowego**
- Bazylija lub oregano**
- 1 łyżka oleju roślinnego**
- 1 gotowany ziemniak lub 60 g gotowanego makaronu**

Zdjąć skórkę z pomidora i ugotować go w wodzie. Wymieszać razem pokrojonego pomidora, tartą marchewkę, wodę i mięso mielone a następnie wszystko razem gotować na małym ogniu przez 5 minut. Dodać olej i zioła. Rozdrobnić ziemniaka lub pokroić makaron na drobne części i następnie wymieszać razem wszystkie składniki.