

NOWOŚCI W DIECIE DZIECKA - ŚCIAĞAWKA

wiek (około)	ok. 6 miesięcy (pierwsze próby)	6 do ok. 9 miesięcy	ok. 9 - 18 miesięcy i później
umiejętności dziecka	siedzi stabilnie z podparciem, trzyma pionowo głowę w tej pozycji, wyciąga rączki i próbuje chwytać, nie wypycha posiłków językiem, potrafi zbierać jedzenie z łyżeczki	siedzi i chwyta coraz sprawniej, może zacząć siadać samodzielnie, próbuje jeść samodzielnie (wrywa Ci łyżkę?), uczy się żuć i przełykać jedzenie	umie jeść samodzielnie, próbuje jeść sztućcami, radzi sobie z jedzeniem zróżnicowanych konsystencji, również w jednym posiłku
jak często podawać nowe posiłki?	2-3 x dziennie, oprócz mleka	2-4 x dziennie oprócz mleka	3-4 x dziennie oprócz mleka, liczba karmień mlekiem może się zmniejszać z inicjatywy dziecka
ile podawać ?	niewiele! 2-3 łyżeczki nowych produktów, do spróbowania	początkowo kilka łyżeczek, kilka kawałków, z czasem dziecko może zjadać więcej. UWAGA! dzieci mogą jeść raz więcej raz mniej, to normalne! Proponuj różne produkty, z różnych grup, ale pozwól dziecku decydować o ilości i o tym czy zje posiłek	
konsystencja?	po 6 miesiącu dziecko może i powinno dostawać różne konsystencje jedzenia. Jeżeli zaczynasz od papek pamiętaj żeby podawać też kawałki do samodzielnego jedzenia i posiłki o zróżnicowanej konsystencji np.: pokrojone, posiekane, rozgniecione widelcem, grudkowate		
co podawać?	warzywa i owoce (surowe, gotowane, duszone, pieczone), mięso, rybę, jajka, strączki, produkty zbożowe (pieczywo, kasze, ryż, makarony, nie tylko kaszki błyskawiczne), tłuszcze (kilka kropli np. oliwy z oliwek, masło, mielone pestki i orzechy naturalne produkty nabiałowe (twaróg, jogurt, śmietana) do picia: woda, mleko mamy lub mieszanka, unikaj soków - owoce w całości to lepszy wybór, po 1 r.ż maksymalnie pół szklanki/dzień przyprawy		
tego unikaj!	sól, cukier i inne słodzidła (miód, syropy, słodziki również jako składniki gotowych produktów!), grzyby leśne (pieczarki, boczniaki po 1rż) twarde i okrągłe produkty np. orzechy w całości napój ryżowy (zawiera arsen), koper włoski (napar, olejek)		

