



a teraz...

OWOCE

od 6. miesiąca

OWOCE –

WPROWADZANIE DO DIETY

Gdy już wprowadzimy do diety dziecka zupę z mięsem oraz z rybą, przychodzi czas na owoce. Ponieważ mamy do dyspozycji bardzo dużo owoców, często zastanawiamy się, od czego zacząć

Na pewno zawsze warto sięgać po owoce sezonowe.

W sezonie letnim i jesienią proponujemy dziecku świeże owoce. Natomiast zimą i wiosną korzystamy z mrozonek lub przetworów, a także z owoców tropikalnych.

Kolejność wprowadzania owoców do diety dziecka jest dowolna.

Nie zalecam jednak rozpoczynania przygody z owocami od banana, który jest bardzo słodki. Możemy mieć potem problem z podaniem owoców o bardziej kwaskowym smaku.

Podawanie owoców rozpoczynamy, podobnie jak w przypadku warzyw, od kilku łyżeczek testowanego owocu dziennie, obserwując dziecko uważnie. W ciągu kilku dni stopniowo zwiększamy ilość owoców. Jeśli dziecko nie ma skłonności do alergii, to możemy co kilka dni testować nowy owoc. W przypadku dziecka z tendencją do reakcji alergicznych zalecam podawanie nowego owocu przez 7 dni, zanim przejdziemy do testowania kolejnego.

tip

Owoce podajemy rano lub po południu.

O jakiej porze dnia najlepiej podawać owoce?

Zazwyczaj podajemy je jako przekąskę, rano (na drugie śniadanie) lub po południu (jako podwieczorek), w zależności od rytmu dnia i przyzwyczajzeń. Jeśli dziecko zjada początkowo bardzo niewiele owoców na raz, to możemy również podać mu owoce dwa razy na dobę. Połowę porcji owoców podajemy wtedy na drugie śniadanie, a drugą połowę na podwieczorek.

Zawsze zalecam, aby posiłki bezmleczne rozdzielać posiłkami mlecznymi. Nie zawsze jednak jest to możliwe. Jeśli dziecko je co 2 lub 3 godziny, to możemy podać owoce na drugie śniadanie, następnie mleko i potem zupkę albo – w przypadku podawania owoców na podwieczorek – najpierw zupkę z mięskiem, następnie mleko, a na końcu owoce. Jeśli natomiast dziecko je posiłki co 4 godziny, to podajmy owoce i zupkę, jako kolejne posiłki, bez przedzielania ich mlekiem.

Wprowadzanie owoców do diety niemowlaka

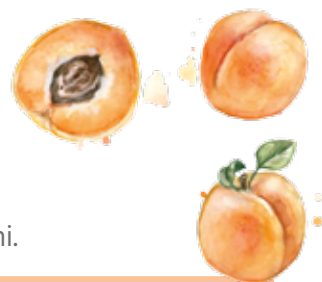
| Dzień | Sugerowana porcja |
|----------|-------------------|
| dzień 1. | 3 łyżeczki |
| dzień 2. | maks. 60 ml |
| dzień 3. | maks. 120 ml |

tip

Nie zaleca się podawania soków dzieciom do ukończenia 12. miesiąca

Oczywiście, pamiętajmy, że dzieci są bardzo różne. Jedno dziecko chętnie będzie próbowało nowych smaków i po zjedzeniu kilku łyżeczek będzie się dopominało o więcej. Inne dziecko bardzo niechętnie będzie podchodziło do nowych produktów i nie będzie chciało ich jeść.

Morela



Podajemy codziennie przez 3 dni,
możemy pomieszać z przetestowanymi już owocami.

| Data | Sugerowana porcja moreli | Ile dziecko zjadło | Z jakimi owocami podano |
|------|--------------------------|--------------------|-------------------------|
| | 3 łyżeczki | | |
| | maks. 60 ml | | |
| | maks. 120 ml | | |

Gruszka



Podajemy codziennie przez 3 dni,
możemy pomieszać z przetestowanymi już owocami.

| Data | Sugerowana porcja gruszki | Ile dziecko zjadło | Z jakimi owocami podano |
|------|---------------------------|--------------------|-------------------------|
| | 3 łyżeczki | | |
| | maks. 60 ml | | |
| | maks. 120 ml | | |

Jabłko

tip.
Zamiast herbatek
podawaj dziecku wodę!

Podajemy codziennie przez 3 dni,
możemy pomieszać z przetestowanymi już owocami.

| Data | Sugerowana porcja jabłka | Ile dziecko zjadło | Z jakimi owocami podano |
|------|--------------------------|--------------------|-------------------------|
| | 3 łyżeczki | | |
| | maks. 60 ml | | |
| | maks. 120 ml | | |



Brzoskwinia

Podajemy codziennie przez 3 dni,
możemy pomieszać z przetestowanymi już owocami.

| Data | Sugerowana porcja brzoskwini | Ile dziecko zjadło | Z jakimi owocami podano |
|------|------------------------------|--------------------|-------------------------|
| | 3 łyżeczki | | |
| | maks. 60 ml | | |
| | maks. 120 ml | | |

tip.
Zamiast sokków
lepiej podać cały owoc.





WARIANT 1.

OWOCE RANO

TYGODNIOWY KALENDARZ ROZSZERZANIA DIETY



tip.
Jeżeli karmisz piersią,
postaw przy mleku
tylko znaczek ✓

WARIANT 1.
Owoce rano
TYDZIEŃ 1.

PONIEDZIAŁEK

| Godzina | Posiłek | Ile ml lub łyżeczek |
|---------|-----------------------------|---------------------|
| | mleko | |
| | owoce | |
| | mleko | |
| | zupa warzywna z rybą | |
| | mleko | |
| | mleko | |
| | mleko | |

PODSUMOWANIE

Ile dziecko zjadło przez całą dobę?

ml mleka

ml lub łyżeczek zupy

jaka ryba:

ml lub łyżeczek owoców

jaki owoc:

tip.
Jeśli dziecko zjada
więcej mleka, dopisz
w ostatniej rubryce.





WARIANT 1.
Owoce rano

WTOREK

TYDZIEŃ 1.

| Godzina | Posiłek | Ile ml lub łyżeczek |
|---------|-------------------------------|---------------------|
| | mleko | |
| | owoce | |
| | mleko | |
| | zupa warzywna z mięsem | |
| | mleko | |
| | mleko | |
| | mleko | |



PODSUMOWANIE

Ile dziecko zjadło przez całą dobę?

ml mleka

ml lub łyżeczek zupy

jaki mięso:

ml lub łyżeczek owoców

jaki owoc:



tip

Awokado możesz podawać od 6. miesiąca jako dodatek do zupki.

ŚRODA

WARIANT 1.
Owoce rano
TYDZIEŃ 1.

| Godzina | Posiłek | Ile ml lub łyżeczek |
|---------|-----------------------------|---------------------|
| | mleko | |
| | owoce | |
| | mleko | |
| | zupa warzywna z rybą | |
| | mleko | |
| | mleko | |
| | mleko | |



PODSUMOWANIE

Ile dziecko zjadło przez całą dobę?

ml mleka

ml lub łyżeczek zupy

jaka ryba:

ml lub łyżeczek owoców

jaki owoc:





WARIANT 1.
Owoce rano

WARIANT 1.
Owoce rano
TYDZIEŃ 1.

CZWARTEK

TYDZIEŃ 1.

PIĄTEK

TYDZIEŃ 1.

| Godzina | Posiłek | Ile ml lub łyżeczek |
|---------|-------------------------------|---------------------|
| | mleko | |
| | owoce | |
| | mleko | |
| | zupa warzywna z mięsem | |
| | mleko | |
| | mleko | |
| | mleko | |



| Godzina | Posiłek | Ile ml lub łyżeczek |
|---------|-------------------------------|---------------------|
| | mleko | |
| | owoce | |
| | mleko | |
| | zupa warzywna z mięsem | |
| | mleko | |
| | mleko | |
| | mleko | |

PODSUMOWANIE

Ile dziecko zjadło przez całą dobę?

ml mleka

ml lub łyżeczek zupy

jaki mięso:

ml lub łyżeczek owoców

jaki owoc:



PODSUMOWANIE

Ile dziecko zjadło przez całą dobę?

ml mleka

ml lub łyżeczek zupy

jaki mięso:

ml lub łyżeczek owoców

jaki owoc:





WARIANT 1.
Owoce rano

WARIANT 1.
Owoce rano
TYDZIEŃ 1.

SOBOTA

TYDZIEŃ 1.

NIEDZIELA

| Godzina | Posiłek | Ile ml lub łyżeczek |
|---------|-----------------------------|---------------------|
| | mleko | |
| | owoce | |
| | mleko | |
| | zupa warzywna z rybą | |
| | mleko | |
| | mleko | |
| | mleko | |

| Godzina | Posiłek | Ile ml lub łyżeczek |
|---------|-------------------------------|---------------------|
| | mleko | |
| | owoce | |
| | mleko | |
| | zupa warzywna z mięsem | |
| | mleko | |
| | mleko | |
| | mleko | |



PODSUMOWANIE

Ile dziecko zjadło przez całą dobę?

ml mleka

ml lub łyżeczek zupy

jaka ryba:

ml lub łyżeczek owoców

jaki owoc:

PODSUMOWANIE

Ile dziecko zjadło przez całą dobę?

ml mleka

ml lub łyżeczek zupy

jakie mięso:

ml lub łyżeczek owoców

jaki owoc:





WARIANT 1.

OWOCE RANO

WARIANT 1.
Owoce rano

PODSUMOWANIE TYGODNIA 1.

| Dzień tygodnia | Mleko (ilość w ml) | Zupa (ilość w ml lub łyżeczkach) | Owoce (ilość w ml lub łyżeczkach) |
|----------------|-----------------------|--|---|
| poniedziałek | | | |
| wtorek | | | |
| środa | | | |
| czwartek | | | |
| piątek | | | |
| sobota | | | |
| niedziela | | | |

PODSUMOWANIE TYGODNIA



Jakie owoce dziecko przetestowało?

.....

.....

.....



Podoba Ci się ten bezpłatny fragment?

KLIKNIJ I ZAMÓW

Kliknij i
ZAMÓW
jeszcze dzisiaj!



Skorzystaj ze sprawdzonych porad,
podanych w interesujący
sposób w książce:

"Co jedzą szczęśliwe bobasy?"

Zobacz jak wygląda książka
i poznaj opinie czytelników.

