

Podstawowe założenia

Plan ma stanowić pomoc dla rodziców, którzy chcą w sposób naturalny rozszerzać dietę swoich dzieci karmionych do tej pory mlekiem.

Ma też dać wyobrażenie o mnogości dostępnych dla malucha warzyw, owoców, zbóż i przypraw.

Mama karmi swoim mlekiem, także po upływie 6 miesięcy. W naturalnej sytuacji, nie ma potrzeby włączania sztucznej mieszanki. Mleko kobiecie powinno być podstawą żywienia dziecka w pierwszym roku życia.

By uniknąć rozczarowania, nie zakładajmy z góry, że celem rozszerzania diety jest najedzenie się malucha. Pożywienie pozamleczne ma stanowić przede wszystkim nowe, zachęcające doświadczenie. Po takim posiłku, możemy zaproponować mleko z piersi – nakarmić malca i ułatwić mu strawienie nowości.

Poza mlekiem proponujemy wodę (a nie napoje słodzone).

Optymalne wydaje się proponowanie dziecku tego co jedzą dorośli, zakładając, że odżywiają się oni prawidłowo. W przeciwnym razie, warto właśnie ten czas wykorzystać na dostosowanie naszej kuchni do potrzeb malucha, by wszystkim wyszło na zdrowie!

Zaczynamy, gdy dziecko wyrazi zainteresowanie posiłkami rodziców, a gdy chcemy stosować jedzenie w kawałkach (BLW), potrafi sam, stabilnie siedzieć.

Bądźmy elastyczni. Nie do każdego można przyłożyć tę samą miarę. Dzieci w różnym wieku dojrzewają do jedzenia innego niż mleko mamy. Dzarza się, że i roczne, nie widzi świata poza nim. Nie zmuszajmy na siłę. Miejmy zaufanie do dziecka i do siebie jako jego najlepszego opiekuna.

Przy pierwszych próbach wprowadzania nowego produktu warto obserwować dziecko pod kątem wystąpienia objawów nietolerancji lub alergii. Te najczęściej uczulające, wyróżniono gwiazdką*.

Rozszerzając dietę, korzystamy ze świeżych, sezonowych warzyw i owoców, czyli tych które aktualnie królują na bazarach.

Wybieramy rodzime zboża (za wyjątkiem pszenicy, która jest, obok kukurydzy, najbardziej zmodyfikowanym genetycznie zbożem na Ziemi). Unikamy produktów przetworzonych, słodzonych i niskiej jakości tłuszczów.

Bezpośrednio na talerz stosujemy oleje nierafinowane, czyli wytłaczane na zimno, wyłącznie metodami mechanicznymi (w prasach) – olej lniany, olej rzepakowy (uwaga na sposób tłoczenia na etykiecie i zakup z lodówki). Zamiast margaryn, stosujemy prawdziwe masło (bez dodatku margaryn i olejów). Gotować i dusić możemy przy użyciu np. oliwy z oliwek.

Wybieramy takie techniki obróbki termicznej posiłków, które minimalizują utratę wartości odżywczych i ograniczają tłuszcz i sól w diecie, np. gotowanie na parze, pieczenie, duszenie; odradzamy smażenie.

Na początek przygody

warzywa – ziemniak, marchew, dynia, pietruszka, seler*, brokuł, kalafior, kapusta (biała, czerwona, włoska), brukselka, groszek zielony, fasolka szparagowa, kabaczek, cukinia, patison, soczewica czerwona

owoce – jabłko, dzika róża, czarne jagody

produkty zbożowe – ryż brązowy, proso (kasza jaglana, mąka i płatki jaglane)

Gdy się rozkręca

jajko* od swojskiej kury

warzywa – soczewica zielona, kalarepa, por*, burak*, jarmuż, świeże szparagi, sok z kapusty kiszonej (jedna łyżka; w razie zacierwienia wokół ust, ponowną próbą dopiero po 12. miesiącu)

owoce – morela, gruszka, maliny, śliwki (węgiarki, mirabelki, renklody i inne, także suszone), czereśnie, brzoskwinie, kiwi, winogrona (także rodzynki), mango, melon, banan, morele, daktyle, gruszki

produkty zbożowe – kasza gryczana biała niepalona, kasza krakowska

przyprawy – majeranek, kminek, koperek (suszony), sezam

Nieco potem

gotowane mięso / ryba z dobrego źródła

warzywa – cebula, groch, szpinak, szczaw (nie, w przypadku problemów dziecka z nerkami)

owoce – jeżyny, aronia, wiśnie, borówka amerykańska, porzeczki, arbuz

produkty zbożowe – amarantus (mąka, ziarno)

pestki i nasiona – słonecznik, dynia (w formie mielonej)

przyprawy – tymianek, cząber, estragon, bazylija, rozmaryn, oregano*

Gdy złapie bakcylię i nie ma objawów alergii

warzywa – awokado (nie, jeśli dziecko lub rodzina ma problemy z wątrobą), bakłażan, ogórek świeży gruntowy, papryka, rzodkiew, cieciora, pomidor gruntowy, fasola – biała czerwono, bób (nie, jeżeli dziecko ma kłopoty z przewodem pokarmowym), ogórek kiszony, kapusta kiszona (jeśli po soku nie było czerwono wokół ust), rzepa, cykorja, sałata, rzodkiewki

owoce – borówki, żurawina, poziomki, truskawki*, passiflora, papaja, ananas, mango, figi, cytrusy* (pomarańcze, mandarynki, grejpfrut, cytryna, limonka)

kiełki – soczewicy, słonecznika, lucerny, rzodkiewki

przyprawy – czosnek, pieprz, papryka słodka kolendra, sól kamienna (odrobinka, nieoczyszczona), cynamon*, szczypiorek, natka pietruszki, koperek, rzeżucha (świeże, ale nie ze szklarni)

produkty zbożowe – włączamy kasze i pieczywo glutenowe* (jęczmień, orkisz, żyto, owies)

nabiał* - twarożek, kefir, jogurt (dziecko pijące mleko mamy wciąż pozyska zeń wapń)