

Podstawowe założenia

Schemat 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. Wedle potrzeb jej i dziecka. W naturalnej sytuacji, nie ma potrzeby włączania sztucznej mieszanki. Do posiłku podajemy wodę (nie napoje słodzone, soczki).

Optymalne wydaje się proponowanie dziecku tego co jedzą dorośli, zakładając, że odżywiają się oni zdrowo.

Zaczynamy, gdy maluch 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. Czasem jeść chce już 4 miesięczne niemowlę! Zdarza się, że i roczne, nie widzi świata poza mlekiem mamy. Nie zmuszajmy na siłę. Miejmy zaufanie do dziecka i do siebie jako jego najlepszego opiekuna.

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

Wybieramy rodzimie zboża (za wyjątkiem pszenicy, która jest najbardziej zmodyfikowanym genetycznie zbożem na ziemi). Unikamy produktów przetworzonych i słodzonych (kleików, biszkoptów). Świadomie podchodzimy do składu pieczywa.

od 6. miesiąca

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

owoce – jabłko, dzika róża, czarne jagody

produkty zbożowe – ryż (także brązowy), kukurydza (kasze, mąki, płatki)

od 7. miesiąca

jajko od swojskiej kury co drugi dzień (ilość ok. pół żółtka)

warzywa – soczewica zielona, kalarepa, por (gdy w rodzinie występuje alergia pokarmowa, to podajemy por dopiero od 10. miesiąca), burak (podobnie jak por)

owoce – morela, gruszka, maliny

od 8. miesiąca

warzywa – jarmuż, świeże szparagi, sok z kapusty kiszzonej (jedna łyżka; gdyby pojawiło się zaczerwienienie wokół ust, ponowną próbę podejmujemy dopiero po 12. miesiącu)

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

produkty zbożowe – kasza gryczana biała niepalona, kasza krakowska

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

od 9. miesiąca

zmiana: jajko co drugi dzień (ilość całe żółtko)

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

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

produkty zbożowe – kasza jaglana, amarantus (mąka, ziarno)

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

przyprawy – tymianek, cząber, estragon, bazylija, rozmaryn, oregano (ostrożnie przy alergii)

od 10. miesiąca

zmiana: obiad z 2 dań – zupka + warzywa z dodatkiem gotowanego mięsa lub ryby

zmiana: produkty zbożowe – włączamy kasze i pieczywo glutenowe (jęczmień, orkisz, żyto, owies, kuskus)

warzywa – awokado (nie, jeśli dziecko ma problemy z wątrobą lub zdarzyły się one w rodzinie), bakłażan, ogórek świeży gruntowy, papryka, rzodkiew, ciociorka, 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)

owoce – borówki, żurawina, poziomki, truskawki,

passiflora, papaja, ananas, mango

kiełki – soczewicy, słonecznika, lucerny, rzodkiewki

przyprawy – czosnek, pieprz, papryka słodka kolendra, sól kamienna (nieoczyszczona i tylko odrobinę), cynamon (ostrożnie przy alergii), szczypiorek, natka pietruszki, koperek, rzeżucha (świeże, ale nie ze szklarni)

od 11. miesiąca

zmiana: jajko (całe) 3-4 razy w tygodniu

nabiał: twarożek, kefir, jogurt 1-2 razy w tygodniu (dziecko pijące mleko mamy wciąż pozyska wapń)

warzywa – rzepa, cykorja

owoce - figi

od 12. Miesiąca

warzywa – sałata, rzodkiewki

owoce – pomarańcze, mandarynki, grejpfrut, cytryna, limonka