

...Po radę do książki



## IDŹ DO:

- ❖ Spis treści
- ❖ Przykładowy rozdział

## KATALOG KSIĄŻEK:

- ❖ Katalog online
- ❖ Zamów drukowany katalog

## CENNIK I INFORMACJE:

- ❖ Zamów informacje o nowościach
- ❖ Zamów cennik

## CZYTELNIA:

- ❖ Fragmenty książek online

do przechowalni

do koszyka

BESTSELLER

NOWOŚĆ

 **Helion** Wydawnictwo

Wydawnictwo Helion

ul. Kościuszki 1c

44-100 Gliwice

tel. 032 230 98 63

e-mail: [helion@helion.pl](mailto:helion@helion.pl)

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)

redakcja: [redakcjawww@septem.pl](mailto:redakcjawww@septem.pl)

informacje: [o.ksiegarni.septem.pl](http://o.ksiegarni.septem.pl)

## MAMIE NA RATUNEK. 200 PRZEPISÓW NA ZDROWY POSIŁEK DLA TWOJEGO MALUCHA

Autor: Shana Priwer, Cynthia Phillips

Tłumaczenie: Anna Owsiak

ISBN: 978-83-246-2290-0

Tytuł oryginału: [Mommy Rescue Guide: Toddler Meals. Lifesaving Recipes](#)

[and Advice for Making Fun, Nutritious Food](#)

Format: 115 × 170, stron: 256



### Jeśli nie mleko, to co?

- 200 pysznych przepisów kulinarnych
- Zdrowe dania, w sam raz dla Twojego szkraba
- Elementy zabawy w czasie posiłków
- Nowe wrażenia smakowe, odpowiednie dla każdego malucha

### Brzuszek pełen zdrowych pyszności

Przez żołądek do serca... kości, ząbków, właściwego funkcjonowania wszystkich układów i zdrowego rozwoju Twojego malucha! Czy zdajesz sobie sprawę, jakie składniki pożywienia są niezbędne dla dziecka w zależności od jego wieku? I czy wiesz, że przeważającej większości z nich nie znajdziesz w jedzeniu znanym z reklam, przepełnionym chemiczną „witaminą E”?

Oto książka kucharska i poradnik, który pomoże Ci z czystym sumieniem, w czystej kuchni i wciąż czystej sukience serwować swojemu szkrabowi smaczne i zdrowe posiłki. Na pewno ucieszy Cię też fakt, że dodatkowo nie spędzisz długich godzin na ich przygotowywaniu. Ciągłe wątpisz? Nie masz jeszcze dość ścierania marchewki ze ściany?

### Sięgnij po smaczną lekturę:

- mądre decyzje żywieniowe,
- zalety domowych posiłków,
- jedzenie w postaci stałej,
- techniki perswazyjne na każdym etapie rozwoju dziecka,
- przepisy na kolorowe śniadania, pożywne obiady i smaczne przekąski.

Książeczki z serii **Mamie na ratunek** to małe, a jednocześnie wielkie wsparcie dla świeżo upieczonej mamy. Zawierają praktyczne techniki i rady z życia wzięte – tak potrzebne na każdym etapie wczesnego macierzyństwa. Niezależnie od tego, czy jesteś w opałach, czy też właśnie cieszysz się krótką chwilą spokoju – dzięki tej serii czas spędzany wspólnie z maluchem stanie się przyjemny i pozbawiony problemów. Przekonaj się, że żadna niania nie zastąpi Twojemu dziecku Mądrej Mamy!



## Spis treści

Wstęp 7

### CZĘŚĆ I

ABC odżywiania Twojego maluszka 9

#### Rozdział 1. Czy moje maleństwo jest normalne? 11

---

Apetyt — za duży, za mały, w sam raz	11
Piersiom dziękujemy	12
Wprowadzanie pokarmu stałego	14
Małe brzuszki	17
Dlaczego domowe jedzenie?	19
Od czego zacząć?	20
Przydatny sprzęt	22
Bezpieczne przechowywanie	23
Nie daj się ponieść	25
Kłopoty z konsystencją	27
Proste, naturalne, zdrowe	28

#### Rozdział 2. Czego potrzebuje moje maleństwo? 31

---

Za mamusię...	31
Piramida zdrowego żywienia, czyli przewodnik po prawidłowym odżywianiu	33

I nie zapomnij o...	38
Specjalny organizm — specjalne potrzeby	42
Gdy dziecko nie chce jeść	45
Na podbój nowego świata, czyli wyróbowywanie smaków	48
Zmagania przy stole	49
Wysokie krzesła i krzeselka dla dzieci	55
Sztuka przetrwania w restauracji	56

## CZEŚĆ II

Przepisy dla szczęśliwego, zdrowego malucha	59
---	----

Rozdział 3. Od niemowlaka do malucha 9 – 12 miesięcy	61
---	----

Rozdział 4. Czym skorupka za młodu... 12 – 18 miesięcy	111
---	-----

Rozdział 5. Nie poddawaj się! 18 – 24 miesięcy	159
---	-----

Rozdział 6. A ja rosne i rosne... 24 – 36 miesięcy	205
---	-----

# *Czy moje małenstwo jest normalne?*

W 1. ROKU ŻYCIA DZIECI POKONUJĄ liczne kamienie milowe. Prawdopodobnie codziennie ich wypatrujesz. Uśmiechanie się, chichotanie, siadanie, raczkowanie, chodzenie i branie do buzi pierwszych kawałków stałego pokarmu to osiągnięcia, które sprawiają, że niezależność Twojego dziecka stale wzrasta. Osoby, które zostały rodzicami po raz pierwszy w życiu, są szczególnie zainteresowane tematem pierwszych posiłków ich dziecka. Cóż, w końcu jedzenie to przyjemność! Uwielbiamy jeść i lubią to także nasze dzieci. Przygotowywanie i spożywanie posiłków, które dostarczają zarówno cennych składników odżywczych, jak i przyjemności, jest niezwykle satysfakcjonujące dla wszystkich uczestników tych czynności.

### **Apetyt — za duży, za mały, w sam raz**

Być może, obserwując, jak Twoje dziecko rośnie, nie możesz wyjść z podziwu dla tempa, w jakim rozwija się jego małe ciało i umysł. I rzeczywiście, w ciągu pierwszych 12 miesięcy życia ciężar ciała dziecka zwiększa się trzykrotnie, wzrastając w tempie od około 0,5 do 1 kilograma miesięcznie. Jednak

między 12. a 24. miesiącem życia następuje spowolnienie. W tym czasie maluchy przybierają średnio od 2 do 3 kilogramów — czyli mniej niż 0,25 kilograma miesięcznie. Pomiedzy 24. a 36. miesiącem życia ciężar ciała dzieci zwiększa się jedynie o 1,5 – 2,5 kilograma — czyli o około 150 gramów miesięcznie! To wartości uśrednione, dlatego w niektórych miesiącach dzieci mogą przybrać na wadze jeszcze mniej.

Pierwsze lata życia dziecka to również czas, w którym rodzice starają się przyzwyczaić swoje pociechy do jedzenia coraz bardziej różnorodnych pokarmów. Przyczyn ewentualnego oporu ze strony malucha często upatruje się w jego wybredności. Należy jednak wziąć pod uwagę następujące możliwości:

- Gdy dziecko je bardzo mało, prawdopodobnie oznacza to, że nie jest głodne albo nie przywykło jeszcze do nowego smaku pożywienia.
- Jeśli tylko pediatra nie zaleca zwiększenia tempa przyrostu masy ciała Twojego dziecka, nie skupiaj się na ilości spożywanego przez nie jedzenia; zadbaj raczej o jakość odżywczą przygotowywanych posiłków.
- Jeżeli Twoje dziecko chudnie albo jeśli niepokoisz się jego wyjątkowo słabym apetytem, skonsultuj się z pediatrą.

## **Piersiom dziękujemy**

Karmienie piersią pozwoliło Twojemu dziecku stać się silnym maluchem, którym jest dzisiaj. A jednak widok dwulatka karmionego mlekiem matki należy do rzadkości, ponieważ

większość rodziców dzieci w tym właśnie wieku za wszelką cenę stara się odstawić je od butelki lub piersi. W tym świetle interesujący wydaje się fakt, iż w społeczeństwach, w których pozwala się na naturalny bieg rzeczy, dzieci same rezygnują z matczyego pokarmu pomiędzy 3. a 4. rokiem życia; minimalna granica wieku wynosi w tym przypadku 2,5 roku. Gdy maluchy są gotowe na tę zmianę, po prostu stopniowo tracą zainteresowanie mlekiem matki. Każda decyzja, jaką podejmiesz w tej sprawie, będzie dobra, jeśli tylko będziesz pamiętać o tym, aby zapewnić swojemu dziecku taką ilość pożywienia, która pozwoli na jego prawidłowy rozwój.

Jeśli będziesz próbować odzwyczaić swoje dziecko od piersi, zanim będzie na to gotowe, najprawdopodobniej proces ten nie będzie łatwy. Pamiętaj, że odstawianie od piersi przypomina zrywanie silnej więzi emocjonalnej. Są jednak rzeczy, które możesz zrobić, aby ułatwić dziecku ten moment. Wypróbuj któryś z następujących sposobów:

- Wybierz czas, w którym dziecko nie przeżywa żadnych większych stresów.
- Powiedz swojemu dziecku, że masz zamiar odstawić je od piersi.
- Uzupełniaj posiłki dziecka własnym mlekiem podawanym w kubeczku.
- Karm piersią po posiłku, gdy dziecko ma mniejszy apetyt.
- Eliminuj tylko jedną sesję karmienia piersią lub butelką naraz, zaczynając od tej, do której dziecko jest najmniej przywiązane — zazwyczaj dotyczy to karmienia w środku dnia.

- Unikaj sygnałów, które przypominają dziecku o karmieniu, dbając o to, aby nie pozostawało bezczynne i sadzając je w innym niż dotychczas miejscu.
- Czas, który dotychczas poświęcałaś na karmienie piersią, poświęć na czytanie bajek, recytowanie wierszyków czy inną formę wspólnej zabawy.
- Dziecku karmionemu z butelki podaj butelkę z wodą.
- Odczekaj 5 dni, zanim wyeliminujesz kolejną sesję karmienia piersią lub butelką.
- Z karmienia przed snem zrezygnuj na samym końcu. (Zapewnij dziecku inną formę kołysania do snu, zanim nauczy się ono zasypiać bez butelki czy piersi. Jeśli to możliwe, powierz tę czynność Tatusiowi).

## Wprowadzanie pokarmu stałego

Jeżeli nadal karmisz piersią roczne dziecko, powinnaś pamiętać o tym, że Twoje mleko nie zaspokoi w pełni jego potrzeb żywieniowych. Jeżeli planujesz karmienie wyłącznie własnym mlekiem dłużej niż przez 6 kolejnych miesięcy, skonsultuj się z pediatrą na temat możliwości uzupełniania niezbędnych składników odżywczych.



### *Mądra mama*

Amerykańskie Stowarzyszenie Pediatrików zaleca karmienie noworodków mlekiem matki do 12. miesiąca życia, a po upływie tego okresu „tak długo, jak długo chce tego zarówno matka, jak i dziecko”. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca kontynuowanie karmienia mlekiem matki „do 2. roku życia lub dłużej”. Niektórzy specjaliści twierdzą, że karmienie piersią do co najmniej 18. miesiąca życia ma korzystny wpływ na iloraz inteligencji dziecka.

Z reguły roczne dzieci potrzebują już pokarmu w postaci stałej. Początkowo Twój maluch może być niechętny takiej odmianie, lecz jeśli będziesz wprowadzać nowe jedzenie stopniowo, w co najmniej dwu- lub trzydniowych odstępach, przywyknie do nowych smaków i konsystencji. W tym czasie należy także zwracać szczególną uwagę na ewentualne alergie pokarmowe. Do częstych objawów alergii należą: swędzenie, szkliste oczy, powtarzające się ataki kichania, podrażnienia skóry, przejrzysta wydzielina z nosa, wysypka, pokrzywka, silnie zaczerwienione policzki lub zmiany w zachowaniu dziecka.

### **Pięć posiłków dziennie?**

Ponieważ brzusek Twojego szkraba wciąż jest bardzo mały, podawaj mu raczej pięć niewielkich posiłków dziennie zamiast trzech dużych. Dobrym sposobem zapewniania maluchom wszelkich niezbędnych składników odżywczych jest podawanie im między głównymi posiłkami niewielkich przekąsek, w tym zwłaszcza takich, które maluchy same mogą wkładać do buzi paluszkami. W ten sposób dzieci szybciej oswajają się z mechaniką przeżuwania, a szef kuchni ma mniej pracy przy gotowaniu i zmywaniu. (Pamiętaj, aby nie pozwalać dziecku na chodzenie w trakcie jedzenia!)

### **Popularne przekąski do jedzenia palcami:**

- kanapki z serem (pokrojone w ćwiartki),
- kawałki jajka na twardo,
- mielonka w chlebkku pita,
- krakersy w kształcie rybek,
- paluszki serowe z mozzarelli,
- wzbogacone płatki zbożowe,



- paluszki warzywne,
- kawałki owoców,
- krakersy pełnoziarniste.

### **Ze stołu prosto do brzuszka**

Przez 10 ostatnich lat mówiono rodzicom, aby pozwalali decydować swoim dzieciom o składzie spożywanych przez nie posiłków. Zachęcano ich, aby wykładali jedzenie na stół i, spokojnie siedząc, pozwalali dojść do głosu naturze. Z szeroko opisywanych badań, podczas których przez tydzień proponowano maluchom szereg odżywczych pokarmów i pozwolono dokonywać samodzielnych wyborów bez ingerencji rodziców, wynika, że dieta, którą same sobie zafundowały — mimo iż raz czy dwa razy zdarzyło się, że opychały się samymi ziemniakami — bardzo spodobałaby się specjalistom do spraw żywienia. Media nawoływały rodziców do tego, aby przestali się martwić komponowaniem specjalnej diety dla swych pociech, zapewniając ich, że jeśli dadzą swoim dzieciom wolną rękę w kwestii odżywiania, te z pewnością będą jadły zgodnie z potrzebami własnego organizmu.

Jak zapewne się domyślasz, był pewien haczyk, lecz wielu reporterów zadało sobie trud, by o nim wspomnieć: wszystko, co naukowcy kładli przed małymi uczestnikami



### *Mądra mama*

Stale kontroluj wagę swojego dziecka, i to nie tylko w okresie niemowlęcym, lecz przez całe dzieciństwo.

eksperymentu, było zdrowe. Coca-cola i cukierki M&M nie znalazły się w menu! Jeśli chcesz zaufać Matce Naturze w kwestii prowadzenia Twojej pociechy we właściwym kierunku, każde danie, które podajesz, powinno być czymś, co Ona sama zrobiła. Pamiętaj, że ta mądra „kobieta” nie smaży pączków, nie gotuje budyniu ani nie organizuje wypraw do McDonalda!

## **Małe brzuszki**

Teorie na temat odżywiania i sposobów karmienia stale się zmieniają. Być może, podobnie jak wielu Twoich rówieśników, w dzieciństwie nieraz słyszałeś: „proszę wyczyścić talerz” i „no, jeszcze troszkę!”. Skutki tych metod obserwujemy dzisiaj w szerzących się epidemiach nadwagi i otyłości. Zadaj sobie pytanie: „Czy mówię to samo mojemu dziecku?”. Nawet rodzice, którzy nie stosują metody twardej ręki w przekazywaniu swoim potomkom złych nawyków żywieniowych, zwykle stosują nie taką znowu subtelną perswazję, szepcząc dziecku do uszka: „Zobacz, jakie pyszne brokułki”, w nadziei, że pociecha ulegnie zawartej w ich słowach sugestii i zacznie jeść, mimo iż jest syta. To żołądek Twojego dziecka powinien informować je o tym, czy jest głodne, czy nie. Nie ucz swojego malucha, aby słuchał Ciebie zamiast swojego własnego ciała!

A co z całym tym ugniataniem, kruszeniem, paćkaniem, podrzucaniem i toceniem, pozwalającym doświadczyć jedzenia we wszystkich jego najbardziej odrażających formach? T. Berry Brazelton, pediatra i autor popularnych poradników dla rodziców, twierdzi, że pozwalanie maluchom na zabawę

jedzeniem w nadziei, że od czasu do czasu jakiś jego kawałek wyłąduje w brzuszku, jest absolutnie niewskazane. Jego zdaniem istnieją mniej brudzące sposoby rozwijania sprawności motorycznej u dzieci.

Doktor Brazelton, zaalarmowany zatrważającymi danymi statystycznymi dotyczącymi nadwagi u dzieci, wzrostu poziomu cholesterolu, obsesji na punkcie odchudzania (jedna trzecia amerykańskich dziewięciolatek twierdzi, że stara się „zgubić parę kilogramów”) oraz gwałtownie rosnącej liczby zaburzeń odżywiania wśród nastolatków i młodych dorosłych, w swojej książce zatytułowanej *Touchpoints: The Essential Reference*<sup>1</sup>, określa minimalne zapotrzebowanie dziecka na podstawowe składniki odżywcze:

- 450 ml mleka (lub ekwiwalent w postaci sera, jogurtu lub lodów),
- 55 g białka lub węglowodanów złożonych, bogatych w żelazo (mięso, jajko lub wzbogacane płatki zbożowe),
- 30 ml soku pomarańczowego lub 30 g świeżych owoców,
- 1 multiwitamina (jednak tylko wtedy, gdy jest to absolutnie konieczne — np. w sytuacji, gdy dziecko definitywnie odmawia jedzenia warzyw).

Oczywiście maluchom nie powinno się pozwalać na uzupełnianie tej diety produktami zasadniczo pozbawionymi wartości odżywczej! Jeśli to skromne menu okaże się niewystarczające, zaproponuj swojemu dziecku zdrową alternatywę dla chipsów i słodyczy.

<sup>1</sup> T. Berry Brazelton, *Emocjonalny i fizyczny rozwój twojego dziecka przez pierwsze lata życia: punkty zwrotne*, przeł. Joanna Cielecka-Kuszyk, Amber, Warszawa 2003 — *przyp. tłum.*

## Dlaczego domowe jedzenie?

Czy kusi Cię, aby zaopatrzyć się w płatki śniadaniowe i gotowe przekąski dla dzieci? To prawda, że przyjemnie mieć pełną spiżarnię, jednak w tej książce jest mowa wyłącznie o domowym jedzeniu. Być może zadajesz sobie pytanie: dlaczego miałabym sama przygotowywać dziecku jedzenie, skoro w sklepach pełno jest gotowych produktów? Powodów jest co najmniej kilka. Gotowe płatki ryżowe należy wymieszać z wodą, mlekiem matki lub mlekiem modyfikowanym. Takiej mieszanki nie można przechowywać. Gotowe jedzenie dla niemowląt często sprzedawane jest w opakowaniach zawierających kilka porcji. Jeśli karmisz dziecko produktami prosto ze słoiczka, jedzenie, które w nim zostało, nie nadaje się już do przechowywania.

Te śliczne małe słoiczki z jedzeniem dla dzieci, które widzisz na sklepowych półkach, pozostawiają o wiele mniej urocze pustki w portfelu. Jedzenie dla dzieci sprzedawane w słoiczkach jest droższe od jedzenia przygotowywanego w domu, zwłaszcza jeżeli korzystasz z dużych, niedrogich warzyw, takich jak na przykład słodki ziemniak. Za cenę jednego, dużego batata (z którego możesz zrobić równowartość 4 – 8 porcji ze słoiczka), możesz kupić zaledwie 1 – 2 słoiczki gotowego dania. Samodzielne przygotowywanie jedzenia niemal zawsze pozwala zaoszczędzić pieniądze.

### *Mądra mama*

W przypadku soku więcej wcale nie znaczy lepiej! Sok może przyczynić się do gwałtownego psucia się zębów z powodu dużej ilości zawartego w nim cukru. Ważne, aby podawać dziecku sok wyłącznie z kubeczka i regularnie czyścić mu zęby. Sok może także wywołać kłopoty trawienne. Spróbuj od czasu do czasu zastępować go wodą.



No i nie zapomnij o smaku. Jedzenie ze sklepu nieraz smakuje tak, jak gdyby trochę sobie poleżało, przez co traci wiele walorów. Dzieci doskonale potrafią wyczuć tę różnicę. Kolejną ważną kwestią są wartości odżywcze. Ponieważ jednoskładnikowe pokarmy w słoiczkach nie zawierają konserwantów ani przypraw, większość świeżych warzyw i owoców traci część wartości odżywczych po umieszczeniu ich w słoiku. Świeże, domowe przeciera to najlepsza rzecz, jaką możesz zaoferować niemowlakowi, ponieważ zachowują one cenne witaminy i minerały.

Poza tym, gdy sama przygotowujesz dziecku posiłek, wiesz, co wchodzi w jego skład. Nie musisz martwić się solą, cukrem czy innym tajemniczym składnikiem, który mógłby trafić do delikatnego żołądka Twojego malucha. Gdy sama wszystko przygotowujesz, masz pełną kontrolę nad tym, czym karmisz swoje dziecko, a poza tym możesz modyfikować przepisy według zmieniających się preferencji dziecka.

## **Od czego zacząć?**

No dobrze, a zatem zaczynasz dostrzegać zalety przygotowywanego w domu, zdrowego jedzenia. Tylko od czego tu zacząć? Zazwyczaj do pierwszych produktów podawanym dzieciom należą płatki zbożowe, pojedyncze sztuki owoców i warzyw. Ważne jest również to, aby odczekać kilka dni przed wprowadzeniem kolejnego nowego pokarmu; dzięki temu będziesz mogła upewnić się, czy Twoje dziecko nie reaguje alergicznie na nowe pożywienie. Najmniejsze ryzyko wywołania alergii powodują płatki zbożowe, dlatego są szczególnie polecane jako pierwsze jedzenie.

Reakcje alergiczne mogą przybierać niepokojącą formę, jednak czasami można ich uniknąć. Warto wiedzieć, których pokarmów zdecydowanie nie należy podawać dziecku w pierwszych latach życia. Przykładowo zadbaj o to, aby przez pierwszych 6 miesięcy życia nie podawać dziecku niczego, co zawierałoby pszenicę i jaja, ponieważ obydwa produkty są silnymi alergenami. Białek jaj nie podawaj do 1. roku życia. Podobna granica wieku dotyczy miodu, który może zawierać niebezpieczne dla niemowlaka zarodniki powodujące rozwój botulizmu. Jeżeli któryś z członków Twojej rodziny jest uczulony na orzechy, co najmniej do 3. roku życia nie podawaj dziecku orzeszków ziemnych oraz wszelkich produktów zawierających orzechy drzewne. Jeżeli w rodzinie nie ma historii alergii na orzechy, można spróbować zacząć podawać je, gdy dziecko ukończy 1. rok życia. Specjaliści zazwyczaj zalecają powstrzymanie się przed podawaniem dzieciom orzechów i innych pokarmów o stosunkowo silnych właściwościach alergicznych, w poniższych okolicznościach:

1. Dziecko wykazuje alergię na jakiś inny pokarm.
2. U dziecka zaobserwowano inne dolegliwości o podłożu alergicznym, takie jak egzema, astma czy katar sienny.
3. Członkowie rodziny dziecka cierpią z powodu alergii (pokarmowych bądź innych), egzemy lub astmy.

Pamiętaj, że celem wprowadzania do diety dziecka w 1. roku życia pokarmów stałych jest przede wszystkim przyzwyczajenie go do różnych smaków i konsystencji. W tym okresie mleko z piersi lub mleko modyfikowane nadal będą dostarczały mu większości potrzebnych kalorii i składników odżywczych.

## Przydatny sprzęt

To tylko rozgniecione jedzenie, prawda? Cóż, niezupełnie. Choć niektóre dania dla niemowląt można przygotowywać, posługując się zwykłymi sztuccami, inne wymagają użycia nieco bardziej skomplikowanych sprzętów. Część bardzo dojrzałych owoców, takich jak na przykład awokado, banany i gruszki, można rozgnieść widelcem. To jest to! Nie wymagają one ani gotowania, ani miksowania.

Jednak w przypadku purée mięsno-warzywnych oraz innych nieco bardziej złożonych przepisów na dania dla najmłodszych sam widelec nie wystarczy. Rozważ możliwość zakupu elektrycznego lub ręcznego robota kuchennego, blendera, minirozdrabniacza lub innego urządzenia, które zmiksuje jedzenie na gładką masę. Ceny i możliwości poszczególnych narzędzi są bardzo zróżnicowane, dlatego wybierając sprzęt, kieruj się indywidualnymi potrzebami. Czy zamierzasz za jednym razem przygotowywać tylko jedną czy dwie porcje? Jeśli tak, kup mniejszy model. Jeśli chcesz przygotowywać zapasy na cały miesiąc, rozważ kupno dużego robota kuchennego.

Zbyt gęste purée zazwyczaj można rozcieńczyć wodą, lecz metoda ta nie zawsze okazuje się skuteczna, ponieważ pokarm zachowuje swoją ziarnistą fakturę. W takiej sytuacji możesz posłużyć się sitkiem (albo nawet cedzakiem), aby uzyskać gład-



### *Mądra mama*

Podarki od krewnych i znajomych mogą być zabawne i pożyteczne. Nareszcie możesz wykorzystać te wszystkie urocze śliniaczki, które dostałaś z okazji „pępkowego”! Plastikowe podkładki rozłożone strategicznie po pokoju albo cerata rozłożona pod krzeselkiem do karmienia uchronią podłogę i dywan przed zabrudzeniem. Nawet domowe zwierzę możesz zaangażować do sprzątania po posiłku.

szą konsystencję. Kolejnym przydatnym urządzeniem jest młyn kuchenny. Można w nim szybko rozdrobnić ryż, owoce i inne zboża, zwłaszcza jeżeli potrzebne są ich niewielkie ilości.

Gdy nadejdzie czas karmienia Twojego dziecka, postaraj się zaopatrzyć w powlekane łyżeczki. To małe, dziecięce łyżeczki z plastikowymi lub gumowymi końcówkami. Są powszechnie dostępne, niedrogie i doskonale nadają się do delikatnej buzi maluszka. Niektóre z nich reagują na wysoką temperaturę zmieniając kolor, która ostrzeże Cię przed podaniem dziecku zbyt ciepłego jedzenia.

## **Bezpieczne przechowywanie**

A co, jeśli w któreś niedzielne popołudnie dasz się ponieść kulinarnej pasji i nagotujesz zapasów na cały tydzień? Co wtedy zrobisz? Cóż, istnieje wiele bezpiecznych sposobów przechowywania domowego jedzenia dla dzieci. Niektórzy rodzice korzystają ze specjalnych słoiczków nadających się do zamrażania, w których umieszczają akurat tyle jedzenia, aby starczyło na raz. To dobra technika, pod warunkiem że pamiętamy o wystudzeniu jedzenia przed włożeniem go do zamrażarki. Nie należy również wypełniać słoiczków po brzegi, ponieważ podczas zamrażania jedzenie zwiększa swoją objętość. Do przechowywania nadają się również niewielkie plastikowe pojemniki. Możesz spróbować wykorzystać słoiczki po jedzeniu dla dzieci sprzedawanym w sklepach, jednak ponieważ nie są one przeznaczone do zamrażania, istnieje ryzyko ich rozsadzenia pod wpływem bardzo niskiej temperatury. Najlepiej sprawdzają się słoiczki i plastikowe pojemniczki przeznaczone do zamrażania.



Kolejny wypróbowany sposób polega na zamrażaniu jedzenia dla dzieci w pojemnikach na kostki lodu. To sposób, który sprawdza się szczególnie w przypadku dzieci jedzących małe porcje. Poszukaj pojemników z pokrywkami; jeśli nie znajdziesz ich w żadnym sklepie, przed umieszczeniem w zamrażarce owiń plastikową folią. Gdy jedzenie zamrozi się, możesz wyjąć kostki z pojemnika i umieścić je w specjalnej torebce do zamrażania, a następnie wyjmować i rozmrażać po jednej porcji.

**Zawsze umieszczaj na przechowywanym jedzeniu etykietkę z opisem składników i datą.**

Większość przygotowywanych w domu pokarmów dla dzieci można przechowywać w zamrażarce przez mniej więcej 3 miesiące. Zadbaj to, aby odmrażać w pierwszej kolejności porcje zamrożone najwcześniej. Po odmrożeniu przechowuj jedzenie w lodówce, pamiętając, aby wykorzystał je w ciągu maksymalnie dwóch dni.

Z reguły można bez obaw podawać dziecku jedzenie miejscowo „poparzone mrozem”. „Poparzenie mrozem” zachodzi wtedy, gdy do pojemnika z zamrażanym jedzeniem dostaje się dodatkowe powietrze. Różni się ono od kryształków lodu, które często pojawiają się na zamrożonym jedzeniu. W więk-



### *Mądra mama*

Opisuj wszystko, co wkładasz do zamrażalnika, aby uniknąć niespodzianek!

szości przypadków kryształki te powstają z płynu zawartego w pokarmie. Złodowaciała lub „poparzona mrozem” część jedzenia będzie bardziej sucha w smaku, lecz można ją odkroić jeszcze przed rozmrożeniem.

Zamrożone jedzenie dla dzieci można odmrażać na wiele sposobów. Większość potraw rozmrozi się w lodówce w ciągu około czterech godzin. Jest to jedna z najbezpieczniejszych metod. Nigdy nie zostawiaj wyjętego z zamrażalnika jedzenia poza lodówką (zwłaszcza jeżeli zawiera mięso), ponieważ sprzyja to rozmnażaniu się niekiedy bardzo niebezpiecznych bakterii. Jedzenie dla dzieci można rozmrażać w rondlu, na kuchence lub w kuchence mikrofalowej, pamiętając o częstym mieszaniu i sprawdzeniu temperatury pokarmu przed podaniem. Po rozmrożeniu nie należy ponownie zamrażać jedzenia, chyba że przedtem je ugotujemy.

## **Nie daj się ponieść**

Małe ostrzeżenie: choć prawdopodobnie robot kuchenny jest teraz Twoją nową ulubioną zabawką, pewnych rzeczy powinnaś unikać! Gdy złapiesz bakcyła samodzielnego przygotowywania jedzenia swojej pociesze, możesz ulec pokusie miksowania wszystkiego, co wpadnie Ci w ręce. Gdy Twoje dziecko ma już około roku, możesz podawać mu większość pokarmów, które sama spożywasz. Niemniej jednak istnieje kilka produktów, z których podawaniem powinnaś jeszcze trochę poczekać albo podawać je wyłącznie w postaci proponowanej przez producentów jedzenia dla dzieci.

Warzywa korzeniowe (marchew, buraki, rzepa) i zielone warzywa liściaste (szpinak, sałata, jarmuż) mogą zawierać

więcej azotanów niż większość pozostałych warzyw. Zazwyczaj wynika to stąd, że warzywa te mają bardziej bezpośredni kontakt z glebą i wodą gruntową. Nadmiar azotanów może prowadzić u małych dzieci do zaburzeń w nasyceniu hemoglobiny tlenem, co stanowi rzadki, lecz bardzo niebezpieczny przypadek. Dlatego też z podawaniem wymienionych warzyw lepiej poczekać, aż dziecko ukończy 7 lub 8 miesięcy, albo korzystać z nich w postaci proponowanej przez producentów żywności dla dzieci. Producenci żywności dla dzieci mogą śledzić zawartość azotanów w warzywach, czego niestety nie da się robić metodami domowymi. Jeżeli mimo wszystko zdecydujesz się na podawanie dziecku wspomnianych warzyw, zanim ukończy ono 8. miesiąc życia, nie rozcieńczaj przygotowywanej potrawy gotowaną wodą (ponieważ także ona zawiera pewne ilości azotanów) i korzystaj z warzyw organicznych, hodowanych bez użycia nawozów azotowych.

Gdy Twój maluszek zacznie jeść pokarmy, które wymagają przeżuwania, lub takie, których spożywanie wiąże się z koniecznością użycia większej ilości zębów, powinnaś być szczególnie wyczulona na ryzyko zakrztuszenia się. Hot dogi, winogrona, orzeszki ziemne czy popcorn są niebezpieczne dla dzieci, które nie potrafią jeszcze dokładnie przeżuwać, dlatego należy je całkowicie wykluczyć z ich jadłospisu albo podawać pod ścisłym nadzorem.



### *Mądra mama*

Dzieci potrzebują wiele czasu na zapoznawanie się z jedzeniem. Delektują się nowymi smakami i uwielbiają badać nową konsystencję. Ponieważ dzieci poznają świat poprzez rozwijające zmysły zabawy, nie zdziw się, jeżeli słodkie ziemniaki wkrótce staną się żelem do włosów! Proces ten może przysporzyć niemałego bałaganu, niemniej jest konieczny. Twoje dziecko opanowuje nową ważną umiejętność — uczy się jeść!

## Kłopoty z konsystencją

Konsystencja stałych pokarmów zadziwia dzieci, ponieważ stanowi ona dla nich całkowitą nowość. Z każdym kęsem ich buzie doświadczają nowych wrażeń. Być może zastanawiasz się, jak bardzo kremowe powinno być jedzenie Twojego bobasa. Choć większość 6-miesięcznych dzieci wciąż zadowolą się całkowicie zmiksowanymi pokarmami, niektóre maluchy w tym wieku (zwłaszcza te, które zaczynają stosunkowo wcześniej żąbkować) są już gotowe, aby spróbować nieco twardszych pokarmów. W 6. lub 7. miesiącu możesz spróbować podawać dziecku pokarmy nieco mniej rozdrobnione; miksuj posiłek w trybie pulsacyjnym, tak aby w całości go zmiksować, lecz na nieco grubsze kawałki. Poeksperymentuj trochę, sprawdzając, jaką konsystencję Twoje dziecko jest skłonne tolerować. Jeśli maluch zamyka buzię lub zdaje się dławić przy każdym kęsie, na kilka dni powróć do bardziej kremowych potraw.

Stopniowo zacznij wprowadzać mniej homogeniczne kęsy jedzenia. Specjalne herbatniki dla niemowląt służące do nauki gryzienia, krakersy dla żąbkujących maluchów i inne szybko rozplývające się w ustach pokarmy pomogą Twojemu dziecku zyskać pewność siebie i przyzwyczaić się do połykania jedzenia o bardziej wyrazistej fakturze. W końcu dziecko przywyknie do przygotowywanych przez Ciebie posiłków z „etapu 3.,” do których należą potrawy o konsystencji purée z dodatkiem bardziej grudkowatych składników.

Niektóre maluchy same rwą się do „prawdziwego jedzenia”. Jeśli jednak Twoje dziecko nie przejawia zainteresowania bardziej grudkowatym jedzeniem, spróbuj zaproponować mu niewielkie kęsy nierozdrobnionego jedzenia. Słodkie,

rozgniecione widelcem ziemniaki można podnosić do buzi małutkimi paluszkami, co bardzo podoba się niektórym, nawet bardzo małym dzieciom. Obserwuj swoje dziecko w poszukiwaniu wskazówek dotyczących sposobu przygotowywania mu posiłków.

## Proste, naturalne, zdrowe

Wystrzegaj się pokarmów przetworzonych! Proste, naturalne i zdrowe produkty powinny stanowić podstawę diety Twojego dziecka. Wykorzystaj ten szczególny czas spędzany z Twoim maleństwem, aby wykształcić w nim dobre nawyki żywieniowe. Podawaj mu produkty nieprzetworzone, które dostarczą mu wszelkich potrzebnych składników odżywczych we właściwych proporcjach. Masz szczęście — świat jedzenia jest dla Twojego dziecka całkowicie nowy, dzięki czemu nawet najprostsze pokarmy robią na nim wrażenie. Owoce i warzywa zawierają naturalną słodycz, a jedzenie dla dzieci nigdy nie wymaga soli, cukru ani innych przypraw. Unikaj gotowych ciasteczek, krakersów czy innych przekąsek, które zawierają te zbędne składniki. Nie ma powodu, dla którego miałabyś dawać swojemu dziecku sztuczne słodkości!



### *Mądra mama*

Obok pokarmów pobudzających istnieją także i te, które powodują senność. Przekąska zawierająca produkty bogate w tryptofan i węglowodany złożone poprawi nastrój i spowolni aktywność mózgu Twojego dziecka. Spróbuj podawać swojemu maleństwu kawałki indyka lub kurczaka, makaron, ser i ryż.

Warto również zrezygnować z bekonu i kiełbasek. Dzieci nie potrzebują przetworzonych pokarmów, które są ciężkostrawne i mogą powodować rozstrój żołądka. Postaw na proste i naturalne produkty, unikając pokarmów tłustych i mocno przyprawionych. Innymi słowy, odżywiaj swoje dziecko tak, jak sama powinnaś się odżywiać!

Niektórzy rodzice, widząc pulchne policzki i uda swoich dzieci, karmią swoje maleństwa chudym, a nawet całkowicie odtłuszczonym jogurtem. To błąd. Nabiału o obniżonej zawartości tłuszczu nie powinno się podawać dzieciom, zanim nie ukończą co najmniej 2. roku życia (a produktów całkowicie odtłuszczonych, zanim nie ukończą 5 lat). Tłuszcz jest konieczny dla prawidłowego rozwoju mózgu, a dodatkowe kalorie stanowią niezbędne uzupełnienie diety dziecka. Amerykańska Akademia Pediatrii zaleca, by połowa kalorii spożywanych przez dzieci pochodziła z tłuszczu; ilość ta zmniejsza się do 0,33 dziennego zapotrzebowania po ukończeniu przez nie 2. roku życia. Dlatego rocznemu dziecku, które nie jest już karmione piersią, dobrze jest podawać pełne mleko, a po ukończeniu przez nie 9. miesiąca życia można spróbować podawać pełnotłusty jogurt i ser.

Decyzja o przygotowywaniu dziecku posiłków ze świeżych, organicznych produktów to wspaniały pomysł. Będziesz mogła spać spokojnie, mając świadomość, że Twoje maleństwo dostaje najbardziej pożywne jedzenie, jak to tylko możliwe. Nie zniechęcaj się jednak, jeśli raz czy dwa sięgniesz po gotowe produkty. Nie wszystkie warzywa można kupić przez cały rok. Wykorzystuj warzywa i owoce sezonowe, dbaj o należyte przygotowanie i przechowywanie pokarmów i bądź dumna ze swoich osiągnięć!