**ABC żywienia 6-miesięcznego dziecka. O tym musi wiedzieć każda mama**

**W pierwszym półroczu życia wyłącznym pokarmem dla dziecka jest mleko mamy, które dostarcza mu wszystkie najważniejsze składniki odżywcze. Po tym czasie nadchodzi moment, kiedy rodzice powinni wprowadzać nowe produkty do codziennego menu niemowlęcia. Prawidłowe żywienie maluszka i zapewnienie młodemu organizmowi odpowiedniej ilości witamin i składników mineralnych ma kluczowe znaczenie dla jego harmonijnego rozwoju. Jak odpowiednio komponować dietę dziecka? Podpowiadamy, jakie składniki powinny się znaleźć w jadłospisie półrocznego maluszka.**

**Prawidłowa dieta kluczowa dla rozwoju**

1000 pierwszych dni życia to bardzo ważny czas dla rozwoju dziecka, w tym jego układu pokarmowego. Już w okresie niemowlęcym kształtują się niektóre preferencje żywieniowe, dlatego tak ważne jest wspieranie jego harmonijnego rozwoju poprzez m.in. odpowiednie żywienie już od samego początku.

**Eksperci ze Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) rekomendują, aby w pierwszym półroczu życia podstawą diety dziecka było mleko mamy[[1]](#footnote-1).** W kolejnych miesiącach rosną potrzeby żywieniowe niemowlęcia, dlatego przychodzi czas na rozszerzanie jadłospisu. Wprowadzanie produktów uzupełniających do diety maluszka powinno się rozpocząć **nie wcześniej** **niż w 17. tygodniu życia (początek 5. miesiąca) i nie później niż w 26. tygodniu (początek 7. miesiąca)[[2]](#footnote-2).** Rozpoczęcie rozszerzania diety dziecka w tym czasie ma na celu dostarczenie dodatkowej energii, białka, składników mineralnych i witamin, których nie jest w stanie dostarczyć samo mleko mamy. Pozwoli to także przygotować dziecko do bardziej urozmaiconej diety w przyszłości[[3]](#footnote-3).

**Jak krok po kroku rozszerzać dietę dziecka?**

**Pomocny w rozszerzaniu diety maluszka może być** schemat żywienia niemowląt, czyli przewodnik po prawidłowym żywieniu dziecka. Jak krok po kroku rozszerzać codzienny jadłospis dziecka? Oto kilka kluczowych wskazówek!

* Nowe pokarmy należy wprowadzać do diety stopniowo, zaczynając od niewielkich ilości (np. 3-4 łyżeczek), przy jednoczesnej obserwacji reakcji dziecka na nieznane mu dotąd smaki.

|  |
| --- |
| **To ważne!**  **Eksperci zalecają, aby urozmaicanie jadłospisu rozpocząć od warzyw (szczególnie tych zielonych, takich jak brokuł, groszek czy brukselka), których smak może być dla maluszka trudniejszy do zaakceptowania niż w przypadku słodkich owoców.** |

* Po około dwóch tygodniach od podania pierwszego warzywa małemu smakoszowi można zaproponować pojedyncze owoce (np. jabłka, gruszki, banany), jednocześnie kontynuując podawanie warzyw.
* Do codziennej diety maluszka w dalszej kolejności powinny być włączane: **produkty zbożowe w postaci kaszek, chude mięso (np. indyk, drób i dobrej jakości wołowina), morskie ryby, takie jak łosoś i jaja.**
* Pokarmy stałe (czyli warzywa, owoce i posiłki z mięsem lub rybą w formie przecierów) należy wprowadzać stopniowo już w 6.-7. miesiącu życia dziecka. W 8. miesiącu można podawać niemowlęciu do rączki produkty do samodzielnego gryzienia (np. cząstka warzywa, cząstka owocu, kawałek chleba itp.). Dzięki temu tuż przed ukończeniem pierwszego roku życia maluch będzie mógł jeść produkty o różnej konsystencji.
* Aby zaspokoić pragnienie niemowlęcia, powinno się podawać mu wodę. Najlepsza jest woda źródlana lub naturalna woda mineralna – niskozmineralizowana, niskosodowa, niskosiarczanowa, najlepiej z atestem.
* Pomocne w rozszerzaniu diety mogą okazać się produkty przeznaczone specjalnie dla niemowląt i małych dzieci, czyli te z widocznym na opakowaniu wskazaniem wieku, np. jednoskładnikowe posiłki, musy owocowe czy kaszki. Takie produkty muszą spełniać wyjątkowo restrykcyjne normy jakości określone przez prawo krajowe i Unii Europejskiej (które jest znacznie bardziej surowe niż w przypadku produktów przeznaczonych dla dorosłych), a ich receptury opracowywane są przez ekspertów w zakresie żywienia, a dzięki temu – odpowiednio zbilansowane.

**Mleko wciąż ważne w diecie półrocznego dziecka**

**Wprowadzając do jadłospisu maluszka nowe pokarmy, należy pamiętać, że mleko mamy wciąż powinno być stałym elementem jego codziennej diety** – nawet do 2. roku życia lub dłużej, jeśli będzie to pożądane przez mamę i dziecko. Zdarza się jednak, że w drugim półroczu życia dziecka kontynuowanie karmienia piersią z różnych przyczyn jest utrudnione. Warto wówczas zasięgnąć porady położnej lub doradcy laktacyjnego. Czasem rozwiązaniem jest zmiana techniki karmienia czy odciąganie pokarmu. Jeśli jednak pokonanie problemów laktacyjnych nie jest możliwe, rodzice mogą skonsultować się z prowadzącym dziecko pediatrą. Lekarz pomoże wybrać dopasowane do potrzeb niemowlęcia mleko następne, które dostarczy mu kluczowe dla prawidłowego rozwoju składniki odżywcze.

Z myślą o takich maluszkach marka Bebiko 2 – zainspirowana mlekiem mamy – stworzyła [**Bebiko 2 NUTRIflor Expert, które nie zawiera konserwantów i barwników[[4]](#footnote-4).**](https://www.bebiklub.pl/produkty/bebiko-2) To kompletna kompozycja ważnych składników odżywczych[[5]](#footnote-5), w tym 19 witamin oraz składników mineralnych dla wsparcia prawidłowego rozwoju i funkcjonowania układu odpornościowego (zawiera witaminy A, C i D dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego oraz żelazo i jod wspierające prawidłowy rozwój poznawczy). Aż **93 % maluchów bardzo dobrze toleruje to mleko następne już od 1. butelki[[6]](#footnote-6).** Produkt posiada **pozytywną opinię Centrum Zdrowia Dziecka nr 20/DJW/2021.**

|  |
| --- |
| Drogi Rodzicu,  jeśli zastanawiasz się nad wyborem mleka następnego dla Twojego dziecka i chcesz wypróbować Bebiko 2 NUTRIflor Expert, zarejestruj się na [www.BebiKlub.pl](http://www.BebiKlub.pl). **Czeka tam na Ciebie paczka z próbką produktu dla maluszka i poradnikiem** pełnym wskazówek i porad dotyczących prawidłowego żywienia oraz wspierania rozwoju Twojego dziecka. |

**Ważne informacje**: Karmienie piersią jest najwłaściwszym i najtańszym sposobem żywienia niemowląt oraz jest rekomendowane dla małych dzieci wraz z urozmaiconą dietą. Mleko matki zawiera wszystkie składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka oraz chroni je przed chorobami i infekcjami. Karmienie piersią daje najlepsze efekty, gdy matka prawidłowo odżywia się w ciąży i w czasie laktacji oraz gdy nie ma miejsca nieuzasadnione dokarmianie dziecka. Przed podjęciem decyzji o zmianie sposobu karmienia matka powinna zasięgnąć porady lekarza.

1. World Health Organization, Infant and young child feeding, 2009. [↑](#footnote-ref-1)
2. Szajewska H. i wsp. Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci , Standardy Medyczne/Pediatria 2021, T. 18. [↑](#footnote-ref-2)
3. Fewtrell M, Bronsky J, Campoy C i wsp. Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition. J Pediatr Gastroenterol Nutr 2017; 64:119-132. [↑](#footnote-ref-3)
4. Zgodnie z przepisami prawa wszystkie mleka następne nie zawierają konserwantów i barwników. [↑](#footnote-ref-4)
5. Zgodnie z przepisami prawa, tak jak inne mleka następne. [↑](#footnote-ref-5)
6. Na podstawie opinii 93% mam z grupy 426, które testowały Bebiko 2 NUTRIflor Expert na platformie trnd.pl w dniach 16.07-29.07.2021. [↑](#footnote-ref-6)