

Odstawianie dziecka od piersi

Uczymy dziecko cieszyć się dobrym jedzeniem

Weaning

Teaching your baby to enjoy good food

Uczymy dziecko cieszyć się dobrym jedzeniem

Odstawianie dziecka od piersi to dobry moment, aby nauczyć je cieszyć się jedzeniem. Jest to również dobry moment, aby pomyśleć o zrównoważonej diecie zapewniającej zdrowie dziecka teraz i w przyszłości. Pokarmy, które małe dziecko nauczy się spożywać może mieć wielki wpływ na jego zdrowie przez resztę dzieciństwa i dorosłego życia.

Dodatkowa broszura „Poszerzanie diety dziecka - jakie potrawy? *Kiedy?* Ile?” będzie również pomocna.

Uznawane na całym świecie, najnowsze badania dowodzą, iż mleko matki lub mleko modyfikowane dla dzieci pokrywa całe zapotrzebowanie dziecka na składniki odżywcze do szóstego miesiąca życia.

Informacje przedstawione w niniejszej broszurze dotyczą większości dzieci. Jeżeli jednak Twoje dziecko wymaga specjalnej diety, przed odstawieniem od piersi prosimy porozmawiać z pielęgniarką środowiskową.

Odstawianie dziecka od piersi

Kiedy powinnam rozpocząć odstawianie dziecka od piersi?

- Każde dziecko jest inne, ale inne produkty poza mlekiem są rzadko potrzebne przed ukończeniem szóstego miesiąca życia.
- Około szóstego miesiąca dziecko może:
 - wydawać się głodne po nakarmieniu mlekiem
 - zacząć wymagać karmienia częściej
 - częściej budzić się w nocy

Może to być dobry moment, aby poszerzyć dietę dziecka o pokarmy stałe. Proszę skonsultować się z pielęgniarką środowiskową, gdyż głód dziecka nie jest jedynym powodem poszerzenia diety.

- Jeżeli dziecko nie jest zainteresowane przyjmowaniem pokarmu z łyżeczki, proszę odłożyć kolejną próbę na kilka dni.

Dlaczego warto poczekać sześć miesięcy?

- Wprowadzenie pokarmów stałych zbyt wcześnie, a szczególnie przed ukończeniem siedemnastego tygodnia życia, może doprowadzić do zmniejszonego spożycia mleka. Mleko z piersi lub mleko modyfikowane powinno być głównym źródłem składników odżywczych dla dziecka do szóstego miesiąca życia.
- Dzieci odstawione od piersi zbyt wcześnie mogą nadmiernie przytyć lub uczulić się i nie tolerować niektórych pokarmów.
- Dzieci odstawione od piersi około szóstego miesiąca życia powinny szybciej zaakceptować zmianę diety z płynnej na zawierającą składniki stałe. Składniki stałe pomagają dziecku nauczyć się żuć i rozwijać umiejętność mówienia.

Co mówią mamy: „Niektóre mamy traktują odstawianie od piersi jak wyścig - na siłę przestawiają dzieci na pokarmy stałe chwalać się jak dobrze im idzie po zaledwie trzech miesiącach”.

Odstawianie od piersi to nie zawody! Najważniejsze jest, aby dziecko nauczyło się jak najwięcej o różnych smakach i konsystencjach żywności, a nie zjadało najwięcej bananów spośród dzieci w najbliższej okolicy!

Co powinnam podawać dziecku?

Do tej pory dziecko zna tylko smak mleka. Pokarmy stałe to nowe doświadczenie i nauka potrwa trochę czasu. Pozwól, aby dziecko spróbowało wielu różnych smaków przez nadchodzące miesiące, nawet tych produktów, których sama nie jesz. Nie narzucaj dziecku swoich własnych preferencji i przyzwyczajeń.

Poszerzona dieta nie powinna zawierać dodatku soli, cukru, sztucznych barwników, aromatów, słodzików lub substancji konserwujących. Dania takie można łatwo przygotować w domu z miękkich bądź ugotowanych owoców i warzyw oraz kaszki ryżowej. Można również wykorzystać posiłki dla dzieci w puszkach lub słoikach.

Gotowe posiłki dla dzieci są poręczne, gdy się spieszysz, a Twój posiłek nie nadaje się do podania dziecku. Ze słoika lub puszki należy odłożyć porcję dla dziecka, a resztę schować do lodówki w zamkniętym pojemniku. Wykorzystać całość w ciągu 24 godzin.

Co należy wiedzieć przed rozpoczęciem odstawiania dziecka od piersi

Kiedy można podać dziecku krowie mleko i inne produkty mleczne?

Krowie mleko nie ma takiego samego składu jak mleko matki. Zawiera ono inne białka i inna jest ilość składników odżywczych. W szczególności, mleko krowie zawiera niewiele lub nie zawiera wcale żelaza, zatem u dzieci wcześniej przestawionych na odżywianie mlekiem krowim może rozwinąć się anemia wywołana niedoborem żelaza.

Mleko z piersi matki lub mleko modyfikowane dla dzieci jest zalecanym głównym źródłem pożywienia od urodzenia do końca pierwszego roku życia. Nie ma **praktycznie** żadnej potrzeby stosowania mleka następnego, ale można je podawać dzieciom powyżej szóstego miesiąca życia.

Produkty na bazie mleka krowiego takie jak jogurty, sery lub naturalny serek homogenizowany mogą być włączone do diety dziecka począwszy od szóstego miesiąca życia, podobnie jak inne nowe produkty żywnościowe. Małe ilości pełnego mleka krowiego można wykorzystać w mieszankach lub do gotowania, ale **nie należy go stosować jako głównego dania**.

Przez pierwsze dwa lata należy używać mleka pełnotłustego. Jeżeli dziecko dobrze je, wtedy po ukończeniu dwóch lat można dziecku bezpiecznie podawać mleko półtłuste. Chudego mleka nie należy podawać aż dziecko ukończy pięć lat.

Sól (sód)

Nie należy dodawać soli do jedzenia dzieci.

Dzieci nie potrzebują soli, a duże jej ilości mogą być szkodliwe. Niektóre produkty żywnościowe są szczególnie słone i nie należy ich podawać dziecku przez pierwszych kilka miesięcy po odstawieniu od piersi, np. sosy z torebki i kostki rosółowe.

Wraz z wiekiem nerki dzieci lepiej radzą sobie z wydalaniem nadmiaru soli. Lekko słone posiłki rodzinne można podawać dzieciom po ukończeniu pierwszego roku życia.

Ograniczanie spożycia słonej żywności, a szczególnie przekąsek takich jak chipsy i nie dodawanie soli do posiłków może mieć długotrwały pozytywny wpływ na zdrowie. Nadmierne spożycie soli ma związek z nadciśnieniem tętniczym w dorosłym życiu.

Cukier

Nie należy dodawać cukru do produktów poszerzających dietę dziecka, gdyż może to przyzwyczaić dziecko do słodkich produktów żywnościowych będących jedną z najczęstszych przyczyn próchnicy zębów. Dietę dziecka należy poszerzać o produkty zawierające jak najmniej cukru. Dodanie małych ilości cukru do produktów kwaśnych, np. rabarbaru, jest do przyjęcia. Produkty zawierające dodatek cukru najlepiej podawać w porze posiłku. Preferowanie słodkiej żywności może prowadzić do nadwagi.

Żelazo

Żelazo potrzebne jest, aby zachować zdrową krew. Mleko matki oraz mleko modyfikowane dla dzieci jest dobrym źródłem żelaza. Po szóstym miesiącu życia, dzieci muszą spożywać żelazo zawarte w produktach z poszerzonej diety. Należy spróbować zawrzeć w diecie dziecka poniższe produkty będące dobrym źródłem żelaza

- Czerwone mięso, kurczak lub indyk (ciemne mięso), jaja, rybę w puszcze
- Wzbogacone płatki śniadaniowe, soczewica, groszek zielony, fasola i niektóre zielone warzywa.

Produkty spożywcze, które mogą być źródłem problemów

Jeżeli w rodzinie są przypadki występowania alergii, poniższe produkty żywnościowe należy wprowadzać pojedynczo (po ukończeniu przez dziecko szóstego miesiąca życia, natomiast orzechów (w tym orzeszków ziemnych) należy unikać przez pierwsze trzy lata życia dziecka. Jeżeli ma Pani jakiegokolwiek obawy, proszę skonsultować się z pielęgniarką środowiskową.

- Orzechy i nasiona – **Proszę zauważyć: całych orzechów nie należy podawać dzieciom w wieku poniżej pięciu lat ze względu na ryzyko zadławienia**
- Produkty zbożowe (np. płatki śniadaniowe, suchary, chleb, makaron)
- Ryby i skorupiaki
- Cytrusy i soki cytrusowe.

Następujących produktów żywnościowych nie należy podawać dziecku **przed ukończeniem pierwszego roku życia:**

- Paszтет z wątróbki – bogate źródło witaminy A, która może być szkodliwa dla dzieci

- Miękkie sery takie jak Brie – ryzyko zatrucia pokarmowego
- Miód – ryzyko zatrucia pokarmowego.

Jaja powinny być zawsze ugotowane na twardo – także, aby uniknąć zatrucia pokarmowego. (jaja można wprowadzić do diety dziecka po ukończeniu szóstego miesiąca życia).

Co moje dziecko powinno pić?

Dzięki napojom (płynom) organizm dziecka prawidłowo funkcjonuje; napoje zapobiegają zaparciom. Spragnione dzieci karmione piersią mogą być częściej przystawiane do piersi. Nie zaleca się podawania dodatkowych napojów z butelki, aż dziecko przyzwyczai się do karmienia piersią.

Schłodzona, przegotowana woda powinna być pierwszym napojem stosowanym oprócz mleka matki lub mleka modyfikowanego dla niemowląt. Napoje inne niż mleko lub woda, ze względu na ich kwasowość lub zawartość cukru, mogą uszkodzić zęby.

Aby zmniejszyć ryzyko powstania próchnicy zębów

- można korzystać z kubeczka od szóstego miesiąca życia – używać kubeczka ze swobodnym wypływem przez ustnik
- należy zaprzestać używania butelek po ukończeniu pierwszego roku życia dziecka
- napoje inne niż mleko lub schłodzona gotowana woda powinny być dobrze rozcieńczone (jedna część soku na dziesięć części przegotowanej wody) i podawane w czasie posiłku wyłącznie z kubeczka.

Dobrze rozcieńczony niesłodzony czysty sok owocowy można podawać dzieciom od 6 miesiąca życia.

Rozgniecionych owoców i napojów gazowanych nie należy podawać niemowlętom lub małym dzieciom, gdyż są one powodem problemów z uzębieniem. Napoje niezawierające cukru lub dietetyczne nie są przeznaczone dla dzieci ze względu na wysoką zawartość słodzików. Należy uważnie czytać etykiety na napojach niskosłodzonych – mogą zawierać cukier **oraz** sztuczne słodziki.

Soki dla dzieci i napoje ziołowe nie są konieczne. Należy unikać herbaty, gdyż zawiera ona taninę, która może pogarszać wchłanianie się żelaza z żywności.

Należy pamiętać, że gdy dziecko przyzwyczai się do innych napojów w przyszłości trudne może być namówienie do wypicia mleka lub wody.

Czy powinienam podawać dziecku dodatkowe witaminy?

Dzieci karmione piersią mogą od szóstego miesiąca życia potrzebować dodatku kropeł witaminowych. Należy skonsultować się z pielęgniarką środowiskową.

Mleko modyfikowane dla dzieci jest wzbogacane w witaminy, zatem dzieci karmione mlekiem modyfikowanym nie potrzebują dodatkowych witamin, jeżeli spożywają przynajmniej 500 ml mleka modyfikowanego dziennie.

Krople witaminowe są zwykle dostępne w przychodniach pediatrycznych i aptekach. Są wydawane nieodpłatnie rodzinom na zasiłku społecznym lub osobom na zasiłku dla bezrobotnych. Stosowanie kropeł witaminowych jest obecnie analizowane – proszę skonsultować się z pielęgniarką środowiskową.

Jeżeli dziecko urodziło się przedwcześnie może już otrzymywać dodatki witaminowe przepisane przez lekarza w szpitalu. Należy kontynuować ich podawanie aż do zmiany kuracji przez lekarza.

Należy omówić swoje wątpliwości z pielęgniarką środowiskową.

Jak rozpocząć?

Informacje przedstawione w poniższym rozdziale należy uzupełnić informacjami z powiązanej ulotki „Poszerzanie diety dziecka - jakie potrawy? Kiedy? Ile?”, która zawiera dodatkowe wskazówki i zdjęcia odpowiednich produktów żywnościowych oraz ich postaci podawanych przez cały okres odstawiania dziecka od piersi.

Pomysły na przepisy znajdują się na odwrocie niniejszej broszury.

Przygotowywanie pierwszych posiłków w domu

Wystarczy tylko widelec, aby rozgnieść niektóre miękkie produkty żywnościowe.

W przypadku większych ilości jedzenia przydatny jest mikser ręczny.

Ugotowane warzywa albo warzywa lub owoce z puszek można przepchnąć przez sitko łyżeczką.

Obrane ze skórki owoce lub warzywa można zetrzeć na tarce po stronie z najdrobniejszymi oczkami.

Wszystkie urządzenia muszą być czyste, umyte w gorącej wodzie z płynem do mycia. Dziecko będzie na początku jadło bardzo małe ilości. Pozostałe jedzenie można zamrozić na tackach w postaci kostek. Kiedy jest się w pośpiechu łatwo jest wyjąć kilka kostek jedzenia i rozmrozić. Później można używać większych pojemników z pokrywką lub małych torebek do zamrażania.

Pierwsze smaki

Przyjmowanie pokarmu z łyżeczki to nowość dla dziecka i musi się ono do tego przyzwyczaić! Pierwsze próby mogą zakończyć się wypchnięciem z buzi większej części jedzenia niż zostanie połknięta – może zrobić się niezły bałagan! Jest to dla dziecka sposobność dotknięcia i zbadania jedzenia, należy się więc uzbroić w czystą ściereczkę do wycierania plam i przykryć wszystko co nie da się zmyć. Spróbuj:

- Wybrać porę dnia, kiedy jest się wypoczętym i zrelaksowanym - pora lunchu jest zwykle najlepsza
- Upewnij się, że dziecko nie jest zbyt zmęczone lub głodne – najpierw nakarm dziecko troszeczkę mlekiem
- Podaj dziecku rozgnieciony owoc lub kaszkę ryżową na płytce plastikowej łyżeczce.

Konsystencja

Najpierw jedzenie powinno być miękkie, gładkie i płynne. Jeżeli rozgnieciony owoc lub warzywo jest:

- Zbyt rzadkie, należy zagęścić papkę niewielką ilością kaszki ryżowej
- Zbyt gęste, należy rozrzedzić mlekiem.

Temperatura

Jedzenie można podawać w temperaturze otoczenia lub podgrzane poprzez umieszczenie miseczki w gorącej wodzie.

*Podgrzewanie jedzenia w kuchence mikrofalowej **nie jest zalecane**, gdyż*

- a) Ilość jedzenia jest bardzo mała i może szybko wyschnąć oraz*
- b) Może się zagrzać nierównomiernie i poparzyć buzię dziecka podczas karmienia.*

Jeżeli jednak zdecydujesz się na podgrzanie większej ilości w kuchence mikrofalowej, należy zawartość dobrze wymieszać i pozostawić do wystygnięcia przed rozpoczęciem karmienia. Jeżeli się śpieszysz można dodać kostkę lodu lub zimnego jogurtu, aby schłodzić jedzenie lub włożyć miseczkę do większego naczynia z zimną wodą.

Użyteczne porady

- Nie zmuszaj dziecka do jedzenia. Pozwól by jadło w swoim własnym tempie.
- Upewnij się, że dziecka nie rozprasza grający telewizor lub zabawki leżące na stole.
- Nie należy dodawać produktów stałych do butelki. Dziecko nasyci się zbyt szybko i doprowadzi to do zmniejszenia ilości wypitego mleka. Ssanie półstałego pokarmu przez smoczek może być wyczerpujące dla dziecka. Czy kiedykolwiek próbowałaś wypić gęsty mleczny koktajl przez słomkę?
- Jeżeli dziecko cały czas wypluwa jedzenie, należy przerwać karmienie i spróbować ponownie za kilka dni. Nie oznacza to, że dziecko nie lubi przygotowanego dania, tylko nie jest po prostu na nie jeszcze gotowe.
- Staraj się nie wycierać dziecku ciągle buzi. Wytrzymaj buzię na koniec karmienia.

Co dalej?

Przez kolejne trzy do czterech dni stopniowo zwiększaj ilość podawanego dziecku stałego pokarmu podczas posiłku, np. podczas lunchu. Po tygodniu wprowadź stały pokarm przy drugim posiłku, na przykład kaszkę ryżową podczas śniadania. Spróbuj dodać do niego rozgnieciony owoc.

Dziecko może zacząć spożywać mniej mleka ze względu na zwiększenie ilości spożywanych pokarmów stałych lub może nawet zupełnie przestać jeść mleko i jest to całkowicie normalne. Niektóre dzieci chętnie jedzą całe mleko i stały pokarm, jaki im się poda – to też jest normalne.

Należy pamiętać, aby przez pierwsze tygodnie wprowadzać nowe rodzaje dań, co kilka dni. Zmniejsza to szansę grymaszenia przy jedzeniu w późniejszym okresie.

Dodatkowe sugestie można znaleźć w broszurze „Poszerzanie diety dziecka - jakie potrawy? Kiedy? Ile?”.

Kolejny krok – kiedy mogę podać dziecku pokarm z większymi kawałkami?

Kiedy dziecko nauczy się już przyjmować różne mocno rozdrobnione potrawy z łyżeczki, należy zacząć podawać jedzenie z mniej rozdrobnionymi, większymi kawałkami. Miękkie kawałki zachęcają do żucia.

Jest to również dobry moment, aby zachęcić dziecko do chwytania jedzenia i samodzielnego wkładania go do buzi.

Jedzenie, które można jeść palcami (Finger Foods)

Dzieci lubią eksperymentować z jedzeniem samodzielnie. Należy je do tego zachęcać podając im produkty, które mogą samodzielnie trzymać w ręczce. Pomysły na jedzenie, które można jeść palcami:

Kawałki gotowanego kurczaka	Naleśniki	Ciasteczka ryżowe
Paseczki chleba	Paseczki tostowe	Gotowane warzywa
Roladki z gotowanej szynki	Paseczki z sera	Makaron o różnym kształcie
Kawałki banana	Ciasteczka owsiane	Okruszki chleba pieczone w niskiej temperaturze, aby otrzymać suchary.
Paluszki z chleba	Pojedyncze płatki zbożowe	Miękkie owoce, np. gruszki lub brzoskwinie

Są to produkty żywnościowe nadające się na przekąski pomiędzy posiłkami lub, aby zmniejszyć głód dziecka podczas przygotowywania głównego posiłku.

Nie odchodź od dziecka na wypadek gdyby doszło do zadławienia. Jeżeli kawałek jedzenia utknie w gardle może być dziecku potrzebna pomoc.

Posiłki rodzinne

Kiedy dziecko ma około jednego roku wiele posiłków przygotowywanych dla osoby dorosłej można również podać dziecku. Nadmierne korzystanie z soli to zagrożenie dla zdrowia całej rodziny, a nie tylko dziecka, więc spróbuj nie dodawać soli do przygotowywanych potraw.

Przetworzone, gotowe produkty żywnościowe zwykle zawierają dużo soli, cukru i dodatków. Staraj się jeść takich produktów jak najmniej.

Pomysły na posiłki rodzinne:

Gulasz z mięsa i warzyw z ziemniakami

Mielone mięso, ziemniaki i groszek

Pasztecik rybny z ziemniakami i słodką kukurydzą

Makaron z serem i pomidorami

Makaron z sosem Bolognaise i sałatka

Zupa warzywna i kanapki.

Zdrowe jedzenie dla dziecka

Gdy dziecko ukończy pierwszy rok życia, może spożywać regularne posiłki rodzinne i przekąski pomiędzy nimi. Ważne jest, aby pamiętać, że dzieci w wieku poniżej pięciu lat potrzebują mnóstwo energii (kalorii), aby zapewnić im prawidłowy wzrost i rozwój. Małe dzieci (szczególnie w wieku poniżej dwóch lat) mają małe żołądki, a zatem muszą otrzymać wystarczającą ilość energii z mniejszych porcji jedzenia. Z tego względu, na tym etapie ważne jest spożywanie odpowiedniej ilości tłuszczów i dlatego dzieciom w wieku do dwóch lat zaleca się podawanie mleka pełnotłustego.

W wieku do pięciu lat dzieci powinny spożywać różnorodne produkty z czterech poniższych grup głównych

Chleb, płatki śniadaniowe, ryż, makaron i ziemniaki

Owoce i warzywa

Mleko i produkty mleczne

Mięso, ryby i produkty alternatywne

Dzieci w wieku powyżej pięciu lat oraz osoby dorosłe również zachęca się do zdrowego żywienia i spożywania produktów z czterech głównych grup żywności, ale przy minimalnej ilości spożywanego tłuszczu i cukru.

Przepisy

Pierwsze smaki

Dania z przedstawionych przepisów często starczą na więcej niż jeden posiłek i są idealne do zamrożenia.

Przecier z duszonych owoców (Stewed fruit puree)

Umyć i obrać owoc. Usunąć pestki. Pokroić na małe kawałki i włożyć do garnka. Dodać nieco wody. Dusić na małym ogniu aż owoce zmiękną a następnie rozgnieść, aby otrzymać gładkie purée. Spróbuj użyć jabłek, gruszek, moreli i śliwek. Puree można również przygotować z daktyli i suszonych śliwek.

Owoce świeże lub z puszki w naturalnym soku

Obrać świeże owoce i usunąć pestki. Zatrzeć lub rozgnieść na papkę. Spróbuj użyć gruszek, brzoskwiń, moreli, bananów, melona.

Puree owocowe z ryżem (Fruit puree with rice)

Zmieszać 1 łyżeczkę kaszki ryżowej z 1 łyżką stołową mleka z piersi lub mleka modyfikowanego dla dzieci oraz jedną łyżką stołową purée owocowego.

Puree warzywne (Vegetable puree)

Purée można przygotować z warzyw z puszki, świeżych lub mrożonych. Umyć i obrać świeże warzywa. Opłukać warzywa z puszki. Zagotować w niesolonej wodzie. Po ugotowaniu rozgnieść z niewielką ilością wywaru. Przecisnąć przez sitko, aby uzyskać drobne purée.

Spróbuj użyć ziemniaków, marchewki, pasternaku, kalafiora, brukwi, brokuł, słodkich ziemniaków.

Purée z mieszanki warzywnej (Mixed vegetable puree)

Gdy dziecko przyzwyczai się do pojedynczych smaków, ugotuj i rozgnieć dwa warzywa razem. Spróbuj użyć brukwi i marchewki lub brokuł i ziemniaka.

Warzywa z naturalnym serkiem homogenizowanym (Vegetables with fromage frais)

Rozgnieść 2 łyżki stołowe gotowanych warzyw z niewielką ilością wywaru.

Zmieszać 1 łyżkę stołową naturalnego serka homogenizowanego, zagęścić kaszką ryżową, jeżeli to konieczne.

Kolejny krok - dodawanie miękkich kawałków

Wraz z rozwojem dziecka, jedzenie powinno być rozgniatane, ale nie tak drobno.

Zupa

Mały kawałek drobno pokrojonej cebuli Mały kawałek drobno pokrojonej
marchewki

25g (1oz) czerwonej soczewicy 210ml (7fl oz) wody

Wszystkie składniki umieścić w garnku i przykryć pokrywką. Gotować na małym ogniu aż warzywa i soczewica staną się miękkie. Rozgnieść na miękką papkę z drobnymi kawałkami.

Ryba

Umyć filet z ryby. Ugotować lub upiec w niewielkiej ilości wody lub mleka pełnotłustego. Usunąć skórę i uważnie sprawdzić czy nie ma ości. Rozdrobnić rybę na kawałki a następnie rozgnieść z niewielką ilością wywaru z gotowania. Podawać z purée ziemniaczanym i warzywnym.

Owsianka

Przygotować z płatków owsianych zgodnie z przepisem na opakowaniu. Nie dodawać soli. Podawać z mlekiem z piersi lub mlekiem modyfikowanym dla dzieci. Dla odmiany, spróbować podać z rozgniecionym bananem lub duszonymi owocami.

Prosty biały sos

Odmierzyć 125ml (¹/₄ pinty) mleka. Zmieszać 1 łyżkę stołową mąki kukurydzianej z niewielką ilością mleka. Pozostałe mleko podgrzać w garnku. Zmieszać mleko z pastą z mąki kukurydzianej, a następnie przelać mieszankę do garnka. Zagotować aż zawartość garnka zgęstnieje. Połączyć na rybę, warzywa lub makaron. Aby przygotować sos serowy dodać 15g (¹/₂ oz) tartego sera.

Nie używać gotowych sosów dla dorosłych i mieszanek gravy, gdyż zawierają zbyt dużo soli dla dzieci.

Mięso

Do przygotowywania miękkich posiłków z drobnymi kawałkami można wykorzystać chude mielone mięso wołowe, baraninę, wieprzowinę, kurczaka lub indyka. Posiekać mięso w kostkę o wielkości 0,5 do 1 cm. Dusić w wodzie lub soku z pomidorów z puszki aż zrobi się miękkie. Dodać pokrojone lub mrożone warzywa. Dalej gotować aż warzywa zrobią się miękkie. Rozgnieść do żądanej konsystencji z niewielką ilością wywaru z gotowania. Podawać z tłuczonymi ziemniakami.

Mięso lub drób z wielu dań dla dorosłych będzie się nadawać, pod warunkiem, że porcja dla dziecka jest wyjęta przed posoleniem i przyprawieniem.

Zupa z czerwonej soczewicy dahl/zupa z soczewicy (Dahl/lentil soup)

Odważyć 50g (2oz) czerwonej soczewicy. Wybrać wszystkie małe kamyki. Nasypać do sitka i opłukać pod zimną bieżącą wodą. W małym garnku zagotować trzy filiżanki wody i dodać soczewicę. Gotować 10 minut, następnie zmniejszyć płomień i gotować do miękkości na wolnym ogniu przez 15 minut. Mieszać w miarę jak zupa staje się coraz bardziej gęsta. Jeżeli trzeba rozrzedzić, dodać mleko.. Podawać z ryżem lub tłuczonymi ziemniakami. Aby otrzymać zupę można dodać pokrojoną w kostkę marchew.

Do przygotowania miękkich potraw zawierających większe kawałki można użyć innych gatunków grochu. Postępować zgodnie z instrukcją gotowania na opakowaniu.

Krem custard z owocami (Fruit custard)

Wymieszać ½ łyżeczki proszku custard z niewielką ilością mleka. Podgrzać w garnuszku 125ml (¼ pinty) mleka. Dodać ciepłe mleko do pasty custard. Przełożyć do garnka i podgrzewać. Mieszać aż zgęstnieje. Podawać z rozgniecionym bananem, rozgniecionymi owocami lub duszonymi owocami. Spróbuj wymieszać rozgniecione owoce z jogurtem lub naturalnym serkiem homogenizowanym.

Posiłki rodzinne

Placek pasterski (2 porcje dla dorosłych)

200g (8oz) mielonego mięsa	25g (1oz) posiekanej cebuli	400g (1 lb) ziemniaków
125ml (¼ pt) wody	1 łyżka stołowa przecieru pomidorowego	2 filiżanki mrożonej mieszanki warzywnej

Usmażyć na patelni mięso z cebulą. Dodać wodę i przecier pomidorowy. Gotować na wolnym ogniu przez 40 minut. Dodać mieszankę warzywną i gotować przez następne 10 minut. Ugotować ziemniaki aż zrobią się miękkie. Odcedzić i utłuc z niewielką ilością mleka. Przełożyć mięso z warzywami do naczynia żaroodpornego i przykryć ziemniakami. Piec pod grillem aż ziemniaki nabiorą brązowego koloru lub piec w piekarniku przez 30 minut (ustawienie gazu 4, 180°C, 350°F).

Tłuczone ziemniaki z serem (dla 4 osób)

1kg (2½ lbs) ziemniaków, obranych i pokrojonych na kawałki równej wielkości	180ml (6fl oz) mleka	15g (½ oz) masła lub margaryny
	150g (6oz) tartego sera	2 pokrojone w plasterki pomidory

Ugotować ziemniaki aż zrobią się miękkie. Odcedzić i utłuc. Wymieszać z masłem i mlekiem. Wymieszać z tartym serem, oprószyć solą i pieprzem. Przełożyć ziemniaki do naczynia żaroodpornego. Na wierzchu rozłożyć pomidory i posypać serem. Zrumienić pod grillem. Podawać z groszkiem lub brokułami.

Ciasteczka z tuńczyka (2 porcje dla dorosłych lub 6-8 porcji dla dzieci)

250g (10oz) tuńczyka w sosie pomidorowym z puszki

150g (6oz) gotowanych ziemniaków

Drobno posiekana cebula dymka

2 łyżeczki przecieru pomidorowego Pieprz, mąka

Utluc ziemniaki i wymieszać z przecierem pomidorowym, dodać szczyptę pieprzu i dymkę. Dodać tuńczyka wraz z częścią sosu pomidorowego. Uformować małe kuleczki i obtoczyć w mące. Spłaszczyć za pomocą widelca. Usmażyć na patelni na niewielkiej ilości oleju lub piec przez 10 minut w gorącym piekarniku na wysmarowanym tłuszczem papierze do pieczenia (ustawienie gazu 7, 210°C lub 415°F). Ciasteczka z tuńczyka dobrze się zamrażają.

Przecier z fasolki w sosie pomidorowym

Rozetrzeć 2 łyżki stołowe fasolki w sosie pomidorowym z jedną łyżką stołową utłuczonych ziemniaków oraz:

1 łyżką stołową gotowanego mięsa mielonego lub 1 łyżką stołową startego sera lub 1 łyżką stołową sera wiejskiego.

Super kielbaski (dla 3 osób)

3 kielbaski

1 mała, drobno posiekana cebula

225g (9oz) fasolki w sosie pomidorowym

1 średniej wielkości ziemniak, obrany i pokrojony

200g (8oz) pomidorów z puszki

Upiec kielbaski na grillu. Kiedy przestygną pokroić w plasterki. Wrzucić do garnka cebulę, ziemniaka i pomidory. Gotować na wolnym ogniu aż ziemniak będzie miękki. Dodać fasolkę w sosie pomidorowym i pokrojone kielbaski. Dobrze podgrzać. Podawać z pieczywem pełnoziarnistym i warzywami. Pod koniec gotowania można dodać zielony groszek lub mrożoną kukurydzę.

Kanapki

Kanapki są zawsze wygodnym, szybkim i sycącym daniem. Podawać z plasterkami ogórka, pałeczkami z marchewki lub łódeczkami pomidora.

Można używać pieczywa pełnoziarnistego, razowego lub białego oraz babeczek tattie, bułek paluszków, bagietek, placków z mąki owsianej, babeczek serowych, chleba pitta, bułek z makiem.

Do kanapek spróbuj dodawać:

Rozgniecione banany.	Tuńczyk lub sardynki z puszki.	Marmolada lub dżem.
Starty ser lub serek do smarowania pieczywa.	Masło orzechowe i banan.	Rozgniecione awokado.
Jajko ugotowane na twardo i chrupiący bekon.	Mięso pokrojone w cieniutkie plasterki.	Peklowana wołowina.

Na deser podać jogurt, jakieś owoce oraz szklanę mleka.

Szarlotka z kruszonką (Apple crumble)

675g (1 ¹ / ₂ lbs) jabłek do pieczenia	45ml (3 łyżeczki) wody	100g (4oz) cukru
5ml (1 łyżeczka) mieszanki przypraw	150g (6oz) mąki	75g (3oz) masła lub margaryny

Umyć jabłka. Usunąć gniazda nasienne i pokroić do garnka. Dodać wodę, połowę cukru i mieszankę przypraw. Gotować na wolnym ogniu przez 10 minut. Umieścić jabłka w litrowym naczyniu żaroodpornym. Pozostawić do ostygnięcia.

Wetrzeć masło w mąkę aż mieszanka będzie wyglądać jak okruszki chleba. Wmieszać resztę cukru. Rozsmarować na jabłkach. Piec w piekarniku w temperaturze 200°C, 400°F lub przy ustawieniu gazu na 6 przez 20-25 minut. Podawać z lodami, kremem custard lub mlekiem

Uwaga:

1oz = 28g. W celu ułatwienia przeliczania ilości składników w przepisach: 1 oz odpowiada 25 g, natomiast ½ oz to 15 g.

Podstawowe informacje

CO NALEŻY ROBIĆ

- Rozpocznij od gładkich przecierów
- Podawaj dziecku produkty z różnych grup
- Pozwól, by dziecko zaczęło jeść samodzielnie
- Pozwól dziecku zapoznać się z różnymi smakami
- Pozwól dziecku robić postępy w swoim własnym tempie
- Pozwól dziecku zobaczyć jak jesz

CZEGO NIE NALEŻY ROBIĆ

- Wkładać pokarmów stałych do butelki
- Zmuszać dziecka do jedzenia
- Zamartwiać się – odstawianie od piersi to radosny moment w życiu
- Dodawać cukru lub soli do jedzenia
- Zostawiać dziecka samego podczas jedzenia
-

i na koniec

Jeżeli niepokoisz się o właściwą dietę dla Twojego dziecka, skonsultuj się z pielęgniarką środowiskową.

Przygotowane przez dietetyków społecznych i pielęgniarki środowiskowe

Projekt Corporate Graphic Design © NHS Grampian 2005

050021