

ΑΝΑΜΠΕΛ ΚΑΡΜΕΛ

Οδηγός Βρεφικής Διατροφής

Ευέλικτες συνταγές
για παραδοσιακή
ή καθοδηγούμενη από
το μωρό εισαγωγή στερεών
τροφών και για μωρά
με αλλεργίες



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

6 Εισαγωγή

8 Κατανοώντας την εισαγωγή στερεών τροφών

- 10 Τι αφορά η εισαγωγή στερεών τροφών
- 12 Μύθοι και αλήθειες
- 14 Βασικά θρεπτικά συστατικά
- 18 Ειδικές δίαιτες
- 20 Αλλεργίες
- 28 Αναγωγή, δυσκοιλιότητα και διάρροια
- 31 Είναι το μωρό σας έτοιμο για την εισαγωγή στερεών τροφών;
- 34 Καθοδηγούμενη από το μωρό εισαγωγή στερεών τροφών

36 Πρώτες γεύσεις: Στάδιο ένα – περίπου στους 6 μήνες

- 38 Ξεκινώντας: τι θα χρειαστείτε
- 41 Τι τροφές να επιλέξω;
- 42 Οι καλύτερες πρώτες τροφές
- 46 Συνδυασμοί πουρέδων
- 48 Η προετοιμασία των γευμάτων
- 50 Το πρώτο «γεύμα» του μωρού σας
- 54 Οι επόμενες εβδομάδες
- 56 Η ανταπόκριση του μωρού σας
- 58 Τα πρώτα λαχανικά
- 59 Ψητή κίτρινη ή πορτοκαλί κολοκύθα
- 60 Ψητή γλυκοπατάτα
- 61 Τριάδα βολβών λαχανικών
- 62 Καρότο, γλυκοπατάτα και μήλο

- 63 Κίτρινη κολοκύθα και μήλο
- 63 Κίτρινη κολοκύθα και αχλάδι
- 64 Πουρές από μήλο
- 64 Πουρές από αχλάδι
- 66 Πουρέδες χωρίς μαγείρεμα
- 67 Πουρέδες από μάνγκο
- 68 Πλάνο γευμάτων

72 Εξερευνώντας νέες γεύσεις και υφές: Στάδιο δύο – 6 με 9 μηνών

- 74 Οι καλύτερες νέες τροφές
- 76 Τροφές που πρέπει να αποφεύγετε
- 79 Σβόλοι, κομματάκια και μάσηση
- 82 Τροφές για μικρά δάχτυλα
- 84 Οι 10 καλύτερες συμβουλές της Άναμπελ για την εισαγωγή στερεών τροφών
- 86 Μοβ χυλός βρόμης
- 87 Γλυκοπατάτα με μπρόκολο και αρακά
- 87 Πουρές με κολοκύθα και αρακά
- 88 Πατάτα, καρότο και γλυκό καλαμπόκι
- 89 Μπαλάκια λαχανικών
- 90 Κροκέτες από γλυκοπατάτα και κέιλ
- 92 Κροκέτες από λαχανικά και τόφου
- 93 Νόστιμος κιμάς λαχανικών με ζυμαρικά
- 94 Τυρένιο πράσο, γλυκοπατάτα και κουνουπίδι
- 95 Πουρές φακές με γλυκοπατάτα
- 96 Ζυμαρικά με κίτρινη κολοκύθα και ντομάτα
- 98 Πηχτή σούπα με σολομό και καλαμπόκι
- 99 Σολομός ποσέ με καρότα και αρακά

- 100 Μπακαλιάρος με κίτρινη κολοκύθα και σάλτσα τυριού
- 101 Κροκέτες μπακαλιάρου με κολοκύθα
- 102 Πουρές σπανάκι με μπακαλιάρο
- 104 Ο νόστιμος σολομός της Άναμπελ
- 105 Μπαλάκια από σολομό, κολοκύθα και κέιλ
- 106 Ήπιο κάρι με κοτόπουλο και βερίκοκα
- 107 Λαρίδες κοτόπουλο κάρι με σάλτσα κάρι
- 108 Κοτόπουλο με γλυκοπατάτα, αρακά και βασιλικό
- 110 Πουρές με κοτόπουλο και παστινάκι
- 111 Μπαλάκια με κοτόπουλο και μήλο
- 112 Σαλάτα με πλιγούρι και κοτόπουλο
- 114 Μοσχαράκι μαγειρευτό για αρχάριους
- 116 Μοσχαράκι φούρνου με γλυκοπατάτα
- 117 Κομπόστα μήλο και βατόμουρα
- 118 Μήλο και αχλάδι με βερίκοκα
- 118 Μήλο και δαμάσκηνο με μύρτιλα
- 120 Κομπόστα αχλάδι και δαμάσκηνο
- 121 Πλάνο γευμάτων

122 Δημιουργώντας μια διατροφή με ποικιλία Στάδιο τρία – 9 έως 12 μηνών

- 124 Μια ισορροπημένη διατροφή
- 126 Προχωρώντας σε νέες υφές
- 128 Το μωρό μαθαίνει να τρώει μόνο του
- 130 Οικογενειακό φαγητό
- 131 Φαγητό εκτός σπιτιού

- 132 Μάφιν με αυγό, σπανάκι και ντομάτα
- 132 Μπρουσκέτα με ντομάτα και πέστο
- 133 Μίνι σάντουιτς για την παρέα
- 134 Ζυμαρικά με ντομάτα και βασιλικό
- 135 Αγγελικό κουσκούς
- 136 Ζυμαρικά «ριζότο»
- 137 Τυρένιες μπάλες ρυζιού
- 138 Μίνι πίτες ψαριού
- 140 Κροκέτες ψαριού
- 141 Τραγανές κροκέτες ψαριού με κινόα
- 142 Νόστιμο κοτόπουλο και ρύζι λαχανικών
- 143 Κοτόπουλο κεσαντίγια
- 144 Τα μπιφτέκια κοτόπουλου της Άναμπελ
- 145 Κοτόπουλο μπλονεζ
- 146 Κροκέτες κοτόπουλου
- 148 Τα ζυμαρικά μπλονεζ της Άναμπελ
- 150 Μίνι κεφτεδάκια
- 151 Μάφιν μπανάνας με λίγη ζάχαρη
- 152 Μπισκότα βρόμης με σταφίδες χωρίς αυγό
- 153 Επιδόρπιο με μήλο και βρόμη
- 154 Τροπική γρανίτα με μπανάνα
- 154 Γρανίτα με βατόμουρα και μπανάνα
- 156 Πλάνο γευμάτων

- 157 Σχετικά με τη συγγραφέα
- 158 Ευρετήριο
- 160 Πηγές



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Καλώς ήρθατε στον υπέροχο κόσμο των στερεών τροφών! Η φάση που το μικρό σας ανακαλύπτει τις στερεές τροφές είναι μία από τις πιο μαγικές στιγμές της ανατροφής.

Εδώ και είκοσι έξι χρόνια, γράφω βιβλία για τη διατροφή των μωρών, των νηπίων και της οικογένειας και εκατομμύρια παιδιά σε όλο τον κόσμο έχουν μεγαλώσει με συνταγές που δημιουργήθηκαν στην κουζίνα μου. Εκείνη την εποχή γινόταν πολλή έρευνα γύρω από την εισαγωγή στερεών τροφών - σε αυτό το βιβλίο, θα σας προσφέρω το απόσταγμα αυτής της έρευνας, καθώς και γρήγορες και εύκολες συνταγές και γεύματα που θα εξασφαλίσουν πως το μωρό σας ακολουθεί μια ισορροπημένη διατροφή που περιλαμβάνει όλα τα θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα για την ταχεία ανάπτυξη που συμβαίνει στον πρώτο χρόνο.

Στο παρελθόν, πολλά μωρά ξεκινούσαν να τρώνε στερεές τροφές στους τέσσερις ή πέντε μήνες, με πουρέδες από φρούτα και λαχανικά, και αυτό δεν προκαλούσε πρόβλημα επειδή οι διατροφικές ανάγκες ενός μωρού καλύπτονται τους πρώτους έξι μήνες από το μητρικό γάλα. Ωστόσο, εάν σκοπεύετε να εισαγάγετε τα στερεά γύρω στους έξι μήνες, όπως είναι η επίσημη οδηγία, τα φρούτα και τα λαχανικά από μόνα τους δε θα δώσουν στο μωρό σας αυτό που χρειάζεται.

Σε αυτό το βιβλίο, θα σας βοηθήσω να καλύψετε τα βασικά θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται το μωρό σας, ανάλογα με την ηλικία στην οποία αποφασίσετε να εισαγάγετε τα στερεά, και θα σας προτείνω τρόπους να του τα προσφέρετε.

Υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι να εισάγετε τις στερεές τροφές στη διατροφή του μωρού σας: η παραδοσιακή οδός όπου δίνετε στο μωρό πουρέδες μαζί με τροφές που μπορεί να πιάσει με τα χέρια του ή η καθοδηγούμενη από το μωρό εισαγωγή στερεών τροφών, μια μέθοδος που προσφέρει στο μωρό σας τη δυνατότητα της επιλογής και το ενθαρρύνει να τρώει μόνο του. Θα αναφερθώ στα υπέρ και τα κατά κάθε μεθόδου, αλλά με τη βεβαιότητα ότι δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος. Κάθε μωρό είναι διαφορετικό και εσείς ως γονιός θα κρίνετε καλύτερα τι είναι σωστό για το δικό σας. Πολλές από τις συνταγές του βιβλίου μπορούν να προετοιμαστούν με τέτοιο τρόπο ώστε να ταιριάζουν και στις δύο μεθόδους.

Οι αλλεργίες απασχολούν πολλούς γονείς, γι' αυτό θα συμπεριλάβω και αυτές. Πολλές από τις συνταγές μπορούν να προσαρμοστούν έτσι ώστε να αφαιρεθούν οι τροφές στις οποίες μπορεί να είναι αλλεργικό ένα παιδί.

Ήμουν ευλογημένη που είχα τρία πολύ δύσκολα στο φαγητό παιδιά και είμαι ευγνώμων γι' αυτό. Εάν τα παιδιά μου ήταν εύκολα, αμφιβάλω αν θα είχα γράψει ποτέ τα 44 βιβλία μου ή αν θα είχα μια πολυεθνική εταιρεία διατροφής με έτοιμα γεύματα και βρεφικές τροφές, βασισμένες σε κάποιες από τις πιο δημοφιλείς συνταγές μου, να πωλούνται στα σουπερμάρκετ. Η μεγαλύτερη εκπαίδευσή μου προήλθε από αυτά που έμαθα ως μαμά. Ο δρόμος μου δεν ήταν

πάντα εύκολος και έχασα το πρώτο μου παιδί στην ηλικία των τριών μηνών. Και παρότι η αιτία δεν είχε σχέση με τη διατροφή, έγινε εξαιρετικά σημαντικό για μένα το να είμαι σίγουρη πως τα παιδιά μου είχαν το καλύτερο ξεκίνημα στη ζωή τους με μια υγιεινή διατροφή.

Ελπίζω πραγματικά πως οι συνταγές, τα μυστικά και οι συμβουλές μου θα ξεπνήσουν τους γευστικούς κάλυκες του μωρού σας, ώστε να απολαύσει και να επωφεληθεί από μια θετική εμπειρία εισαγωγής των πρώτων του στερεών τροφών και μια υγιεινή διατροφή που θα το συνοδεύει σε όλη του τη ζωή.

Annabel Karmel

Η Άναμπελ έχει πάρει το βραβείο MBE από τη Βασίλισσα της Αγγλίας για τις υπηρεσίες της στην παιδική διατροφή.



Κατανοώντας την εισαγωγή στερεών τροφών

Τα βήματα για την εισαγωγή του μωρού σας στις στερεές τροφές δεν είναι απόλυτα και μπορεί να ανακαλύψετε πως το δικό σας μωρό προχωράει **πιο αργά ή πιο γρήγορα** από άλλα μωρά αντίστοιχης ηλικίας. Επίσης, **κάποιες μέρες μπορεί να είναι καλύτερες** από τις άλλες και θα υπάρχουν φορές που **το γάλα του θα είναι το μόνο που θα θέλει**. Βοηθά το να καταλάβετε τα βασικά της εισαγωγής στερεών τροφών και τη θεωρία που την υποστηρίζει. Οπλισμένη με γνώση, θα μπορείτε να αναπτύξετε **μια μέθοδο που θα λειτουργεί** για εσάς και το μωρό σας.

ΤΙ ΑΦΟΡΑ Η ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΕΡΕΩΝ ΤΡΟΦΩΝ

Η εισαγωγή στερεών τροφών είναι μια διαδικασία που συμπεριλαμβάνει την ομαλή αντικατάσταση του γάλακτος του μωρού σας με θρεπτικές τροφές που θα το γεμίσουν ενέργεια και θα ενθαρρύνουν την καλύτερη δυνατή ανάπτυξη, σωματική και διανοητική. Το φαγητό είναι μια δεξιότητα που διδάσκεται, όπως το περπάτημα και η ομιλία, και θα χρειαστεί χρόνος μέχρι να την κατακτήσει το μωρό σας. Η ηλικία μεταξύ 6 και 12 μηνών είναι μια ευκαιρία να μάθει το μωρό σας να τρώει σωστά, οπότε εκμεταλλευτείτε τη για να εισαγάγετε ποικιλία γεύσεων, για μια υγιεινή διατροφή σε όλη του τη ζωή.

Το συνηθισμένο γάλα του μωρού σας

Από την ηλικία περίπου των έξι μηνών, το γάλα που δίνετε στο μωρό σας δε θα του προσφέρει πια όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται - ιδιαίτερα βιταμίνη D και σίδηρο. Αυτός είναι ένας από τους λόγους γιατί είναι τώρα η ιδανική ηλικία να ξεκινήσετε την εισαγωγή στερεών τροφών. Ωστόσο, το γάλα του μωρού σας θα συνεχίσει να αποτελεί σημαντικό μέρος της διατροφής του για πολλούς ακόμη μήνες, προσφέροντάς του τα λιπαρά, τους υδατάνθρακες, την πρωτεΐνη, τις βιταμίνες και τα μέταλλα που χρειάζεται. Επιπλέον, θα παραμείνει μια σημαντική πηγή ανακούφισης και θα συνεχίσει τη διαδικασία του συναισθηματικού σας δεσμού. Το μωρό σας θα χρειά-

ζεται μητρικό γάλα ή φόρμουλα μέχρι να γίνει τουλάχιστον 12 μηνών, όπου η διατροφή του θα έχει πλέον αρκετή ποικιλία που θα του προσφέρει τη σωστή ισορροπία συστατικών. Ο θηλασμός μπορεί να συνεχιστεί με επιτυχία παράλληλα με την εισαγωγή των στερεών τροφών. Υπάρχουν πολλές έρευνες που υποστηρίζουν πως το μητρικό γάλα εξακολουθεί να

«Η εισαγωγή στερεών τροφών είναι μια διαδικασία που συμπεριλαμβάνει την ομαλή αντικατάσταση του γάλακτος του μωρού σας με θρεπτικές τροφές.»

ΠΡΩΩΡΑ ΜΩΡΑ

Τα μωρά που γεννιούνται πριν από τις 37 εβδομάδες έχουν μικρότερα διατροφικά αποθέματα από τα τελειόμηνα. Αν θηλάζουν μπορεί να χρειαστούν βιταμίνη D και ένα συμπλήρωμα σιδήρου. Μπορεί επίσης ο γιατρός να σας συστήσει ειδικές ουσίες ενίσχυσης του μητρικού γάλακτος. Στα πρόωρα μωρά που πίνουν φόρμουλα ο παιδίατρος πιθανόν να συστήσει ενισχυμένο γάλα με βιταμίνες και σίδηρο. Ο παιδίατρος θα σας συμβουλευθεί επίσης πότε να ξεκινήσετε το συνηθισμένο βρεφικό γάλα.

Εάν το μωρό σας γεννήθηκε πρόωρα, ξεκινήστε την εισαγωγή στερεών τροφών περίπου 5-8 μήνες από τη γέννηση, αλλά όχι πριν από τους τρεις μήνες από την αναμενόμενη ημερομηνία τοκετού. Αυτό χρειάζεται για να είστε σίγουρη πως είναι αναπτυξιακά έτοιμο το πεπτικό του σύστημα για τις στερεές τροφές, ενώ ταυτόχρονα εξισορροπεί την ανάγκη του για περισσότερες θρεπτικές ουσίες. Όπως ισχύει για όλα τα μωρά, αναζητήστε τις ενδείξεις αν είναι αναπτυξιακά έτοιμο (βλ. σελ. 30).

προσφέρει αντισώματα ακόμη και στη νηπιακή ηλικία, τα οποία μπορεί να βοηθήσουν το μικρό σας να αντισταθεί σε λοιμώξεις. Περιέχει επίσης μια άμεσα απορροφήσιμη μορφή σιδήρου, καθώς και πρωτεΐνη, βασικά λιπαρά οξέα, βιταμίνες, μέταλλα και ένζυμα, που το κάνουν ένα ιδανικό συμπλήρωμα σε μια υγιεινή, ποικίλη διατροφή.

Θηλάστε το μωρό σας ως συνήθως ή, αν δίνετε φόρμουλα, βεβαιωθείτε πως πίνει τουλάχιστον 600 ml την ημέρα. Οι περισσότεροι γονείς το βρίσκουν πιο εύκολο να συνεχίσουν το πρωινό και βραδινό γάλα και βάζουν τα υπόλοιπα γεύματα γάλακτος κοντά στις ώρες του φαγητού, μειώνοντας σταδιακά την ποσότητά του καθώς το μωρό τους τρώει περισσότερα στερεά. Όταν δοκιμάζετε μια νέα τροφή, μη δίνετε πρώτα το γάλα. Ξεκινήστε με το φαγητό, ώστε το μωρό να πεινάει και να είναι πιο πρόθυμο να δοκιμάσει αυτό που του προσφέρετε. Όταν φάει μερικές κουταλιές πουρέ ή ρύζι, συμπληρώστε με γάλα.

Η εισαγωγή της μεικτής διατροφής

Όταν αρχίσετε να προσφέρετε στο μωρό σας στερεές τροφές, θα εισάγετε καινούργιες γεύσεις και υφές. Στην αρχή, τα γεύματά του θα έχουν τη μορφή ρευστού πουρέ, ώστε να μοιάζουν με το γάλα του -θα πρέπει να έχουν σχεδόν την ίδια πυκνότητα με το γιουσούρτι- και σταδιακά θα προχωρήσετε σε πιο πηχτούς πουρέδες, με περισσότερα κομματάκια, και μετά σε ψιλοκομμένα ή πολτοποιημένα με το πιρούνι. Στην καθοδηγούμενη από το μωρό εισαγωγή στερεών τροφών (βλ. σελ. 34), ξεκινήστε με μαλακές τροφές που μπορεί να φάει με το χέρι.

Η ποικιλία είναι το βασικότερο. Δίνετε στο μωρό σχεδόν καθημερινά νέες τροφές (ακόμη και αυτές που μπορεί να μην τρώτε εσείς!). Όσο μεγαλύτερη η ποικιλία, τόσο πιο εύκολο θα είναι να καταλήξετε σε μια υγιεινή, θρεπτική διατροφή. Τις πρώτες μέρες, οι μικρές ποσότητες σημαίνουν επιτυχία, οπότε μην πανικοβληθείτε εάν δε φάει όλο το μολ.

Το πρώτο στάδιο αφορά την εισαγωγή νέων γεύσεων και τη διδασκαλία της τέχνης του φαγητού. Εάν στο μωρό δεν αρέσει αυτό που του δίνετε, αφήστε το και δοκιμάστε άλλη μέρα.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Προτού αρχίσετε να δίνετε στο μωρό σας στερεά, βοηθά να γνωρίζετε αυτές τις βασικές συμβουλές:

- Βεβαιωθείτε ότι το μωρό σας είναι έτοιμο. Η πίεση στο μωρό θα κάνει πιο δύσκολη την αρχή της εισαγωγής στερεών τροφών.
- Μερικές φορές τα μωρά βρίσκουν τη διαδικασία κάπως απρόσβλητη και αναστατώνονται όταν τα γεύματα δεν περιλαμβάνουν την ανακούφιση που τους προσφέρει το γάλα τους. Αν κρατάτε το μωρό αγκαλιά όταν του προσφέρετε τις πρώτες κουταλιές, ίσως το βοηθήσει να νιώσει αγάπη και ασφάλεια.
- Όταν τα μωρά πίνουν γάλα από το μπιμπερό ή θηλάζουν, ενστικτωδώς πιέζουν τη γλώσσα τους μπροστά. Τώρα το μωρό σας πρέπει να μάθει να κρατά τη γλώσσα στο πίσω μέρος του στόματος. Εάν δεν μπορεί με το κουτάλι, βουτήξτε το δάχτυλό σας στον πουρέ και δώστε του να πιπιλίσει τις πρώτες μπουκιές.
- Αποφύγετε να ταΐζετε το μωρό σας όταν είναι κουρασμένο ή πολύ πεινασμένο.
- Μην αγχώνεστε με τις ποσότητες της μερίδας. Εάν φάει λίγο, τα έχετε πάει καλά.
- Μη συγκρίνετε το μωρό σας με άλλα. Κάθε μωρό έχει τον δικό του ρυθμό και αυτό δεν αντανακλά την ευφυΐα του.



ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΕΣ

Η διαδικασία εισαγωγής στερεών τροφών περιβάλλεται από μύθους. Η γιαγιά μάς λέει ότι τα μωρά πρέπει να τρώνε στερεά στους τρεις ή τέσσερις μήνες, ενώ έρευνες υποδεικνύουν ότι οι στερεές τροφές πριν από τους έξι μήνες βλάπτουν την υγεία. Ποια είναι η αλήθεια;

Νυκτερινός ύπνος

Πολλά μωρά ξυπνούν τη νύχτα κι αυτό πιθανόν εξαντλεί τους γονείς. Εάν αυτό ισχύει για το μικρό σας, μόλις ξεκινήσει η εισαγωγή στερεών βεβαιωθείτε ότι του δίνετε ένα θρεπτικό βραδινό που περιέχει έναν υδατάνθρακα, μία πρωτεΐνη και ένα λαχανικό. Ειδικά η πρωτεΐνη χρειάζεται χρόνο για την πέψη της και ίσως το μωρό σας παραμείνει χορτάτο περισσότερη ώρα εάν ξυπνά εξαιτίας της πείνας.

Οδοντοφυΐα και εισαγωγή στερεών τροφών

Η εμφάνιση των δοντιών δε σημαίνει ότι το μωρό είναι έτοιμο για τα στερεά. Κάποια μωρά βγάζουν το πρώτο νεογιλό στους τέσσερις μήνες, που είναι νωρίς για στερεές τροφές, ενώ άλλα δε δείχνουν σημάδια οδοντοφυΐας πριν από τους έξι μήνες.

Αύξηση βάρους

Συχνά λέγεται πως τα λιποβαρή μωρά επωφελούνται από την πρώιμη εισαγωγή στερεών τροφών. Ωστόσο, έρευνες δείχνουν πως η συνέχιση των γευμάτων του γάλακτος ενθαρρύνει το μωρό σας να φτάσει στο βέλτιστο βάρος του, καθώς οι πρώτες τροφές (φρούτα και λαχανικά) έχουν συνήθως λίγες θερμίδες.

Στερεές τροφές και τροφικές αλλεργίες

Μέχρι πρόσφατα, η συμβουλή ήταν η καθυστέρηση της εισαγωγής αλλεργιογόνων τροφών για να μειωθεί ο κίνδυνος αλλεργίας. Σήμερα υπάρχουν εξαιρετικά στοιχεία πως η εισαγωγή αυγών και φιστικιών από τους έξι μήνες μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο για τις συγκεκριμένες αλλεργίες. Το 2015, γιατροί από το Βασιλικό Κολέγιο του Λονδίνου βρήκαν πως παιδιά

με ιστορικό εκζέματος που έτρωγαν προϊόντα με φιστίκια από τις ηλικίες των τεσσάρων και έντεκα μηνών είχαν 70% μικρότερο κίνδυνο ανάπτυξης αλλεργίας συγκριτικά με παιδιά που τα έτρωγαν πρώτη φορά σε μεγαλύτερη ηλικία. Ωστόσο, εάν υπάρχει κίνδυνος για αλλεργία, συζητήστε πρώτα με τον παιδίατρο.

Αποφυγή σιτηρών, κρέατος και γαλακτοκομικών

Ο αποκλεισμός ομάδων τροφών είναι επικίνδυνος. Τα γαλακτοκομικά είναι μια σημαντική πηγή ασβεστίου, ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη των δοντιών και των οστών. Είναι επίσης καλή πηγή πρωτεΐνης. Το σιτάρι είναι πηγή γλουτένης, η οποία μπορεί να προκαλέσει προβλήματα σε έναν πολύ μικρό αριθμό μωρών, είναι όμως εξαιρετική πηγή υδατανθράκων, βιταμινών Β και φυτικών ινών. Μετά τους έξι μήνες, είναι μια υγιεινή προσθήκη στη διατροφή του μωρού σας. Όσο για το κρέας, είναι λίγες οι υπόλοιπες πηγές τόσο άμεσα διαθέσιμου εύπεπτου σιδήρου.

Άπεπτες τροφές

Ελέγχετε την πάνα του μωρού σας για τροφές που αποβάλλονται ολόκληρες - για παράδειγμα, αρακάς και καλαμπόκι. Αυτό αποτελεί ένδειξη πως το μωρό σας δεν είναι αναπτυξιακά έτοιμο για αυτές τις τροφές, οπότε χρειάζεται να το βοηθήσετε ψιλοκόβοντας, λιώνοντας με το πιρούνι ή πολτοποιώντας τις, ώστε τα θρεπτικά τους συστατικά να είναι πιο εύκολα προσβάσιμα στον οργανισμό του. Το πέρασμα της τροφής μέσα από το πεπτικό σύστημα είναι σκληρή δουλειά και οι άπεπτες τροφές χρησιμοποιούν ενέργεια χωρίς να προσφέρουν κάποιο όφελος.



« Σάλι και Τομ, 6 μηνών

Ανέβαλα την εισαγωγή στερεών τροφών του Τομ για μία εβδομάδα επειδή δεν άντεχα τη σκέψη πως θα έκανε αυτό το πρώτο βήμα προς την ανεξαρτησία. Παρότι τώρα ακούγεται ανόητο, συγκινήθηκα στη σκέψη πως δε θα εξαρτάται αποκλειστικά από μένα. Αγαπώ τον θηλασμό και μας ανακουφίζει και τους δύο. Η εισαγωγή των στερεών τροφών φαινόταν απρόσπη και ήταν μια υπενθύμιση πως τα τρυφερά μας γεύματα θα τελείωναν κάποια στιγμή. Ήμουν επίσης κά-

πως αγχωμένη για το αν του δίνω τις σωστές τροφές. Θέλω να προσφέρω στον Τομ το καλύτερο ξεκίνημα στη ζωή και να είμαι σίγουρη ότι παίρνει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για να είναι δυνατός και υγιής. Τελικά, η εισαγωγή στερεών τροφών είχε τεράστια επιτυχία και ο Τομ ήταν πρόθυμος στις πρώτες δοκιμές. Για τον πρώτο μας πουρέ διάλεξα βιολογικές γλυκοπατάτες με λίγο μητρικό γάλα. Τουλάχιστον ξέρω ότι παίρνει το καλύτερο που υπάρχει! »

ΒΑΣΙΚΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Καθώς η εισαγωγή στερεών τροφών συνήθως ξεκινά γύρω στους έξι μήνες, δε συστήνεται πια να εισάγονται μία μία οι τροφές (αυτό ίσχυε όταν ξεκινούσαν στους τέσσερις μήνες), ενώ δίνοντας μόνο φρούτα και λαχανικά δεν προσφέρετε στο μωρό σας τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται. Ένα μωρό έξι μηνών είναι σημαντικό να έχει μια διατροφή με μεγάλη ποικιλία.

Το μητρικό γάλα ή φόρμουλα καλύπτει πολλές διατροφικές ανάγκες του μωρού, δεν αρκεί όμως για την ανάπτυξη των δύο πρώτων χρόνων. Ποια είναι τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά;

Σίδηρος

Τα περισσότερα μωρά γεννιούνται με αρκετά αποθέματα σιδήρου που διαρκούν περίπου έξι μήνες, κάτι που βοηθά καθώς το μητρικό γάλα περιέχει λίγο σίδηρο ενώ εκείνος στη φόρμουλα δεν απορροφάται εύκολα. Από τους τέσσερις μήνες, ο οργανισμός του μωρού χρησιμοποιεί γρήγορα τα αποθέματα σιδήρου, για να τροφοδοτήσει την ανάπτυξη και να παραγάγει αιμοσφαιρίνη στο αίμα, η οποία μεταφέρει οξυγόνο στον εγκέφαλο, απαραίτητο για την ανάπτυξή του.



Τροφές πλούσιες σε σίδηρο. Οι φακές είναι καλή πηγή σιδήρου και συνδυάζονται εύκολα με θρεπτικά λαχανικά.

Από τους έξι μήνες έως τα δύο χρόνια, τα μωρά χρειάζονται περισσότερο σίδηρο από οποιαδήποτε άλλη περίοδο στη ζωή τους. Όσα δε λαμβάνουν αρκετό μπορεί να έχουν αισθητηριακή και διανοητική καθυστέρηση και να επηρεαστεί η κινητική τους ανάπτυξη. Τα υπάρχοντα αποθέματα σιδήρου εξαντλούνται έως τους έξι μήνες - ή νωρίτερα, εάν είχατε αναιμία στην εγκυμοσύνη ή το μωρό είχε χαμηλό βάρος γέννησης, οπότε ο σίδηρος πρέπει να προέλθει από την τροφή. Είναι σημαντικό να δίνετε στο μωρό τροφές πλούσιες σε σίδηρο τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα, από τους έξι μήνες. Οι καλύτερες πηγές είναι το κόκκινο κρέας και το σκούρο κρέας των πουλερικών. Άλλες πλούσιες σε σίδηρο τροφές είναι τα ενισχυμένα δημητριακά πρωινού, τα ολικής άλεσης προϊόντα, όπως τα ζυμαρικά, ο κρόκος του αυγού, τα όσπρια, το τόφου, τα σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όπως το κέιλ (λαχανίδα), και τα αποξηραμένα φρούτα, όπως τα βερίκοκα και οι χουρμάδες. Συνδυάστε τις μη ζωικές πηγές σιδήρου με τροφές με βιταμίνη C, που βοηθά στην απορρόφησή του.

Λιπαρά

Οι τροφές με πολλά λιπαρά είναι καλές για τα μωρά και τα νήπια. Εάν στο μωρό σας αρέσουν τα φρούτα, σερβίρετέ τα μαζί με πλήρες γιαούρτι και περιχύστε τα λαχανικά με λίγο λάδι. Περίπου το 50% των αναγκών ενέργειας για την ανάπτυξη ενός μωρού προέρχεται από λιπαρά και έλαια και η έλλειψη του λίπους μπορεί να επηρεάσει τη διανοητική του ανάπτυξη. Δε θα είναι εύκολο να συμπεριλάβετε τόσα λιπαρά στη

Ώρα για σνακ. Όταν προσφέρετε υγιεινά σνακ ως μέρος της εισαγωγής στερεών τροφών, το μωρό σας θα έχει μια καλή πρόσληψη βασικών θρεπτικών συστατικών.



ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ

Υπάρχουν δύο είδη φυτικών ινών, αλλά μόνο ένα είναι καλό για το μωρό σας. Οι αδιάλυτες φυτικές ίνες, που βρίσκονται σε τροφές όπως οι νιφάδες δημητριακών, δεν μπορούν να χωνευθούν και πρέπει να αποφεύγονται. Συμβάλλουν στο γρήγορο πέρασμα της τροφής μέσα από το πεπτικό σύστημα, δυσκολεύοντας τον οργανισμό να απορροφήσει σημαντικά μέταλλα. Οι διαλυτές ίνες είναι εύπεπτες και καλές για την καρδιά. Βρίσκονται στη βρόμη, στα όσπρια, στα λαχανικά, στα φρούτα, συμπεριλαμβανομένων των αποξηραμένων, και στο ψωμί ολικής. Η μεγάλη ποσότητα, ωστόσο, μπορεί να προκαλέσει πονόκοιλο και μαλακά κόπρανα, οπότε συνδυάστε λευκό και ολικής ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά και σιτηρά.

διατροφή του μωρού σας, καθώς μπορεί να μην τρώει πολύ. Γι' αυτό είναι σημαντικό να επιλέγετε τροφές με αρκετές θερμίδες, όπως γάλα, γιαούρτι, κρέμα και τυριά με πλήρη λιπαρά, και να μαγειρεύετε με λάδι, όποτε μπορείτε. Τα καλύτερα έλαια είναι το ελαιόλαδο και το κραμβέλαιο - πλούσια σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, είναι πολύ καλά για μια υγιή καρδιά.

Πρωτεΐνη

Είναι το βασικό συστατικό για την ανάπτυξη, δεν μπορεί όμως να χρησιμοποιηθεί αποτελεσματικά από τον οργανισμό παρά μόνο αν το μωρό σας παίρνει αρκετή ενέργεια (βλ. σελ. 14). Πλούσιες σε πρωτεΐνη τροφές είναι το ψάρι, το κρέας, το γάλα, το τυρί, οι ξηροί καρποί, τα αυγά, τα όσπρια και η σόγια.

Βασικά λιπαρά οξέα

Αυτά δεν τα παράγει ο οργανισμός, οπότε πρέπει να προέλθουν από το φαγητό. Το πιο σημαντικό για τα μωρά είναι το εικοσιδιεξαενοϊκό οξύ (DHA), ένα από τα ω3 λιπαρά που είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη του εγκεφάλου και του αμφιβληστροειδούς χιτών. Καλές διατροφικές πηγές είναι τα λιπαρά ψάρια, όπως ο σολομός, το σκουμπρί, οι σαρδέλες, ο γαύρος και ο φρέσκος τόνος, αλλά μην τα δίνετε στο μωρό σας πάνω από δύο φορές την εβδομάδα, καθώς μπορεί να περιέχουν ρύπους. Το DHA υπάρχει επίσης στα αυγά από κότες που έχουν τραφεί με σπόρους πλούσιους σε ω3. Τα καρύδια και ο λιναρόσπορος δεν καλύπτουν τις ανάγκες του μωρού σε DHA.

Πουρέδες φρούτων. Αποτελούν καλή πηγή βιταμινών, μετά τους έξι μήνες όμως το μωρό σας χρειάζεται ποικίλη διατροφή για να εξασφαλιστεί η επαρκής πρόσληψη των βασικών θρεπτικών συστατικών.



Υδατάνθρακες

Παρέχουν επίσης ενέργεια και μαζί με τα λιπαρά εξασφαλίζουν το «καύσιμο» που χρειάζεται ο οργανισμός του μωρού για να εκμεταλλευτεί στο έπακρο τις πρωτεΐνες. Συμπεριλάβετε ένα μείγμα από λευκά και ολικής άλεσης δημητριακά, ψωμί, ρύζι και ζυμαρικά. Οι πατάτες, οι γλυκοπατάτες και τα ενισχυμένα δημητριακά πρωινού είναι επίσης καλές πηγές.

Ψευδάργυρος

Οι πλούσιες σε πρωτεΐνη τροφές είναι οι καλύτερες πηγές ψευδαργύρου. Ο ψευδάργυρος απαιτείται για την ανάπτυξη ενός υγιούς ανοσοποιητικού συστήματος. Όλες οι πλούσιες σε σίδηρο τροφές περιέχουν επίσης πολύ ψευδάργυρο, οπότε, εάν το μωρό σας παίρνει σίδηρο δύο φορές την ημέρα, θα παίρνει και αρκετό ψευδάργυρο.

Βιταμίνη D

Η βιταμίνη αυτή, που παράγεται από το σώμα όταν εκτίθεται το δέρμα στο φως του ήλιου, είναι σημαντική για την ανάπτυξη των οστών και το ανοσοποιητικό σύστημα. Τα λιπαρά ψάρια, ο κρόκος του αυγού και οι ενισχυμένες τροφές, όπως ορισμένες μαργαρίνες, γάλατα και δημητριακά, είναι οι μόνες διατροφικές πηγές που έχουμε, οπότε το μωρό σας δε θα μπορεί να προσλάβει αρκετή. Γι' αυτό και υπάρχει η σύσταση για ένα ημερήσιο συμπλήρωμα των 8,5-10 mcg. Το γάλα σε σκόνη περιέχει ήδη το συμπλήρωμα αλλά τα μωρά που θηλάζουν θα πρέπει να το παίρνουν σε σταγόνες - συζητήστε το με τον παιδίατρό σας. Οι περισσότερες σταγόνες περιέχουν επίσης βιταμίνες Α και C.

Η έκθεση στον ήλιο είναι ο καλύτερος τρόπος να πάρει το μωρό σας τη βιταμίνη D.

Βιταμίνη C

Είναι ζωτική για την απορρόφηση του σιδήρου, την επούλωση, το υγιές δέρμα και τα οστά και την ενίσχυση του ανοσοποιητικού. Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι καλές πηγές της, κυρίως τα φρούτα του δάσους, η παπάγια, το μάνγκο, τα εσπεριδοειδή, τα ακτινίδια, το μπρόκολο, το κουνουπίδι και οι γλυκιές πιπεριές.

ΠΡΩΤΕΣ ΔΟΚΙΜΕΣ

Οι πρώτες δοκιμές του μωρού σας δεν έχουν σκοπό να προσφέρουν κάθε γνωστό θρεπτικό συστατικό. Ωστόσο, επειδή τα μωρά έχουν μικρό στομάχι, οτιδήποτε του δίνετε θα πρέπει να το βοηθά με κάποιον τρόπο να γίνει δυνατό και υγιές. Τα μωρά έχουν επίσης μικρότερα αποθέματα θρεπτικών συστατικών για να αντλούν, που σημαίνει πως μια ισορροπημένη διατροφική πρόσληψη είναι σημαντική. Επιπλέον, οι προτιμήσεις και οι απέχθειες εδραιώνονται νωρίς, εάν λοιπόν βοηθήσετε το μωρό σας να αναπτύξει μια προτίμηση στις υγιεινές τροφές τώρα, θα γίνει πολύ πιο εύκολη την ώρα του φαγητού στα επόμενα χρόνια.

Όταν ξεκινάτε την εισαγωγή των στερεών τροφών, το μέγεθος της μερίδας δεν είναι σημαντικό. Μερικές κουταλιές, μία φορά την ημέρα, θα του δώσουν μια ιδέα από διαφορετικές γεύσεις και θα του προσφέρουν κάποια συστατικά. Με τον καιρό, το μωρό σας πιθανότατα θα αρχίσει να τρώει ένα ή δύο «γεύματα» την ημέρα. Τα «γεύματα», όμως, μπορεί να αποτελούνται από μια πολύ μικρή ποσότητα φαγητού.

Θα ανακαλύψετε πως το μωρό σας σας δίνει να καταλάβετε πόσο φαγητό χρειάζεται: Κάποιες τροφές, όπως οι υδατάνθρακες, θα το χορτάσουν πιο γρήγορα από τα φρέσκα φρούτα και τα λαχανικά. Όταν θα φαίνεται χορτάτο ή θα αντιστέκεται στην προσπάθεια να το ταΐσετε, είναι καλή ιδέα να σταματήσετε.

Όταν πια το μωρό σας θα τρώει τρία γεύματα την ημέρα και θα έχει μειώσει τα γεύματα γάλακτος (γύρω στους 10 μήνες), θα πρέπει να τρώει άφθονα φρέσκα φρούτα και λαχανικά, καλές πηγές πρωτεΐνης, υγιεινά λιπαρά και καλής ποιότητας υδατάνθρακες που θα κρατούν τη διατροφή του ισορροπημένη, τον οργανισμό του υγιή και τα επίπεδα της ενέργειάς του ψηλά. Ελέγξτε τη διατροφή του στη διάρκεια της ημέρας - εφόσον τρώει λίγο από το καθένα (ιδανικά κάποιους υδατάνθρακες, πρωτεΐνη και λαχανικά σε κάθε γεύμα), τα πάτε μια χαρά.

ΕΙΔΙΚΕΣ ΔΙΑΙΤΕΣ

Είτε έχετε επιλέξει να αφαιρέσετε ορισμένες τροφές από το διαιτολόγιο του μωρού σας, για λόγους υγείας, θρησκευτικούς, περιβαλλοντικούς ή ηθικούς, ή εάν η διατροφή του πρέπει να είναι περιορισμένη για άρρητους λόγους, είναι σημαντικό να είστε σίγουρη ότι καλύπτετε τυχόν ανεπάρκειες, ώστε να εξασφαλίσετε ότι παίρνει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται.

Μωρά χορτοφάγοι

Τους πρώτους έξι μήνες της ζωής το μωρό σας θα παίρνει τις περισσότερες βιταμίνες, μέταλλα και άλλα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται από το γάλα του. Τα μωρά που αρχίζουν να τρώνε στερεά πριν από τους έξι μήνες ξεκινούν έτσι κι αλλιώς με χορτοφαγικές επιλογές, καθώς ο πουρές από φρούτα και λαχανικά αποτελεί τη βάση της διατροφής περίπου τον πρώτο μήνα. Γύρω στους έξι μήνες, όταν εισάγουμε το κρέας, τα πουλερικά και το ψάρι, θα πρέπει να αναζητήσετε εναλλακτικές πηγές σιδήρου, πρωτεΐνης, ψευδαργύρου και βιταμίνης B12. Η βιταμίνη B12 χρειάζεται για να έχει το μωρό σας υγιή ερυθρά αιμοσφαίρια και νευρικό σύστημα και για να αναπτύσσεται με φυσιολογικό ρυθμό. Υπάρχει στα αυγά και στα γαλακτοκομικά προϊόντα. Η έλλειψη της μπορεί να οδηγήσει σε αναιμία.

Εάν προσφέρετε γαλακτοκομικά, όσπρια, ενισχυμένα δημητριακά και άλλα σιτηρά, πράσινα φυλλώδη λαχανικά και φρούτα, συμπεριλαμβανομένων των αποξηραμένων, το μωρό παίρνει τα συστατικά που έχει ανάγκη. Δεδομένου ότι δεν υπάρχει οικογενειακό ιστορικό αλλεργιών, μπορείτε να δώσετε και φιστικοβούτυρο. Συμπεριλάβετε άφθονες χορτοφαγικές πηγές των βασικών λιπαρών οξέων, ωστόσο ίσως χρειάζεται να δίνετε συμπλήρωμα.

Μια χορτοφαγική διατροφή για ενήλικες μπορεί να είναι πλούσια σε φυτικές ίνες που δεν είναι κατάλληλες για τα μωρά, καθώς εμποδίζουν την απορρόφηση του σιδήρου και είναι φτωχές σε θερμίδες και βασικά λιπαρά, ελλείψεις που μπορεί να επηρεάσουν

την ανάπτυξη. Εάν αναθρέφετε το μωρό σας με μια χορτοφαγική διατροφή, είναι σημαντικό να περιλαμβάνει τροφές με μεγάλη θρεπτική αξία, όπως τυρί, αυγά, βούτυρα από ξηρούς καρπούς και πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα, καθώς περιέχουν απαραίτητα συστατικά για την υγιή του ανάπτυξη.

Μωρά vegan (αυστηρά χορτοφάγοι)

Εάν αναθρέφετε το μωρό σας ως vegan, ζητήστε τη συμβουλή ειδικού διαιτολόγου. Με προσεκτικό σχεδιασμό, είναι εφικτό να καλύψετε τις διατροφικές του ανάγκες. Για πρωτεΐνη: φακές, αρακά, φασόλια, σόγια και βούτυρα ξηρών καρπών. Για υδατάνθρακες: πατάτες, γλυκοπατάτες, σιτηρά, ζυμαρικά και ψωμί. Για λιπαρά: ελαιόλαδο, κραμβέλαιο και ηλιέλαιο. Για σίδηρο: υδατάνθρακες από σιτηρά ολικής άλεσης, συν αρακά, φακές, φασόλια, βούτυρα από ξηρούς καρπούς, αποξηραμένα φρούτα και τόφου. Δυστυχώς, πολλά ενισχυμένα δημητριακά πρωινού παράγονται σε μονάδες που επεξεργάζονται γάλα και έτσι δεν είναι vegan. Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C, όπως τα φρούτα, βοηθούν στην απορρόφηση του σιδήρου.

Τα vegan μωρά μπορεί να μην προσλαμβάνουν αρκετό ψευδάργυρο, καθώς οι φυτάτες, ουσίες στα φυτά, μειώνουν την πρόσληψή του, ενώ μπορεί επίσης να υπάρχει έλλειψη σε ιώδιο – ίσως χρειάζεται ένα συμπλήρωμα. Η βιταμίνη B12 βρίσκεται σχεδόν αποκλειστικά στα ζωικά προϊόντα, και έτσι ένα vegan μωρό θα την πάρει μόνο από το μητρικό γάλα (τα γάλατα σε σκόνη για μωρά δεν είναι vegan).

Βιταμίνες και άλλα συμπληρώματα

Στους έξι μήνες, τα αποθέματα σιδήρου στο μωρό σας αρχίζουν να μειώνονται και το μητρικό γάλα δεν προσφέρει επαρκείς ποσότητες, έτσι είναι σημαντικό να δίνετε στερεές τροφές πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά και σίδηρο. Αν το μωρό σας είναι πάνω από έξι μηνών και εξακολουθεί να θηλάζει, ρωτήστε τον παιδίατρό σας αν χρειάζεται συμπλήρωμα βιταμινών A, C και D.

Ταΐζοντας ένα άρρωστο μωρό

Όταν το μωρό σας είναι άρρωστο, ακολουθήστε το ένστικτό σας: Εάν πεινάει, δώστε του κάτι να φάει. Προτιμήστε κρέμα ρυζιού και ώριμα μήλα και μπανάνες – δεν κουράζουν το πεπτικό σύστημα αλλά προσφέρουν βιταμίνες και ενέργεια. Εάν δε θέλει στερεά, δώστε του γάλα για να παραμείνει ενυδατωμένο. Τα μωρά που πίνουν γάλα σε σκόνη μπορεί να χρειάζονται λίγο παραπάνω βρασμένο και δροσερό νερό. Εάν το μωρό σας δεν πίνει ούτε γάλα, ζητήστε τη συμβουλή του παιδίατρου: ίσως σας συστήσει ένα πόσιμο διάλυμα ενυδάτωσης. Οι περισσότερες αδιαθεσίες περνούν σε 24 με 48 ώρες, αν όμως το μωρό σας είναι άτονο και δε βρέχει πολλές πάνες (ένδειξη αφυδάτωσης), δείτε αμέσως γιατρό.

Ανπυξία για το βάρος

Ο θηλασμός είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος να προλάβουμε την παχυσαρκία σε ένα μωρό, ενώ όσα θηλάζουν έχουν λιγότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν προβλήματα με το βάρος τους στο μέλλον. Εάν δίνετε φόρμουλα, προσέχετε πώς και πόσο ταΐζετε το μωρό σας. Μην το πιέζετε να αδειάσει το μπουκάλι. Αναζητήστε ενδείξεις ότι έχει χορτάσει και τότε σταματήστε. Τα μωρά κάτω των έξι μηνών συνήθως δε χρειάζονται πάνω από 600 ml γάλα την ημέρα. Αντίστοιχα, όταν εισάγετε στερεά, μην παραταΐζετε το μωρό σας – δίνετε του κουταλιές και όταν χάσει το ενδιαφέρον σταματήστε.

Εάν το μωρό σας είναι λιποβαρές, βεβαιωθείτε ότι πίνει αρκετό γάλα. Προσφέρετε μια πηγή πρωτεΐνης σε κάθε γεύμα και συμπεριλάβετε υγιεινά λιπαρά αναμειγνύοντάς τα στους πουρέδες.

Η ΤΖΕΝΙ ΡΩΤΑ...

Σχεδιάζουμε να αναθρέψουμε την κορούλα μας ως χορτοφάγο. Δείχνει όμως να μην έχει πολλή ενέργεια και ανησυχώ μήπως η περιορισμένη διατροφή της μπορεί να την αρρωσταίνει.

Το πιο σημαντικό που πρέπει να αναλογιστείτε είναι εάν το μωρό σας προσλαμβάνει στις κατάλληλες ποσότητες τα βασικά θρεπτικά συστατικά. Σε μια χορτοφαγική διατροφή ίσως είναι δύσκολο να εξασφαλίσετε την επαρκή πρόσληψη πρωτεΐνης και σιδήρου. Θα πρέπει να συμπεριλάβετε τροφές πλούσιες σε σίδηρο δύο με τρεις φορές την ημέρα και να τις συνδυάζετε με τροφές που περιέχουν βιταμίνη C, όπως φρέσκα φρούτα (ιδανικά, τα δίνετε μετά το γεύμα του μωρού σας, ώστε να μην είναι πολύ χορτάτο).

Το μωρό σας θα πρέπει να τρώει μια πρωτεϊνούχα τροφή σε κάθε γεύμα. Καλές πρωτεϊνούχες τροφές είναι τα γαλακτοκομικά, όπως το τυρί, το γάλα και το γιαούρτι, καθώς και τα φασόλια, οι φακές και το τόφου. Συμβουλευτείτε έναν διαιτολόγο με ειδίκευση στην παιδική διατροφή για άλλες εναλλακτικές επιλογές. Εάν τίποτε από αυτά δε φαίνεται να επηρεάζει την ενεργητικότητα του μωρού σας, συζητήστε με τον παιδίατρό σας.



Εισάγετε το μωρό σας στις στερεές τροφές με σιγουριά και ασφάλεια, με την καθοδήγηση της συγγραφέως των μπεστ σέλερ και ειδικού στη διατροφή των μωρών Άναμπελ Καρμέλ.



Με συμβουλές για το πότε να ξεκινήσετε την εισαγωγή στερεών τροφών, πώς να συνδυάσετε τροφές για να μάθει το μωρό σας τις γεύσεις και τις υφές και πώς να ενθαρρύνετε την καθοδηγούμενη από το μωρό εισαγωγή στερεών, μπορείτε να είστε ήσυχη πως το παιδί σας παίρνει ακριβώς αυτά που χρειάζεται για την ανάπτυξή του.

Οι περισσότερες από 60 δειαστικές και ευέλικτες συνταγές θα είναι ένας χρήσιμος βοηθός από τους 6 έως τους 12 πρώτους μήνες της ζωής του παιδιού σας, αλλά και μετά. Κάθε συνταγή μπορεί να προσαρμοστεί κατάλληλα ώστε να καλύψει συνηθισμένες αλλεργίες και δυσανεξίες ενώ πολλές υποδεικνύουν απλές αλλαγές συστατικών.

Αυτός ο οδηγός βρεφικής διατροφής σας προσφέρει όλα όσα χρειάζεστε προκειμένου να βάλετε τα θεμέλια για μια ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή για όλη τη ζωή του παιδιού σας.



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.
ΤΑΤΟΪΟΥ 121, 144 52 ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΤΗΛ.: 210 28 04 800 • FAX: 210 28 19 550
www.psichogios.gr ✉ e-mail: info@psichogios.gr



ISBN: 978-618-01-3037-9



9 786180 130379

ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 22887