



Εισαγωγή στερεών τροφών

Η μετάβαση του βρέφους από το μητρικό θηλασμό ή την τεχνητή διατροφή (ξένο γάλα) στις στερεές τροφές, αποτελεί σημαντικό στάδιο ανάπτυξής του

Οι πληροφορίες του φυλλαδίου αυτού, έχουν σκοπό να σας βοηθήσουν να εισάγετε σταδιακά τις στερεές τροφές στη διατροφή του παιδιού σας. Οι πληροφορίες παρέχονται σε δυο ενότητες :

- I. Γενικές πληροφορίες
- II. Προτεινόμενο χρονοδιάγραμμα εισαγωγής στερεών

Ι. ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΕΡΕΩΝ ΤΡΟΦΩΝ

Πότε θα ξεκινήσετε;

- Γύρω στην ηλικία των 6 μηνών.
- Πολλές φορές αυτή η χρονική στιγμή συμπίπτει με ανάγκη του το παιδιού για μεγαλύτερες ποσότητες γάλακτος
 - Το παιδί σας μπορεί να φαίνεται πεινασμένο μετά από ένα γεύμα γάλακτος ή να αρχίσει να απαιτεί συχνότερα γεύματα.
 - Έχει περισσότερα σάλια
 - Δείχνει ενδιαφέρον στο δικό σας φαγητό

Η ώρα του γεύματος: ευκαιρία για εκπαίδευση και ανάπτυξη της κοινωνικότητας

Πέρα από την διατροφική αξία του φαγητού που είναι αναγκαία για τη σωματική ανάπτυξη ενός παιδιού, το γεύμα που προσφέρεται είναι μια διαδικασία «εκπαίδευσης» και πράξη αγάπης των γονιών στο παιδί. Είναι μια διαδικασία στην οποία το παιδί εκτός από το γεγονός ότι παίρνει θερμίδες και θρεπτικά συστατικά , πρέπει να μαθαίνει δεξιότητες όπως : κατάποση, μάσηση, σίτιση με τα δάχτυλα και στη συνέχεια σίτιση με κουτάλι .

Το γεύμα θα πρέπει να προσφέρεται ενώ το παιδί κάθεται στο δικό του κάθισμα σε ατμόσφαιρα χαλαρή και ευχάριστη.

Το παιδί πρέπει να ενθαρρύνεται να φάει και όχι να πιέζεται , πολύ περισσότερο να ταϊζεται παρά τη θέλησή του.

Καλό θα είναι από πολύ νωρίς να τρώει μαζί με τα μεγαλύτερα αδέρφια ή με τους γονείς του.

Έτσι συνηθίζει από νωρίς στο γεγονός ότι το φαγητό είναι μια διαδικασία με κοινωνικούς κανόνες και συγκεκριμένη διάρκεια, όχι ώρα για παιχνίδι ή μια διαδικασία πίεσης.

Οι συμβουλές αυτές είναι το ίδιο σημαντικές με τις καθαρά διατροφικές συμβουλές για την εισαγωγή των στερεών.

Πώς θα ξεκινήσετε;



- **Προμηθευτείτε τα απαραίτητα:** καρεκλάκι φαγητού, ποδίτσες, βρεφικό σεντ φαγητού με πλαστικά μπουλ και κουταλάκια. Ίσως βρείτε ιδιαίτερα χρήσιμα τα κουταλάκια που είναι θερμοευαίσθητα- αλλάζουν χρώμα εάν το φαγητό είναι πολύ καυτό.
- Η προσθήκη στερεών τροφών πρέπει να γίνεται **σταδιακά**, δηλαδή η κάθε μια απ' αυτές να χορηγείται ξεχωριστά αρχίζοντας με μικρές ποσότητες, με την χρήση κουταλιού. Τις πρώτες μέρες θα διαπιστώσετε ότι στην πραγματικότητα τρώει μερικές μόνο κουταλιές. Μην απογοητεύεστε και μην το πιέζετε να φάει παραπάνω. Θυμηθείτε ότι αυτό αποτελεί για το παιδί μια εντελώς νέα δεξιότητα.
- **Τις πρώτες εβδομάδες** η ποσότητα που τρώει το παιδί δε συμβάλει σημαντικά στη διατροφική του επάρκεια. Γι αυτό **το κυρίως γεύμα παραμένει το γάλα**. Σε κάθε γεύμα αρχίστε με λίγο γάλα, στη συνέχεια δώστε τη στερεά τροφή και τελειώστε με λίγο γάλα. Έτσι το παιδί δεν είναι ούτε πολύ πεινασμένο ούτε χορτάτο όταν δίνετε τα στερεά.
- Αρχίστε με ένα γεύμα στερεών την ημέρα π.χ. το μεσημεριανό σε μια ώρα που το παιδί δεν είναι κουρασμένο και εσείς δε βιάζεστε και είστε χαλαροί.
- **Τα πρώτα στερεά γεύματα πρέπει να είναι μαλακά και με ουδέτερη γεύση.** Πρέπει να είναι καλά λιωμένα (σαν αλοιφή), ομοιόμορφα και χωρίς σβώλους. **Αναλυτικές οδηγίες για τον τρόπο εισαγωγής των παραπάνω δίνονται παρακάτω με το εβδομαδιαίο πρόγραμμα.**

- Τα βρέφη που είναι μικρότερα του ενός έτους συνήθως χρειάζονται 2 γεύματα γάλα (πρωινό-βραδινό) και 3 ενδιάμεσα γεύματα με άλλες τροφές. Αυτός είναι ο στόχος στο τέλος του 1^{ου} σταδίου απογαλακτισμού.

Κανόνες υγιεινής

- Πλύνετε τα χέρια σας και τα χέρια του μωρού καλά πριν το τάισμα.
- Φροντίστε ώστε ο πάγκος εργασίας να είναι καθαρός
- Όταν μαγειρεύετε κοτόπουλο καθαρίστε καλά το πάγκο και μη χρησιμοποιείτε τα ίδια σκεύη(μαχαίρι, μπωλ, σανίδα κοπής) πριν τα πλύνεται προσεχτικά
- Αποφύγετε τα ραγισμένα αυγά
- Μην φυλάτε μισοφαγωμένα γεύματα του μωρού σας
- Μην ζεστένετε πάνω από μία φορά το φαγητό
- Πλύντε τα φρούτα και τα λαχανικά πριν τα καθαρίσετε

Τι πρέπει να αποφεύγετε

- **Αλάτι** : μέχρι την ηλικία των 12 μηνών μην χρησιμοποιείτε αλάτι
- **Μέλι** : Μέχρι τον 1^ο χρόνο ζωής δεν επιτρέπεται να δίνετε μέλι στο μωρό σας. Το μέλι δεν παστεριώνεται και μπορεί να περιέχει βακτήρια που μπορεί να προκαλέσουν σοβαρή νόσο (αλλαντίαση)
- **Ζάχαρη**: Προσπαθείστε να μην χρησιμοποιείτε συχνά ζάχαρη και αντικαταστήστε την με φρούτα (μπανάνα)
- **Ξηρούς καρπούς**: Μέχρι την ηλικία των τριών χρόνων δεν επιτρέπεται να δίνεται ολόκληρους ξηρούς καρπούς στα παιδιά σας λόγω του κινδύνου εισρόφησης ξένου σώματος.
- **Φρέσκο γάλα** μέχρι τους 12 μήνες
- **Αποβουτυρωμένα τρόφιμα** : Δεν είναι κατάλληλα για παιδιά κάτω των 2 χρόνων. Τα λίπη είναι σημαντική πηγή λιποδιαλυτών βιταμινών γι'αυτό τα γαλακτοκομικά (γάλα, γιαούρτι, τυρί) πρέπει να είναι πλήρη.
- **Μην προσφέρετε στερεές τροφές σε μπιμπερό.**

II. ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ ΣΤΕΡΕΩΝ ΤΡΟΦΩΝ

ΣΤΑΔΙΟ 1 :6-7 μηνών

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1

Κατά την εβδομάδα αυτή «εκπαιδεύουμε» το μωρό ώστε να συνηθίσει τη νέα σύσταση της τροφής. Η προσφορά στερεού φαγητού μπορεί αρχικά να του φανεί ασυνήθιστη. Μπορεί το μωρό να σπρώχνει προς τα έξω τη μεγαλύτερη ποσότητα φαγητού.

Τις πρώτες αυτές μέρες επιλέξτε να ξεκινήσετε σε μια ώρα της ημέρας που δεν έχετε πίεση χρόνου. Προσφέρετε αρχικά στο μωρό σας λίγο από το συνηθισμένο του γάλα. Στη συνέχεια δώστε λίγες κουταλιές ρυζάλευρο βανίλια και συνεχίστε ανάλογα με την όρεξη του μωρού σας. Τις πρώτες ημέρες θα χρειάζεται να δώσετε λίγο από το γάλα του και στο τέλος της κρέμας. Προς το τέλος της εβδομάδας αναμένεται αυτό το γεύμα γάλακτος να έχει αντικατασταθεί πλήρως από το γεύμα ρυζάλευρου.

Χρήσιμες πληροφορίες

Ουσιαστικά δεν υπάρχουν φρούτα ή λαχανικά που απαγορεύεται να δοκιμάζουν τα παιδιά σε αυτή την ηλικία. Ορισμένα φρούτα δεν είναι ιδιαίτερα «βολικά» για το στάδιο αυτό, επειδή έχουν αρκετά σποράκια π.χ ακτινίδια. Δοκιμάστε κάθε νέο είδος για 3 ημέρες πριν προσθέσετε κάτι καινούριο. Οι κρέμες πρέπει να έχουν μαλακή υφή , σαν μαλακός πουρές: να «μένουν» στο κουτάλι χωρίς όμως να είναι πολύ πυκνές.

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2-3

Το μωρό σας πλέον τρώει ένα γεύμα ρυζάλευρου.

Ξεκινήστε ένα δεύτερο γεύμα φρούτου ή λαχανικού. Ξεκινήστε με κάποιο από τα προτεινόμενα φρούτα/λαχανικά και στη διάρκεια της εβδομάδας προσθέστε και 2^ο, 3^ο κλπ. Η διαδικασία αυτή μπορεί να διαρκέσει 1-3 εβδομάδες.

Η ποσότητα της «κρέμας» που τρώει ένα μωρό σε αυτή την ηλικία είναι 150-200 ml χωρίς να αποκλείεται ορισμένα μωρά να έχουν μεγαλύτερη όρεξη.

Παρακάτω προτείνονται κάποια φρούτα και λαχανικά που μπορείτε να δοκιμάσετε ανάλογα με την εποχή.

| ΦΡΟΥΤΑ | ΛΑΧΑΝΙΚΑ |
|--------------|-----------------------------|
| Μήλα | Πατάτα |
| Μπανάνα | Καρότο |
| Αχλάδια | Κολοκύθι |
| Ροδάκινα | Σπανάκι |
| Βερούκοκα | Κολοκύθα |
| Σταφύλια | Σελινόριζα, ρέβες, γογγύλια |
| Καρπούζι | Κρεμμύδια |
| Πεπόνι | Ντομάτα |
| Εσπεριδοειδή | Αρακάς |
| Δαμάσκηνα | |

Σε το μαγείρεμα μπορείτε να προσθέσετε μурωδικά και 1 κουταλάκι του γλυκού λάδι σε κάθε μερίδα.

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3-4

Συνεχίζετε την προσθήκη νέων φρούτων και λαχανικών με στόχο το μωρό σας να τρώει μια ποικιλία αυτών. Τα γεύματα στερεών θα είναι τώρα 2-3 και τα γεύματα γάλακτος θα είναι αντίστοιχα 3 ή 2 ώστε συνολικά στη διάρκεια του 24ώρου το μωρό να παίρνει 5 γεύματα στερεών και γάλακτος συνολικά.

ΣΤΑΔΙΟ 2 :7 -9 μηνών

- προσθέστε κοτόπουλο και μοσχάρι στην χορτόσουπα τον 7ο μήνα
 - μέχρι τον 1^ο χρόνο ζωής το γεύμα πρέπει να περιέχει καθημερινά πρωτεΐνες ζωικής προέλευσης(κοτόπουλο, μοσχάρι, αρνάκι, ψάρι)
 - στην σούπα μπορείτε να προσθέσετε ρύζι, ζυμαρικά και άλλα λαχανικά εποχής
 - γιαούρτι ή τυρί παστεριωμένο (χωρίς αλάτι)
-
- Ψάρι και αυγό εφόσον το παιδί ή κάποιο μέλος της οικογένειάς σας δεν παρουσιάζει κάποιο αλλεργικό νόσημα
 - Αυγό μπορεί να προσφερθεί 3-4 φορές την εβδομάδα.
 - όσπρια
 - φρέσκους χυμούς που έχετε φτιάξει εσείς.
 - Μετά τους 8 μήνες μπορείτε να προσφέρετε τροφές σε μαστουνάκια ώστε το μωρό να τρώει με τα χέρια του. Εάν το μωρό σας δεν έχει καθόλου δόντια μέχρι τώρα αρκεστείτε σε ένα κομμάτι κόρα ψωμιού.
 - Από τοπυς 7 μήνες και μετά ενθαρρύνετε το μωρό να χρησιμοποιεί ποτηράκι για το νερό του

ΣΤΑΔΙΟ 3: 9-12 μηνών

- αν το μωρό σας δείχνει ευκολία με το μάσημα και έχει κάποια δόντια προσπαθήστε κάποια γεύματα(ρύζι,ζυμαρικά,πατάτες,χορταρικά) να μην τα πολτοποιείτε (χοντρό άλεσμα)
- Το παιδί πια πρέπει να έχει 3 γεύματα στερεών και να πίνει περίπου 500 ml γάλα .

- Μπορεί να φάει φαγητό από το γεύμα της οικογένειας εφόσον δεν έχει αλάτι.

ΣΤΑΔΙΟ 4: Από 12 μηνών και μετά

- Εφόσον το μωρό έχει πια αρκετά δόντια, μπορεί τα φαγητά του να είναι ψιλοκομμένα και όχι αλεσμένα. Η μετάβαση μπορεί να γίνει σταδιακά και ανάλογα με το είδος του φαγητού.
- Μπορεί να φάει δοκιμάσει οτιδήποτε με την προϋπόθεση ότι δεν υπάρχει ιστορικό αλλεργιών.
- Μπορεί να πιεί φρέσκο γάλα πλήρες
- Προσοχή στις τροφές που μπορεί να προκαλέσουν πνιγμονή (π.χ. ξηροί καρποί –κατά προτίμηση να μην προσφέρονται πριν από τα 3 χρόνια, ρόγες σταφυλιού και άλλα μικρά φρούτα)
- Ο αριθμός των κυρίως γευμάτων και η ποσότητα γάλακτος παραμένει η ίδια. Πιθανόν το παιδί όσο μεγαλώνει να χρειάζεται μικρά ενδιάμεσα γεύματα , δεκατιανό και απογευματινό.
- Προσοχή στην κατανάλωση υπερβολικών ποσοτήτων γάλακτος, χυμών και στην κατάχρηση των ενδιάμεσων γευμάτων που μπορεί να ελαττώσουν την όρεξη.