

MAGDALENA KOMSTA | MAJA LECH-FITOWSKA | DARIA MATYJAK | MARZENA SZPAK

ROZSZERZANIE DIETY NIEMOWLĄT



NAJNOWSZE
WYTYCZNE
ŻYWIENIOWE

MAGDALENA **KOMSTA** | MAJA **LECH-FITOWSKA** | DARIA **MATYJAK** | MARZENA **SZPAK**

ROZSZERZANIE DIETY NIEMOWLĄT



Warszawa 2021

Copyright © 2021

by Magdalena Komsta, Maja Lech-Fitowska, Daria Matyjak and Marzena Szpak

Książka wydana przez Wydawnictwo Wymagające

Sprzedaż wysyłkowa przez internet: <https://sklep.wymagajace.pl/>

Nie kopiuj, nie przetwarzaj i nie rozpowszechniaj, proszę, naszej książki w nielegalny sposób, także w Internecie. Robiąc to, masz za nic naszą wielomiesięczną pracę. Jeśli potrzebujesz zacytować fragment w swojej pracy naukowej, recenzji czy artykule, podaj źródło.

Opieka nad projektem: Katarzyna Kruszevska

Konsultacja merytoryczna: Małgorzata Talaga-Duma | Jedz z głową

Konsultacja merytoryczna rozdziału 6: Urszula Petrycka-Fruga | Kiedy do logopedy

Konsultacja merytoryczna rozdziału 7: Małgorzata Paleczny | Mama Fizjoterapeuta

Wsparcie promocyjne: Maciek Boomer Pietrukiewicz i Michał Szafrński

Redakcja i korekta: Ewa Popielarz

Korekta techniczna: Sylwia Chojecka | Od słowa do słowa

Skład: Tomasz Chojecki | Od słowa do słowa

Projekt okładki: Andrzej Świtniewski | Od słowa do słowa

Ilustracje: Julita Rot | Narysuję ci

Fotografia na pierwszej i czwartej stronie okładki oraz na stronach: 14, 18, 20, 26, 34, 36, 40, 44, 47, 49, 50, 56, 58, 59, 61, 62, 72, 73, 77, 78, 84, 88, 89, 90, 102, 128, 132, 149, 155, 179, 182, 221, 224, 228, 232, 234, 242, 246, 248 – Eliza Winowicz

Wydanie I

Warszawa MMXXI

ISBN: 978-83-960673-0-2



<https://sklep.wymagajace.pl/>

Pokaż naszą książkę w mediach społecznościowych i oznacz ją #rozszerzaMY

Spis treści

Wstęp	7
Rozdział 1	
Dlaczego rozszerzamy dietę?	11
Rozdział 2	
Podział odpowiedzialności.....	15
Rozdział 3	
Jak zadbać o atmosferę przy stole?	21
Rozdział 4	
Kiedy zacząć rozszerzać dietę?	27
Rozdział 5	
BLW czy łyżeczka?	35
Rozdział 6	
Akcesoria do karmienia	45
Rozdział 7	
Pozycje do karmienia	57
Rozdział 8	
Papki, grudki i kawałki – jakie konsystencje proponować?	63
Rozdział 9	
Ile posiłków uzupełniających podawać?	79
Rozdział 10	
Wielkość porcji.....	85
Rozdział 11	
Kiedy w ciągu dnia podać posiłek?	91
Rozdział 12	
Rozszerzanie diety a karmienie piersią.....	95
Rozdział 13	
Jak bilansować posiłki?	103
Rozdział 14	
Od czego zacząć? Kolejność wprowadzania produktów	119
Rozdział 15	
Czego nie wolno podawać dziecku?	123
Rozdział 16	
Napoje w diecie dziecka	131
Rozdział 17	
Mleko w diecie dziecka	139

Rozdział 18	
Gluten i produkty alergizujące	149
Rozdział 19	
Mięso w diecie dziecka	155
Rozdział 20	
Ryby – jakie wybierać?	161
Rozdział 21	
Jajka	167
Rozdział 22	
Cukier i słodzenie	171
Rozdział 23	
Zioła	179
Rozdział 24	
Diety wegetariańskie	185
Rozdział 25	
Suplementy diety	199
Rozdział 26	
Słojeczki czy samodzielne gotowanie?	207
Rozdział 27	
Techniki kulinarne	219
Rozdział 28	
Bezpieczne przygotowywanie i przechowywanie posiłków	225
Rozdział 29	
Rozszerzanie diety dziecka przedwcześnie urodzonego	229
Rozdział 30	
Rozszerzanie diety dziecka z alergią	235
Rozdział 31	
Moje dziecko je tylko mleko, ratunku!	243
Rozdział 32	
Co może pójść nie tak?	249
Rozdział 33	
Rozszerzanie diety a sen	257
Rozdział 34	
Święta, urodziny i inne specjalne okazje	269
Rozdział 35	
Dodatkowe materiały i przepisy	277
Bibliografia	304



10

Wielkość porcji

Daria Matyjak

Wielkości porcji posiłków mogą być różne, w zależności od dziecka – jego apetytu, gotowości do jedzenia, stanu zdrowia czy aktywności fizycznej. Niemowlę potrafi komunikować potrzeby swojego organizmu, dlatego warto je obserwować i tymi sygnałami się kierować²⁶.

Pomocne może być stosowanie się do zasady podziału odpowiedzialności, przytoczonej poniżej:

Opiekun decyduje o tym, CO zaproponuje dziecku do jedzenia oraz KIEDY i JAK jedzenie będzie podane.

Dziecko decyduje o tym, CZY i ILE zje.

Niezwykle istotne jest, żeby rodzice, dziadkowie, nianie, ciocie i inne osoby proponujące dzieciom posiłki zaakceptowały ten podział odpowiedzialności. Nie skupiaj się więc na gramaturach i objętości posiłków, które dziecko powinno zjadać, bo przecież nie o to w tym wszystkim chodzi. Każdy człowiek przychodzi na świat z wrodzoną umiejętnością samoregulacji, dlatego dziecko jest świadome swoich potrzeb i jest wrażliwe na sygnały wysyłane przez jego ośrodek głodu i sytości. Dzięki temu, obserwując zachowanie dziecka, możemy rozpoznawać jego pragnienia. Podczas rozszerzania diety maluch doskonali umiejętność odczytywania tych sygnałów i przekazywania rodzicom informacji – uczy się, w jaki jeszcze sposób może pokazać opiekunowi, że jest już najedzony lub nie. Dlatego zgodnie ze złotą zasadą to on decyduje o tym, ile zje i czy w ogóle zje dany posiłek. Rodzic z kolei powinien dążyć do akceptacji wyborów i decyzji małego smakosza, które mogą być związane z tym, że nie chce czegoś jeść, wystarczająco się już najadł lub w danej chwili reflektuje na większe

²⁶ H. Szajewska i in., *Zasady żywienia zdrowych niemowląt...*

ilości pożywienia. Kluczowym zadaniem i obowiązkiem opiekuna jest przygotowanie odpowiednich potraw oraz regularne ich proponowanie we właściwym momencie i miejscu, a także zadbanie o otoczenie i warunki do spożycia posiłku²⁷.

Zakłada się, żeby na samym początku rozszerzania diety proponować niewielkie ilości produktów spożywczych, czyli do 2–3 kawałków wystających z dłoni dziecka lub 2–3 łyżeczek. Absolutnie **nie oznacza to**, że właśnie tyle dziecko powinno zjeść. Ilości, które jedzą niemowlaki, naprawdę się różnią. Jednemu dziecku wystarczają 2 kawałki ugotowanego na parze kurczaka i 3 różyczki brokuła. Dla innego te porcje mogą być za duże lub za małe – i jest to normalne. Tym, co ważne, jest obserwacja dziecka w momencie proponowania mu posiłków oraz karmienie responsywne, czyli takie, w ramach którego opiekun respektuje wysyłane przez niemowlę sygnały o sytości. Pojęcie *responsive feeding* nawiązuje do sposobu karmienia dziecka, który uwzględnia odpowiedź na przekazywane przez nie potrzeby i reakcje²⁸. Dzięki temu rodzic rozumie wymagania żywieniowe dziecka i tym samym pomaga mu w nawiązywaniu pozytywnej relacji z jedzeniem. Kiedy opiekun godzi się na to, żeby niemowlę jadło zgodnie ze swoimi potrzebami, akceptuje zjadane przez nie ilości, nie zmusza i nie wywołuje presji, wówczas w dziecku kształtowane jest poczucie zaufania i bezpieczeństwa. Dlatego właśnie trzeba obserwować malucha i wspierać go w jego własnych decyzjach.

²⁷ *The Satter Feeding Dynamics Model*, <https://www.ellynsatterinstitute.org/satter-feeding-dynamics-model> (dostęp: 10.11.2020).

²⁸ P.L. Engle, G.H. Pesto, *Responsive Feeding: Implications for Policy and Program Implementation*, „The Journal of Nutrition” 2011, t. 141 (3), s. 508-511, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3040908/> (dostęp: 23.01.2021).

Jeżeli w czasie spożywania posiłku widać, że dziecko domaga się większych ilości, np. chętnie otwiera usta, wykazuje zadowolenie, wskazuje palcem na produkty spożywcze lub w inny sposób informuje o tym, że chce jeszcze – można śmiało zaproponować mu większą ilość.



Czasem z kolei dziecko wysyła typowe sygnały mówiące: „nie mam ochoty na jedzenie” lub „już się najadłem”, np.:

- jest niespokojne i grymasi podczas jedzenia;
- wyraźnie odmawia kolejnej łyżeczki lub porcji proponowanego pokarmu, zaciska usta, odpycha od siebie jedzenie i mówi na swój sposób „nie”;
- rozrzuca jedzenie wokół siebie lub się nim bawi, nie wkładając niczego do ust;
- jest kompletnie znudzone i może nawet przysypia;
- je wolniej niż wcześniej;
- wypłukuje jedzenie z ust.

Wtedy – nic na siłę. Warto to uszanować i odpuścić, gdyż prawdopodobnie dziecko nie jest głodne lub zjadło już wystarczająco dużo²⁹.



²⁹ UNICEF, *From the first hour of life. Making the case for improved infant and young child feeding everywhere*, 2016, https://www.unicef.org/publications/index_93027.html (dostęp: 7.01.2021); WHO, *Infant and young child feeding...*; H. Szajewska i in., *Zasady żywienia zdrowych niemowląt...*



mgr Magdalena Komsta – psycholożka, terapeutka poznawczo-behawioralna bezsenności CBT-I i dyplomowana promotorka karmienia piersią Centrum Nauki o Laktacji. Certyfikowana przez International Board of Lifestyle Medicine specjalistka medycyny stylu życia – IBLM Diplomate. Twórczyni internetowa – autorka bloga dla rodziców małych dzieci Wymagajace.pl, pierwszego klubu online dla świadomych matek i ojców Parentflix.pl oraz projektu Pani Od Snu. Wspiera dzieci i rodziców od 2012 roku, występuje na konferencjach i szkoli profesjonalistów.

mgr inż. Daria Matyjak, mgr inż. Maja Lech-Fitowska, mgr inż. Marzena Szpak – dietetyczki specjalizujące się w rozszerzaniu diety niemowląt oraz żywieniu kobiet w ciąży i w trakcie laktacji. Absolwentki Wydziału Biotechnologii i Nauk o Żywności Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu. Współpracują indywidualnie z kobietami w ciąży oraz rodzicami małych dzieci. Autorki wyszukiwarki produktów (nie)dozwolonych w diecie niemowląt Czymogepodac.pl oraz profilu na Instagramie @mamada.dietetyka, na którym regularnie udostępniają treści edukacyjne w formie przystępnych infografik i merytorycznych miniartykułów.

Premiera ebooka już wkrótce!