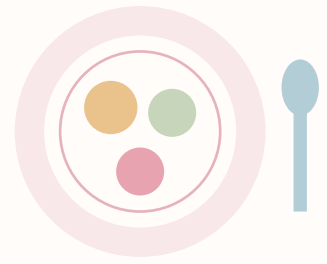


Hozzátáplálási kisokos



Apró falatok, új élmények. A legfontosabb kapaszkodók az első kóstolásoktól a családi asztalig.

Te kínálod az ételt. A baba jelzi, kér-e és mennyit.

Nem kell kiürülnie a tányérnak: a jóllakottság jelzései fontosabbak az adagnál.

01 Mikor kezdjük?

Általában **6 hónapos kor körül**, ha a baba fejlődésileg készen áll: megfelelő a fej- és törzstartása, ülve biztonságosan megtartja magát, érdeklődik és tud nyelni. A kezdést egyeztesd a védőnővel vagy gyermekorvossal.

02 Mit tegyél a tányérra?

Kínálj változatos zöldséget, gyümölcsöt, gabonát vagy burgonyát, natúr pasztőrözött tejterméket és kevés zsiradékot. **Legyen vasforrás is:** hús, hal, hüvelyes vagy vasban gazdag gabonaféle. A tojás is része lehet a változatos étrendnek.

03 Mennyit egyen?

6-8 hó: napi 2-3 étkezés; 2-3 evőkanálról fokozatosan kb. 125 ml-ig.

9-11 hó: napi 3-4 étkezés; kb. 125 ml.

12-23 hó: napi 3-4 étkezés, szükség szerint 1-2 kisétkelés; kb. 190-250 ml.

Étkezésenkénti támpontok, nem céladagok. A tejtáplálás és az egyéni igény is számít.

04 Püré, BLW vagy vegyesen?

A kanalas és a puha falatkás étkezés kombinálható. Az állag a baba készségeihez igazodjon: sima, sűrűbb, tört, puha darabos, majd megfelelő családi étel. **Nem kötelező lépcsősor és nem verseny.**

05 Mit igyon?

Az első évben az **anyatej vagy megfelelő csecsemőtápszer** továbbra is alapvető. Étkezéshez kínálj vizet, gyakoroljátok a poharat. Gyümölcslére, cukros italra és édesített teára nincs szükség.

06 Allergének: ne halogasd

A hozzátáplálás során biztonságos formában fokozatosan bevezethetők. Tojást jól hőkezelve, olajos magvakat őrölve vagy sima krémként, ételbe keverve adj. Súlyos ekcéma vagy korábbi reakció esetén egyeztess szakemberrel.

07 Amit kerülj

12 hó alatt: méz; tehéntej az anyatej vagy tápszer helyett, fő italként.

Mindig: nyers vagy nem eléggé hőkezelt állati eredetű étel, nem pasztőrözött tejtermék. Ne adj hozzá cukrot, és ne sózd külön a baba ételét.

08 Biztonság minden falatnál

Stabil, függőleges testhelyzet és **folyamatos felnőtt felügyelet**. Kerüld az egész olajos magvakat, pattogatott kukoricát, kemény nyers darabokat, egész szőlőt és kockátparadicsomot, valamint az érme alakú virslikarikákat. Az étel legyen puha, megfelelően darabolt.

09 Ha már nem kér vagy válogat

Elfordul, becsukja a száját, ellöki az ételt? Tartsd tiszteletben. Kínáld újra nyomás nélkül, egyetek együtt, legyen kiszámítható étkezési rend. Kerüld az egész napos csipegetést; ne jutalmazd és ne büntesd az evést.

10 Mikor kérj segítséget?

Megtorpanó növekedés, rendszeres köhögés vagy nyelési nehézség evéskor, tartósan nagyon szűk étrend, emésztési panasz, allergiagyanú vagy nagy étkezési stressz esetén fordulj gyermekorvoshoz, védőnőhöz vagy dietetikushoz.