

JEDZENIE | BLW

pierwszych prób samodzielnego jedzenia. Aby ułatwić dziecku swobodne chwytanie i precyzyjne trafianie z pokarmem do buzi, warzywa, owoce, pieczywo, mięso najlepiej podawać pokrojone w słupki lub w paseczki.

Gotowane warzywa muszą być miękkie, żeby maluch bez trudu mógł je rozdrobnić nawet bezzębnymi dziąsłami.

Łatwiejsze do uchwycenia będą makarony w dużych kawałkach, takich jak świderki czy kolanka.

Ugotowaną kaszę, ryż oraz niektóre warzywa czy mięso możesz podawać w formie kulek – np. wystarczy, że kilka minut dłużej pogotujesz ryż, a stanie się wystarczająco kleisty, by formować z niego kulki.

■ NIE OCZEKUJ, ŻE W PIERWSZYCH DNIACH PODANA PORCJA JEDZENIA W CAŁOŚCI TRAFI DO BUZI, A POTEM DO MAŁEGO BRZUSZKA.

Próby samodzielnego jedzenia mogą skończyć się zabawą, rozrzucaniem, rozgniataniem, wypluwaniem... Nie zachęcaj, nie namawiaj, pozwól dziecku zdecydować, kiedy zabawa zamieni się w jedzenie. Pamiętaj również, że całkiem naturalne w pierwszych dniach i tygodniach może być krztuszenie się dziecka. Również w ten sposób maluch uczy się radzić sobie z rozdrabnianiem i polykaniem jedzenia.



BLW pomaga rozwijać samodzielność. Dzieci szybciej uczą się jeść sztućcami i pić ze zwykłego kubka.

W sam raz do małej rączki

gotowana marchewka



dojrzałe awokado



miękką brzoskwinia



W METODZIE BLW MOŻNA PODAWAĆ DZIECIOM PROSTE, JEDNOSKŁADNIKOWE DANIA



Dekalog BLW

CZYLI 10 PRZYKAZAŃ
BEZPIECZNEGO I UDANEGO
ROZSZERZANIA DIETY:

- 1** Wszystkie posiłki jedzcie wspólnie.
- 2** Uzbądź się w cierpliwość, pozwól na bałagan.
- 3** Pozwól dziecku na zabawę i eksperymentowanie z jedzeniem.
- 4** Nigdy nie wkładaj maluchowi jedzenia do buzi.
- 5** Nie zostawiaj dziecka samego podczas posiłku.
- 6** Podawaj malcowi odpowiednie dla niego i urozmaicone posiłki.
- 7** Nie sadowaj bardzo głodnego dziecka do posiłku.
- 8** Nie namawiaj malucha, by zjadł więcej, niż chce.
- 9** Pilnuj, by dziecko siedziało prosto podczas posiłku.
- 10** Na wszelki wypadek zapoznaj się z zasadami pierwszej pomocy. Może ci się to przydać, gdyby dziecko zadławiło się przy jedzeniu.

Reklama

Gerber DoReMi
12-36 miesięcy

Dorosłe jedzenie jest już dla mnie odpowiednie
Prawda czy fałsz?

Fałsz
Dorosłe jedzenie nie jest jeszcze odpowiednie dla dzieci w wieku od 12 do 36 miesięcy.

Dlaczego warto sięgnąć po produkty Gerber DoReMi?

- Produkty DoReMi są dostosowane do potrzeb dzieci między 1. a 3. rokiem życia.
- Pomagają wprowadzać „dorzeczne” smaki do diety malucha.
- Zawierają witaminę A, witaminę E, cynk, miedź i selen.
- Zostały przygotowane ze słodkimi, wysmakowanymi składnikami.

NOWOŚĆ

Więcej informacji na gerber.pl
www.facebook.com/gerberPL