

Magdalena Jarzynka-Jendrzejska
Ewa Sypnik-Pogorzelska

METODA ŻYWIENIOWA

≡ **BLW** ≡


Daj dziecku
wybór

WYCHOWAJ
ODWAŻNEGO ODKRYWCĘ
NOWYCH SMAKÓW





DZIĘKUJEMY SERDECZNIE
EWIE BIAŁECKIEJ
ZA POMOC PRZY OPRACOWANIU TEJ KSIĄŻKI.



Magdalena Jarzynka-Jendrzejska
Ewa Sypnik-Pogorzelska

METODA ŻYWIENIOWA

≡ **BLW** ≡

**Daj dziecku
wybór**



Kup książkę

Spis treści

Od Autorek 6

Rozdział 1

Jak rozszerzać dietę dziecka 8

- Naturalne karmienie do szóstego miesiąca życia 9
- Kolejność wprowadzania produktów 10
- Woda czy soki 13
- Produkty alergizujące 14
- BLW a *responsive feeding* 15

Rozdział 2

BLW – ogólne zasady i założenia 16

Rozdział 3

Jak przygotować się na wprowadzenie metody BLW 20

- Co może się przydać 22

Rozdział 4

BLW w praktyce 24

- Bądź dobrym nauczycielem! 25
- Kiedy i jak zacząć wdrażanie BLW 26
- Wdrażanie BLW krok po kroku 27

Rozdział 5

Mity i obawy związane z BLW 32

- Czy moje dziecko się najada 33
- Ryzyko zakrztuszenia i zadławienia 34
- Ewentualne niedobory kaloryczne i odżywcze 35
- Batagan 36
- Brak akceptacji ze strony otoczenia 36

Rozdział 6

Zmodyfikowana wersja BLW, czyli BLISS 38

- Niedobór żelaza 39
- Niska wartość energetyczna posiłków 41
- Ryzyko zakrztuszenia 41

Rozdział 7

Zalety metody BLW 44

- Wpływ na zdrowie i nawyki żywieniowe 45
- Regulacja potrzeb, apetytu i zdobywanie nowych umiejętności 46
- Wpływ na rozwój aparatu mowy i rozwój zdolności motorycznych 49
- Wygoda, oszczędność czasu i pieniędzy 51
- Korzyści dla całej rodziny – wspólne posiłki i spędzanie czasu razem 52

Bibliografia 54

Przepisy 57

Śniadania 57

- Kasza jaglana z jabłkami 58
- Budyń jaglano-kokosowy z musem z daktyli 60
- Płatki owsiane gotowane na mleku 61
- Owsianka z gruszką 62
- Owsianka z bananem i kakao 64
- Zacierkowa na mleku 65
- Ekspresowy omlet francuski z masłem orzechowym 67
- Jajko na twardo z gotowanymi warzywami 68
- Jajecznica na parze z awokado 69
- Omlet z owocami 70
- Omlet wiejski 73
- Omlet z warzywami 74
- Pasta z wędzonego dorsza 76
- Pasta z baktażana 77
- Pasta z awokado 79
- Pasta paprykowa ze słonecznikiem 80
- Humus ze szpinakiem 81
- Domowy jogurt owocowy 82
- Twarożek z suszonymi pomidorami 83
- Serek Bieluch z owocami sezonowymi 84
- Pancakes bananowe 86
- Placuszki z kukurydzy 87

Zupy 89

- Zupa krem z cukinii z tostami z bułki 90
- Zupa krem z pomidorów z paluszkami chlebowymi 92
- Zupa pomidorowa z lanymi kluseczkami 94
- Zupa cukiniowa z batatem 96
- Rybna zupa z brokurem i ryżem 97
- Zupa dyniowa z kaszą jaglaną i jajkiem 99
- Zupa jarzynowa 100
- Krupnik z kaszy jaglanej 102
- Zupa krem ze świeżych pomidorów 103
- Zupa krem z buraków 104

Obiady 107

- Pulpety z ryby w sosie śmietanowym 108
- Paluszki rybne z miruny 109

- Pieczony tosoś z musztardą 110
- Ryba po grecku 112
- Kotlecki rybne pieczone 113
- Dorsz w sosie koperkowym 114
- Sos jogurtowy z ogórkiem i awokado do pulpecików i kotleczków 117
- Kąski drobiowe 118
- Kurczak w sosie pomarańczowo-tymiankowym 120
- Pieczeń z indyka 121
- Mielone pieczone 122
- Duszona cielęcina z warzywami 124
- Kotlecki z kalafiora i kaszy jaglanej 126
- Udka z kurczaka w sosie własnym z kulkami ryżowymi 127
- Pulpeciki z indyka w sosie koperkowym 128
- Kotlety z soczewicy i pieczarek 130
- Kotlecki z jajek 133
- Kotlecki z ciecierzycy 134
- Kotlety drobiowe z ryżem i szpinakiem 135
- Pulpety z indyka w sosie pomidorowym 137
- Pieczony indyk w marynacie jogurtowej 138
- Klopsiki wołowo-wieprzowe w warzywach 139
- Makaron z wotowiną i warzywami 140
- Makaron z sosem szpinakowym 142
- Pierożki z serem 145
- Makaron z bazyliowym pesto 146
- Pesto bazyliowe 147
- Naleśniki szpinakowe z tososiem 158
- Czerwone naleśniki z prażonym jabłkiem 160
- Kostki z kaszy manny 161
- Kostki z kaszy manny na stół 162
- Bób z koperkiem i czosnkiem 163
- Kanapkowe stworki 164
- Gofry z owocami sezonowymi 166
- Tortilla z szynką i warzywami 167
- Twarożek z warzywami 169
- Pełnoziarniste tościki z guacamole 170
- Pełnoziarniste tościki z mozzarellą i pesto 171
- Omlet jajeczny z serem i szynką 172
- Leczo 174
- Pieczone warzywa 176
- Pieczone bataty z sosem jogurtowym 177
- Kluski leniwe 179
- Ryż z jabłkami i cynamonem 180
- Jaglane knedle z owocami sezonowymi 181

Desery 183

- Deser bananowo-orzechowy 185
- Deser ryżowo-kokosowy 186
- Owoce pod kruszonką 188
- Chleb bananowy 190
- Ciasteczka amarantuski 191
- Budyń waniliowy 193
- Biszkopty 194
- Ciasteczka maślane z bananem i daktylami 197
- Ciasteczka ryżowe 198
- Kulki daktylowo-czekoladowe bez pieczenia 199
- Budyń jaglany z owocami 201
- Muffinki czekoladowe z malinami 202
- Minipączki z piekarnika 204
- Paluszki drożdżowe z sezamem 206
- Paluchy chlebowe 207

Kolacje 149

- Pasta z zielonego groszku 150
- Placuszki wegańskie 151
- Muffiny z serem 152
- Sałatka z brokułu i tososia 154
- Placuszki z cukinii z sosem ziotowym 157

LEGENDA



zawiera gluten



zawiera laktozę



zawiera jajka



zawiera orzechy



zawiera kakao



Od Auterek

Skoro masz tę książkę w ręku, zapewne chcesz zgłębić wiedzę i skrupulatnie przygotowujesz się do bardzo ważnego momentu w życiu twoim i twojego dziecka, czyli do etapu wprowadzania do menu malucha nowych produktów. Nazywamy to rozszerzaniem diety. Zastanawiasz się zapewne (i bardzo słusznie), co będzie dla niego najlepsze. A wokół tyle mądrych głów! Babć, ciotek i koleżanek, a każda ma dla ciebie cudowne rady. Ciągłe słyszysz: „A ileż to można karmić piersią?”, „Dlaczego jeszcze nie wprowadzasz papek, zupek?”, „Dlaczego czekasz i odkładasz ten etap?”, „Podawaj gluten”, „Jeszcze nie czas na gluten!”, „Zobaczysz, nabawi się anemii!”, „On jest za chudy!”. A twoje dziecko kończy dopiero czwarty miesiąc!

Zawrotu głowy można dostać przez te wszystkie „dobre” rady... Zatrzymaj się, skup się na sobie, a przede wszystkim na potrzebach swojego dziecka. Obserwuj i idź za głosem serca! Brzmi górnolotnie, ale to działa – przecież nie chcesz zrobić swojemu dziecku krzywdy.

I nie zrobisz, jeśli razem z maleństwem – pozwalając mu na kolejny etap rozwoju i zaspokajając jego potrzeby – odbędziecie bezboleśnie tę żywieniową podróż. Zdrową, intuicyjną, niestresującą i bardzo naturalną. Zaufaj dziecku i jego potrzebom!

Jedną z metod rozszerzania diety dziecka jest popularne w ostatnich latach **BLW – Baby Led Weaning**. To metoda, która w naturalny sposób pozwala niemowlęciu na stopniowe usamodzielnianie się i nabywanie nowych umiejętności, co z kolei umożliwia rozszerzanie jego diety i przejście z karmienia tylko mlekiem na produkty stałe. Metoda ta opiera się przede wszystkim na **zaufaniu** do dziecka i daje mu możliwość wyboru najlepszych i najzdrowszych dla niego produktów. Maluchowi proponuje się kilka wartościowych i dostosowanych do jego rozwoju pokarmów, np. ugotowane na miękko warzywa, miękkie owoce, gęstą owsiankę lub kawałek chudego mięsa. Dziecko może samodzielnie wybrać to, na co w danej chwili ma ochotę.

W BLW omijamy etap karmienia łyżeczką i podawania zmiksowanych pappek – od razu proponujemy dziecku zdrowe produkty w odpowiedniej formie i pozwalamy mu jeść te, który chce. Przez zabawę oraz obserwację rodziny przy wspólnych posiłkach nabiera właściwych nawyków żywieniowych.



Rozdział 1

Jak rozszerzać dietę dziecka



Z wielu naukowych publikacji i przeprowadzonych badań już wiemy, że właściwy sposób żywienia we wczesnym okresie życia ma bardzo duży wpływ na zdrowie, rozwój fizyczny i psychiczny dziecka oraz poziom jego inteligencji. Może również zmniejszać ryzyko wystąpienia w wieku dorosłym otyłości, cukrzycy typu 2, osteoporozy lub łagodzić przebieg tych chorób. Jest to tak zwane **programowanie żywieniowe**, czyli ścisła zależność między odpowiednim żywieniem a jego wpływem na zdrowie dziecka obecnie i w przyszłości. Eksperci podkreślają, że zarówno nadmiar, jak i niedobór składników odżywczych we wczesnym dzieciństwie może trwale zmienić – „przeprogramować” – metabolizm i przebieg procesów fizjologicznych, a przez to zwiększać u dziecka predyspozycje do otyłości i innych chorób w późniejszym okresie. Dlatego tak ważna jest właściwa dieta twoja i twojego malucha.

W 2014 roku Sekcja Żywieniowa Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci (PTGHiŻD) opracowała, na podstawie najbardziej aktualnej wiedzy naukowej i najnowszych wiarygodnych wyników badań, zaktualizowaną

wersję zasad żywienia dzieci do pierwszego roku życia (co ważne, dopasowaną do polskich warunków), zastępując schemat żywienia z 2007 roku, stworzony przez zespół ekspertów powołanych przez Konsultanta Krajowego ds. Pediatrii (skomplikowany, dwutorowy, tabelkowy i kalendarzowy).

Nowe stanowisko ekspertów jest jednoznaczne i określa, że **obowiązuje tylko jeden** (bez względu na sposób karmienia: mlekiem matki czy modyfikowanym) **schemat żywienia dzieci do pierwszego roku życia**.

Naturalne karmienie do szóstego miesiąca życia

Według ekspertów celem nadrzędnym, do którego należy dążyć w żywieniu niemowląt, jest karmienie piersią na żądanie przez pierwszych sześć miesięcy życia dziecka (chyba że pediatra z powodów zdrowotnych zaleci wcześniejsze rozszerzenie diety, ale nie wcześniej niż w 17. tygodniu życia dziecka).

Pokarm matki, wytwarzany w wystarczających ilościach, w pełni zaspokaja zapotrzebowanie niemowlęcia na wszystkie niezbędne składniki odżywcze oraz zapewnia mu prawidłowy wzrost i rozwój przez pierwsze pół roku życia. Jeśli dziecko

nie może być karmione naturalnie, czyli mlekiem matki, można zastosować mleko modyfikowane, które należy podawać butelką ze smoczką, również do szóstego miesiąca życia.

Kolejność wprowadzania produktów

W obecnym schemacie rozszerzania diety kolejność dodawania do menu dziecka nowych pokarmów ma mniejsze znaczenie niż w poprzednim, w którym istniała ustalona kolejność wprowadzania poszczególnych produktów i ich grup. To – naszym zdaniem – pogłębiało frustrację matek i bardziej je stresowało. Nie musisz już teraz trzymać się kalendarza i w konkretnym tygodniu, w sezonie jesiennym czy zimowym, szukać na bazarkach dobrych porzeczek lub ekologicznych pomidorów. Intuicyjnie, sezonowo i biorąc pod uwagę dostępność danego produktu na rynku, uwzględniaj go w diecie dziecka.

Ważnym zaleceniem, które eksperci mocno podkreślają, jest to, aby wprowadzać warzywa przed owocami, ponieważ smak warzyw jest trudniejszy do zaakceptowania. Warto więc dopiero po dwóch tygodniach podawania warzyw zaserwować dziecku pierwsze owoce.

Po 6.–7. miesiącu życia malucha należy też wprowadzać jednocześnie inne produkty uzupełniające (tutaj kolejność nie ma znaczenia). Trzeba zadbać o odpowiednią ilość mięsa, które dostarcza żelaza; ryb, które są źródłem kwasów omega-3; jaj zawierających dobre białko i żelazo; oraz produktów zbożowych bogatych w węglowodany złożone i w witaminy z grupy B.

• Produkty zbożowe

Już na początku rozszerzania diety dziecka, czyli po szóstym miesiącu życia, możesz wprowadzić do jego menu produkty zbożowe, które są przede wszystkim cennym źródłem energii w postaci węglowodanów złożonych, a także białka, witamin z grupy B, magnezu, żelaza i fosforu. Nie musisz kupować gotowych kaszek dla niemowląt, choć to potrawy łatwe do przygotowania (kleiki, kaszki błyskawiczne, mleczne lub bezmleczne w większości przypadków są niestety dostadzone). Możesz podawać dziecku bardziej wartościowe naturalne płatki zbożowe (jaglany, ryżowe, jęczmienne, owsiane, pszenne, z amarantusa lub komosy ryżowej). Są zdecydowanie tańsze i da się z nich przygotować danie – z mlekiem (zwykłym lub modyfikowanym), owocami bądź

warzywami – o kompozycji smakowej i konsystencji pasującej do rozwoju twojego malucha. Poza tym już na tym etapie pokazujesz i przekazujesz dziecku właściwe nawyki żywieniowe, które na pewno zaowocują w przyszłości.

• **Gluten**

Z najnowszych badań, pochodzących z 2014 i 2015 roku, jasno wynika, że gluten, tak samo jak inne produkty (również te alergizujące, np. jajko lub ryby), może być wprowadzany do diety w pierwszym roku życia dziecka. Już wiadomo, że wczesna ekspozycja na gluten nie chroni przed celiakią, bo jest to choroba genetyczna. Nie musisz więc z apteczną precyzją i w konkretnym tygodniu życia malucha podawać mu kaszki glutenowej. Teraz możesz to zrobić w dowolnym czasie, ale – jak rekomenduje PTGHiZD – najlepiej w pierwszym roku życia dziecka, podając dowolny produkt zawierający gluten: chleb, kasze bądź makaron.

• **Mięso**

Ze względu na wysoką zawartość żelaza, cynku, kwasu arachidonowego, witaminy B12 i karnityny oraz pełnowartościowego białka mięso powinno pojawić się w diecie dziecka

przynajmniej 3–4 razy w tygodniu. Polecane są pochodzące ze sprawdzonego źródła: drób (mięso z indyka, gęsi, kaczki, kurczaka), wołowina, jagnięcina i królik. Nie zaleca się podawania podrobów, dopóki dziecko nie skończy trzech lat.

Jeśli rodzina stosuje dietę wegetariańską i taki sposób żywienia proponuje dzieciom, zamiast mięsa powinno się podawać maluchom produkty roślinne o wysokiej zawartości białka i żelaza, np. rośliny strączkowe (ciecierzycę, soczewicę, różne fasole).

• **Ryby**

Ryby są doskonałym źródłem białka i dostarczają kwasów tłuszczowych DHA, ważnych dla rozwoju mózgu i układu nerwowego dziecka. Ryby należy podawać w małych ilościach, początkowo nie częściej niż raz w tygodniu, obserwując reakcje organizmu niemowlęcia. Z badań wynika, że nawet małe ilości ryb w diecie dziecka mogą chronić przed rozwojem chorób autoimmunologicznych. Gdy spożycie ryb jest zbyt małe i nie pokrywa zapotrzebowania na DHA, warto rozważyć suplementację.

Nie poleca się podawania dziecku ryb drapieżnych, takich jak rekin,

makrela królewska, panga, płytecznik czy miecznik, ze względu na ich skażenie rtęcią i dioksynami. Najlepsze będą tłuste ryby morskie, takie jak śledź, łosoś, halibut i szprot.

• **Mleko i produkty mleczne**

Dzieciom w pierwszym roku życia nie należy podawać mleka krowiego jako głównego napoju. Można je stosować jedynie jako dodatek, np. do naleśników czy placuszków. Dopiero gdy dziecko ukończy rok, mleko krowie wolno wprowadzać do diety (pełnotłuste), ale jego codzienne spożycie nie powinno przekraczać 500 ml. Ze względu na wysoką zawartość białka może ono doprowadzić do obciążenia nerek malucha, sprzyjać alergizacji.

Dzieciom, które nie skończyły roku, nie należy również podawać mleka koziego lub owczego. Takie mleko zawiera dużo soli mineralnych i mało kwasu foliowego oraz witamin, zwłaszcza B12, więc karmienie nim malucha może doprowadzić do niedokrwistości.

Jogurty, serki i twarogi można wprowadzać do diety dziecka już na początku rozszerzania jego menu (w 7.–8. miesiącu życia), ale należy uważać, aby były to produkty dobrej jakości, niedostadzane, naturalne i pełnotłuste.

• **Jajka**

Jajko można wprowadzić do diety dziecka w tym samym czasie co inne pokarmy uzupełniające. Po 6.–7. miesiącu życia wolno podawać je w całości, czyli nie dzielić na żółtko i białko. Przy obecnym stanie wiedzy nie ma dowodów naukowych uzasadniających eliminowanie części jajka lub opóźnienie jego wprowadzania. Białko jajka to źródło

wszystkich niezbędnych aminokwasów egzogennych, których organizm sam nie potrafi wytworzyć, a które są niezbędne do budowy białka ludzkiego.

Jajko to bogactwo dobrego tłuszczu (lekkostrawnego i łatwo przyswajalnego), witamin (A, D, E, K, z grupy B) oraz żelaza. Nie



należy podawać dziecku surowych jaj ze względu na wysokie ryzyko zakażenia salmonellą.

• Tłuszcze

Jako dodatek uzupełniający w diecie dziecka powinno się stosować różne rodzaje tłuszczów spożywczych. Ze względu na różny skład i profil kwasów tłuszczowych zaleca się używanie zarówno masła (82% tłuszczu mlecznego), olejów roślinnych, jak i awokado, pestek czy orzechów (oczywiście na początek w postaci świeżo zmielonej, bo inaczej dziecko sobie z nimi nie poradzi i może się zadławić). Kilka kropli oleju, kawałek masła czy zmielone pestki dyni wpłyną na jakość potrawy, a także na jej smak.

• Przyprawy

W diecie dziecka należy unikać soli kuchennej i cukru. W późniejszym wieku mogą one zwiększać ryzyko wystąpienia nadciśnienia, cukrzycy, próchnicy i otyłości. Ponadto ich spożywanie kształtuje nieprawidłowe nawyki żywieniowe.

Możesz za to używać wszelkich ziół, aby urozmaicać smaki dań,

które przygotowujesz dla swojego dziecka. Warto założyć własny miniogródek na kuchennym parapecie i posypywać potrawy natką pietruszki, oregano, miętą, bazylią lub innymi aromatycznymi i bezpiecznymi dla dziecka ziołami.

Nie należy natomiast stosować kostek rosołowych, zup w proszku, pikli, słonych mięs. Niewskazane są również wszelkie syropy owocowe na bazie cukru jako dodatek do wody czy herbaty.

• Miód

Miód może zawierać przetrwalniki *Clostridium botulinum* (laseczek jadu kielbasianego), które wywołują

botulizm dziecięcy, dlatego

nie należy wprowadzać go do diety dziecka, które jeszcze nie ukończyło pierwszego roku życia. Spożywanie miodu przez starsze dzieci jest natomiast bezpieczne.

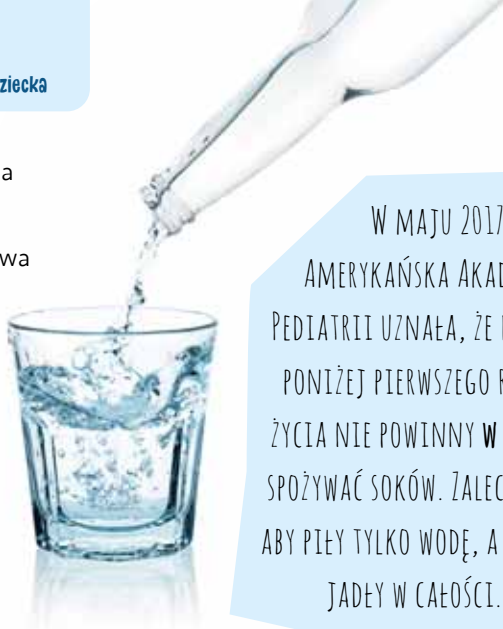


Woda czy soki

Dla niemowląt i małych dzieci najlepsza jest woda źródlana (nadaje się zarówno do picia, jak i do przygotowywania potraw)

lub naturalna woda mineralna – niskozmineralizowana, niskosodowa, niskosiarczanowa (poniżej 500 mg soli mineralnych na 1 litr – nadaje się do picia, ale nie nadaje się do przygotowania posiłków).

W diecie dzieci, które nie ukończyły pierwszego roku życia, soki nie służą zaspokajaniu pragnienia i nie powinny zastępować wody. Niemowlętom poniżej piątego miesiąca życia nie zaleca się podawania soków, ponieważ ich spożycie może zmniejszyć ilość przyjmowanego mleka i spowodować niedobory składników odżywczych. Ważne jest, aby przyzwyczajając dziecko do picia wody zamiast soków. Niemowlęta mogą dostawać wyłącznie soki 100-procentowe, przecierowe, bez dodatku cukru. Nie należy podawać ich przed snem ani w nocy. Ilość soków należy limitować, nie powinna ona przekraczać 150 ml dziennie, ale do tej objętości dolicza się również zjadane owoce.



W MAJU 2017 ROKU AMERYKAŃSKA AKADEMIA PEDIATRII UZNAŁA, ŻE DZIECI PONIŻEJ PIERWSZEGO ROKU ŻYCIA NIE POWINNY W OGÓLE SPOŻYWAĆ SOKÓW. ZALECA SIĘ, ABY PIŁY TYLKO WODĘ, A OWOCE JADĘY W CAŁOŚCI.

Produkty alergizujące

Jak dotąd nie ma przesłanek i dowodów naukowych, które skłaniałyby do tego, aby eliminować lub opóźniać wprowadzanie do diety dziecka pokarmów potencjalnie alergizujących. Zatem w pierwszym roku życia malucha można już podawać mleko krowie, jaja, orzechy, ryby i owoce morza. Jak podkreślają eksperci, pokarmy potencjalnie



alergizujące lepiej jednak wprowadzać po raz pierwszy w domu, pod kontrolą i w umiarkowanych ilościach, a nie w żłobku lub restauracji, gdy nie wiemy, jak rzeczywiście dziecko zareaguje na nowy pokarm.

BLW a responsive feeding

Jest wiele metod i sposobów żywienia dziecka i pewnie każdy ma swoją wizję dotyczącą tego, jak karmić najlepiej. Jednak najważniejszym aspektem, na który zwracają uwagę wszyscy eksperci – niezależnie od tego, czy stosujesz BLW, czy tradycyjny model karmienia – jest **responsive feeding**.

Czym jest *responsive feeding*? To nic innego jak **wrażliwe** lub **reagujące karmienie**. Polega na obserwacji dziecka, ocenie jego indywidualnych

potrzeb i rozwoju, czyli oszacowaniu dojrzałości do wprowadzania zmian w diecie, i odpowiednim reagowaniu na nie. Tylko po wnikliwej obserwacji malucha możesz stwierdzić, czy nadszedł już czas na podanie mu stałych bezmlecznych produktów. To przyjemność nie tylko dla dziecka – które poznaje nowy świat smaków i konsystencji – ale także dla rodziców, bo widzą rozwój nowych umiejętności i radość swoich pociech. *Responsive feeding* i BLW funkcjonują właściwie razem.

RODZIC/OPIEKUN DECYDUJE, CO DZIECKO ZJE, KIEDY I JAK JEDZENIE BĘDZIE PODANE. DZIECKO DECYDUJE, CZY POSIĘK ZJE I ILE ZJE.



Rozdział 2

BLW - ogólne zasady i założenia



Naszym zdaniem śmiało można powiedzieć, że BLW to najbardziej naturalna metoda rozszerzania diety dziecka. Bardzo popularna w ostatnich latach, zatacza coraz szersze kręgi i interesuje się nią coraz więcej rodziców. To dobrze, bo jest warta uwagi. Jednak wymaga głębszego przeanalizowania, ponieważ wiedza na jej temat poparta jest niezbyt licznymi badaniami naukowymi.

U podstaw metody BLW leży bardzo proste założenie – cała rodzina bezstresowo i wspólnie powinna spożywać posiłki w tym samym czasie przy jednym stole. To coś, czego w dzisiejszych czasach najbardziej brakuje. W metodzie BLW bazuje się na zaufaniu do dziecka i pozwoleniu mu na samodzielne sięganie po jedzenie, eksperymentowanie nim oraz pozostawienie decyzji o tym, ile zje i co wybierze. Maluch sam decyduje o stopniowym odstawianiu produktów mlecznych, w tym mleka matki, w odpowiednim dla niego czasie i – co ważne – wtedy, gdy jest na to gotowy. Istotnym założeniem tej metody jest ominięcie etapu papek i przecieranych zupek, a niemowlę ma samodzielnie jeść już od pierwszego posiłku, który jest próbą rozszerzania jego diety.

BLW różni się od tradycyjnego i powszechnie stosowanego modelu rozszerzania diety dziecka, w której to rodzic decyduje o momencie wprowadzania innych produktów niż mleko. Najczęściej dziecko – od około czwartego miesiąca życia – karmi się łyżeczką, w pierwszej kolejności podając mu papki i przecierane warzywno-zupki. Często jest to działanie zbyt pochopne i wczesne, maluch nie jest jeszcze gotowy na ten proces.

Okazuje się jednak, że zgodnie z naturalnym i prawidłowo przebiegającym rozwojem dziecka dopiero po szóstym miesiącu życia maluch jest gotowy na naukę jedzenia pokarmów stałych, a do tego czasu mleko matki lub modyfikowane jest w zupełności wystarczające.

Nowe umiejętności, takie jak chodzenie czy mówienie, dziecko zdobywa stopniowo. Nie od razu staje na nóżki i maszeruje lub mówi zrozumiale i pełnymi zdaniami. Najpierw raczkuje, staje przy meblach, a potem stawia pierwsze nieśmiałe kroki, od czasu do czasu się przewracając. Podobnie jest też z jedzeniem. W metodzie BLW zwraca się szczególną uwagę na to, aby nie przyspieszać etapu rozszerzania diety dziecka. Jedzenie ma być radosnym

i poznawczym doświadczeniem.

Na początku powinniśmy proponować takie produkty i w taki sposób je podawać, aby dziecko mogło uczyć się smakowania, lizania, rozpoznawania konsystencji, kolorów i zapachów. Później maluch naturalnie przechodzi do nauki żucia, gryzienia i połykania, a tym samym zaczyna brać udział w rodzinnych posiłkach, bo pozwalają mu na to jego umiejętności. Dzięki tej metodzie dziecko ma szansę rozwijać się w swoim naturalnym tempie i powoli eliminować pokarmy mleczne, dbając tym samym o prawidłowy poziom energii i składników odżywczych.

BLW to świetny początek nowej żywieniowej przygody odbywającej się w naturalnym dla dziecka czasie. Maluch ma poznawać, odkrywać świat nowych pokarmów, a nie się nimi najadać! Podkreślamy kolejny raz z całą mocą – do szóstego miesiąca to mleko matki lub modyfikowane nadal pozostaje głównym źródłem energii i składników odżywczych. Nowe, stałe produkty typu gotowane warzywa, owoce lub kasza, wkładane do buzi czy rozgniatane w dłoni, mają uczyć dziecko nowych smaków, konsystencji, faktury i przygotowywać je do kolejnego etapu, czyli żucia i gryzienia, a w dalszej perspektywie – mówienia.

Z obserwacji wynika, że dzieci karmione BLW uczą się najszybciej, jedząc samodzielnie nieprzetarte produkty.

Karmienie tyżeczką jest konsekwencją czasów, kiedy to zalecano rodzicom dokarmianie już trzy- i czteromiesięcznych maluchów. Dzieci w tym wieku nie potrafiły jeść samodzielnie, a ich przewód pokarmowy nie był wystarczająco dojrzały i dlatego pokarm stały podawano im w postaci płynnej lub papkowatej, czyli takiej, która najbardziej przypominała mleko. Dziś już wiemy, że rozszerzanie diety faktycznie było za wczesne i bardzo nienaturalne. Obecny stan



wiedzy i stanowisko ekspertów są jednoznaczne (chyba że ze względów zdrowotnych lekarz zaleci inaczej): stałych pokarmów nie powinno się wprowadzać do diety dziecka, zanim nie skończy ono sześciu miesięcy – jest to czas, w którym obserwujemy nie

tylko jego odpowiednią dojrzałość fizjologiczną, ale i psychiczną. Zgodnie z zasadami BLW sześciomiesięczne dziecko jest gotowe do spróbowania różnych produktów stałych, a dzięki eksperymentom z jedzeniem rozwija swoje dalsze umiejętności.

Główne zasady BLW

1. Wspólne rodzinne posiłki, podczas których mały człowiek uczy się poprzez naśladowanie i obserwację.
2. Dziecko nadal karmione jest naturalnie lub mlekiem modyfikowanym. To ono decyduje, kiedy ma na nie ochotę i kiedy chce je ograniczać.
3. Dziecko karmi się samo, zaczyna jeść wtedy, gdy jest na to gotowe. Najpierw bierze jedzenie do rączek, węża je, wkłada do buzi i oblizuje, sprawdzając konsystencję, temperaturę i smak. Dziecko sięga
- po nie ręką, wkłada je do ust i rozgniata dziąstami (lub zębami, jeśli już je ma). Brak zębów nie jest przeszkodą we wprowadzeniu BLW.
4. Gdy wprowadzamy tę metodę, dajemy dziecku wybór, proponując kilka pokarmów, np. ugotowane na miękko różne warzywa czy miękkie owoce pokrojone na małe kawałki, w słupki, które łatwo podnieść i utrzymać w rączce.
5. To dziecko decyduje, ile, co i jak szybko zje!

Dzięki metodzie BLW dziecko ma okazję uczyć się samodzielnego jedzenia oraz spożywania posiłków zależnie od swoich potrzeb i umiejętności. Daj mu szansę

próbowania produktów w ich naturalnej formie. Pamiętaj, że ma to wpływ na optymalny rozwój umiejętności żucia, gryzienia, a w niedalekiej przyszłości – mówienia.



Metoda żywieniowa BLW. Daj dziecku wybór

Magdalena Jarzynka-Jendrzewska
Ewa Sypnik-Pogorzelska

Copyright © 2019 by Wydawnictwo RM
03-808 Warszawa, ul. Mińska 25
www.rm.com.pl

Żadna część tej pracy nie może być powielana i rozpowszechniana, w jakiegokolwiek formie i w jakiegokolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny) włącznie z fotokopiowaniem, nagrywaniem na taśmy lub przy użyciu innych systemów, bez pisemnej zgody wydawcy. Wszystkie nazwy handlowe i towarów występujące w niniejszej publikacji są znakami towarowymi zastrzeżonymi lub nazwami zastrzeżonymi odpowiednich firm odnośnych właścicieli. Wydawnictwo RM dołożyło wszelkich starań, aby zapewnić najwyższą jakość tej książki, jednakże nikomu nie udziela żadnej rękojmi ani gwarancji. Wydawnictwo RM nie jest w żadnym przypadku odpowiedzialne za jakąkolwiek szkodę będącą następstwem korzystania z informacji zawartych w niniejszej publikacji, nawet jeśli Wydawnictwo RM zostało zawiadomione o możliwości wystąpienia szkód.

ISBN 978-83-8151-008-0

ISBN 978-83-8151-009-7 (ePub)

ISBN 978-83-8151-010-3 (mobi)

ISBN 978-83-8151-011-0 (pdf)

Edytor: Justyna Mrowiec
Redaktor prowadzący: Irmina Wala-Pegierska
Koordynator projektu: Agnieszka Trzebska-Cwalina
Redakcja: Justyna Mrowiec
Korekta: Agnieszka Trzebska-Cwalina, Dolina Literek
Nadzór graficzny okładki: Grażyna Jędrzejec
Projekt okładki: Anna Staniszevska
Projekt graficzny książki: *Dolina Literek*
Zdjęcia na okładce i ilustracje: istockphoto
Edytor wersji elektronicznej: Tomasz Zajbt
Przygotowanie wersji elektronicznej: Marcin Fabijański
Weryfikacja wersji elektronicznej: Justyna Mrowiec

Druk i oprawa: Drukarnia READ ME w Łodzi