

## UKŁAD POKARMOWY MAŁEGO DZIECKA

Układ pokarmowy nowo narodzonego dziecka potrzebuje czasu, by przystosować się do nowego rodzaju i sposobu przyjmowania pokarmu, jest niedojrzały, nadal się rozwija. Produkuje mniejsze ilości enzymów trawiennych niż układ pokarmowy dorosłego. Trawienie i przyswajanie pokarmu innego niż mleko matki może być dla dziecka problemem, powodować jego dyskomfort i wywoływać alergie pokarmowe.



## ŻYWIENIE MAŁEGO DZIECKA

### Aktualny schemat żywienia niemowląt karmionych piersią

Źródło: [www.mz.gov.pl](http://www.mz.gov.pl) – zalecenia opracowane przez zespół ekspertów (lekarzy i dietetyków) powołany przez Konsultanta Krajowego ds. Pediatrii

| WIEK<br>(miesiące) | RODZAJ POŻYWIENIA / ŻYWNOŚĆ UZUPEŁNIAJĄCA<br>NIEMOWŁĄT KARMIONYCH PIERSIĄ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1-6                | <b>Karmienie piersią<br/>na żądanie</b>                                   | <b>Karmienie piersią<sup>1</sup></b><br><b>Posiłki dodatkowe</b> – w 5.-6. miesiącu<br><i>Początkowo (nie wcześniej niż w 5. miesiącu i nie później niż w 6. miesiącu):</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• stopniowe wprowadzanie niewielkiej ilości glutenu, np. kaszka lub kleik zbożowy glutenowy (1 raz dziennie, pół łyżeczki, czyli ok. 2-3 g na 100 ml) w przecierze jarzynowym</li> </ul>                           |
| 7-9                | <b>Karmienie piersią<br/>na żądanie</b>                                   | <b>Posiłki uzupełniające:<sup>2</sup></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zupa jarzynowa lub przecier jarzynowy z gotowanym mięsem lub rybą (1-2 razy w tygodniu) – bez wywaru – z kleikiem zbożowym glutenowym i z 1/2 żółtka co drugi dzień</li> <li>• kaszka / kleik zbożowy bezglutenowy lub glutenowy<sup>3</sup></li> <li>• sok owocowy (najlepiej przecierowy) lub przecier owocowy (nie więcej niż 150 g)</li> </ul> |

<sup>1</sup> Na życzenie matki, można wprowadzić mleko modyfikowane.

<sup>2</sup> Nowe produkty – np. owoce, warzywa, kasze, mięso, w tym z ryb – należy wprowadzać kolejno i osobno, obserwując reakcje dziecka. Wprowadzając posiłki uzupełniające, zaczynać od małych ilości, np. 3-4 łyżeczki. Posilek inny niż karmienie mlekiem kobiecym podawać po zakończeniu karmienia piersią – w sytuacji kiedy dziecko odmawia jedzenia/próbowania posiłków uzupełniających, można odwrócić tę kolejność.

<sup>3</sup> Zaleca się, by produkty zbożowe wprowadzane w 1. roku życia były wzbogacane w żelazo.

|              |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>10</b>    | <b>4-5 x</b> | <p>3 x 220 ml – mleczny posiłek łączony z produktami zbożowymi (np. mleko następne, kaszki mleczne glutenowe lub bezglutenowe, niewielkie ilości pieczywa, biszkopty, sucharki)</p> <p><b>Posiłek obiadowy:</b></p> <p>1 x zupa jarzynowa z kaszą glutenową</p> <p>1 x jarzynka z gotowanym mięsem<sup>8</sup> (15-20 g) lub rybą (1-2 razy w tygodniu) i 1/2 żółtka, z dodatkiem ziemniaka lub ryżu</p> <p>przecier owocowy lub owoce lub kompot lub sok (najlepiej przecierowy) – nie więcej niż 150 g</p> |
| <b>11-12</b> | <b>4-5 x</b> | <p>posiłki jak w 10. miesiącu życia</p> <p>zmiana: wprowadzić całe jajko 3-4 razy w tygodniu</p> <p>twarożek, kefir, jogurt kilka razy w tygodniu<sup>9</sup></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## GLUTEN

Gluten to **mieszanina białek występujących w ziarnach zbóż** (pszenicy, jęczmienia, żyta i owsa). Zawierają go przetwory z tych zbóż, m.in. kaszki, kasze, pieczywo i makaron.

### Jak wprowadzać gluten?

Podstawowa zasada – gluten do diety dziecka należy wprowadzać stopniowo, ostrożnie.

**U niemowląt karmionych wyłącznie piersią** zaleca się stopniowe wprowadzanie glutenu, w małych ilościach, **w 5.-6. miesiącu życia**. **U niemowląt karmionych sztucznie** zaleca się wprowadzanie glutenu **nie wcześniej niż w 5. miesiącu, a nie później niż pod koniec 6. miesiąca**.

### Nietolerancja glutenu

Niektóre dzieci nie mogą jeść niczego, co zawiera gluten. Nietolerancja glutenu to wytwarzanie przez organizm przeciwciał skierowanych przeciwko gliadynie – substancji zawartej w glutenie, co może prowadzić do choroby jelit zwanej **celiaką**. Poprzez **ekspozycję na gluten**, czyli „oswajanie” organizmu niemowlęcia z tym składnikiem, stopniowe wprowadzanie do jadłospisu, można zmniejszyć ryzyko wystąpienia nietolerancji glutenu.



<sup>9</sup> Tylko naturalne składniki; bez konserwantów, z ograniczeniem cukru.

## ZUPA DYNIOWA

*1 mała dynia  
1 łyżeczka oliwy z oliwek  
(lub oleju dla niemowląt)*

Dynię myjemy, kroimy na ćwiartki, usuwamy pestki i wydrążamy miękki, gąbczasty miąższ. Następnie każdy kawałek dyni jeszcze raz myjemy i kroimy w kostkę. Pokrojoną dynię gotujemy w szybkowarze (według instrukcji) lub w garnku z niewielką ilością wody, aż będzie miękka, co najmniej 30 minut. Po ugotowaniu dodajemy 1 łyżeczkę oliwy z oliwek lub specjalnego oleju dla niemowląt (najczęściej jest to mieszanka oleju rzepakowego i kukurydzianego). Do osobnego naczynia odlewamy wodę z dyni, ale nie wylewamy jej. Warzywo miksujemy na jednolitą masę, dodając przy tym tyle wody z dyni, aby uzyskać pożądaną konsystencję (w zależności od tego, czy ma to być papka czy zupa). Po wystudzeniu potrawę podajemy dziecku. Możemy odłożyć jedną porcję potrawy na następny dzień, ale nie powinno się jej przechowywać w lodówce dłużej niż 12 godzin. Z reszty dyni możemy zrobić pyszną zupę i zjeść sami, dodając przyprawy (np. sól, imbir i słodką paprykę) oraz prażone pestki dyni.

## ZUPA WARZYWNA

*1/2 marchewki  
1/2 pietruszki  
1 ziemniak  
1 łyżeczka oliwy z oliwek  
2 łyżeczki kleiku ryżowego*

Marchewkę, pietruszkę i ziemniak myjemy, obieramy i kroimy w kostkę. Gotujemy je w około 100 ml wody, aż będą miękkie, a następnie miksujemy oraz dodajemy oliwę i kleik. Wszystko dokładnie mieszamy.

## MARCHEWKA I KOPER WŁOSKI Z RYŻEM

*1 marchewka  
1/2 małego kopru włoskiego  
1 łyżeczka oliwy z oliwek  
około 50 g ryżu*

Ryż gotujemy, aż będzie bardzo miękki (co najmniej 20 minut). Koper i marchewkę myjemy, obieramy i kroimy w kostkę, następnie gotujemy je do miękkości, dodajemy oliwę i rozgniatamy widelcem. Warzywa mieszamy z ryżem, ostudzamy i podajemy dziecku.

## CUKINIA Z RYŻEM

*1/3 małej cukinii  
2-3 łyżki mleka modyfikowanego lub pokarmu z piersi  
około 50 g ryżu*

Cukinię obieramy ze skórki, myjemy i kroimy w kostkę. Gotujemy ją, aż będzie miękka (15 minut) i dodajemy mleko, podobnie ryż gotujemy tak długo, aż będzie bardzo miękki (co najmniej 20 minut). Możemy wymieszać cukinię z ryżem lub podać je osobno obok siebie.