

Εισαγωγή στις στερές τροφές

1 Πότε πρέπει να γίνεται;

Σύμφωνα με τους διεθνείς οργανισμούς (ΠΟΥ, Αμερικανική Παιδιατρική Εταιρεία, Υπουργείο Υγείας Ελλάδας κ.ά.), η εισαγωγή στερεών τροφών θα πρέπει να γίνεται όταν το μωρό θα έχει κλείσει τον 6ο μήνα.

Σταδιακή μετάβαση έως και τον 2ο χρόνο

Ο θηλασμός συνεχίζεται και μετά το 2ο έτος και για όσο διάστημα η μητέρα και το παιδί επιθυμούν. Το μητρικό γάλα εξακολουθεί να είναι η κύρια τροφή και οι στερεές τροφές εισάγονται σταδιακά συμπληρώνοντας τη διατροφή του παιδιού.

2 Σημεία ετοιμότητας

- Το μωρό να μπορεί να κάθεται με μικρή υποστήριξη στην καθιστή θέση.
- Να στηρίζει καλά το κεφάλι στην καθιστή θέση.
- Να δείχνει ενδιαφέρον για το φαγητό όταν τρώμε μπροστά του.

3 Με ποιες τροφές ξεκινάμε;

Συστήνεται να χορηγούνται οι τροφές με όποια σειρά επιθυμούν οι γονείς. Το σημαντικό για την έναρξη των στερεών τροφών, ιδιαίτερα στα βρέφη που θηλάζουν, είναι να γίνεται **εισαγωγή τροφών που περιέχουν σίδηρο υψηλής βιοδιαθεσιμότητας** (κόκκινο και λευκό κρέας και ψάρι. Καλό είναι να χορηγούνται τροφές φρέσκιες, φρούτα και λαχανικά εποχής. Προσφέροντας ποικιλία χρωμάτων, υφών και γεύσεων, εξασφαλίζουμε την προσφορά όλων των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών. Κάθε καινούρια τροφή που εισάγουμε στη διατροφή του παιδιού είναι καλό να γίνεται με τριήμερη εισαγωγή, δηλαδή να μην χορηγείται και δεύτερη νέα τροφή πριν περάσουν τρεις μέρες από την εισαγωγή της πρώτης, ώστε σε περίπτωση αλλεργικής αντίδρασης σε κάποια τροφή, να γνωρίζουμε σε ποια τροφή οφείλεται.

4 Ποσότητα

Οι ποσότητες αρχικά είναι πολύ μικρές και αποτελούν απλά μια γνωριμία του παιδιού με τις τροφές και σταδιακά, ακολουθώντας πάντα το ίδιο το μωρό και το πόσο αυτό δείχνει έτοιμο, μπορούν να αυξάνονται. Τα γεύματα συμπληρώνονται με γάλα, ενώ για τα πολύ μικρά μωρά, που μόλις ξεκινούν την γνωριμία με τις στερεές τροφές, καλό είναι να ξεκινάμε και με γάλα-θηλασμό, ώστε να μην είναι πολύ πεινασμένα και να έχουν διάθεση να πειραματιστούν με τις τροφές και να τις γνωρίσουν.

5 Τι τροφές δίνω;

Οι τροφές που προσφέρονται στα βρέφη καλό είναι να είναι **σπιτικές, φτιαγμένες από φρέσκα υλικά και να χρησιμοποιούνται φρούτα και λαχανικά εποχής**, που παράγονται τοπικά. Τα φρούτα να μην δίνονται με τη μορφή χυμού, καθώς οι χυμοί, ακόμα και αυτοί που παρασκευάζονται από φρέσκα φρούτα, έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε σάκχαρα.

6 Νερό

Ξεκινώντας οι στερεές τροφές, προσφέρουμε στο παιδί και νερό, το οποίο δεν χρειάζεται να βράζεται. Το νερό μπορεί να καταναλώνεται από ποτηράκι, είτε απλό (κανονικό ποτήρι νερού ή σφηνοπότηρο) ή ποτηράκι βρεφικό με ειδικό στόμιο ή και με καλαμάκι. Δεν υπάρχει λόγος να εισάγεται μπιμπερό σε ένα βρέφος που θηλάζει για τη χορήγηση νερού. Στα βρέφη που σιτίζονται με μπιμπερό, καλό είναι να σταματά η χρήση του και να αντικαθίσταται με ποτηράκι στη φάση αυτή.

7 Μη αλεσμένες τροφές (Baby Led Weaning)

Οι τροφές μπορούν να προσφέρονται μη αλεσμένες, σε κατάλληλο μέγεθος ώστε να είναι ασφαλείς για το μωρό και να του δίνεται η δυνατότητα να σιτίζεται μόνο του (μέθοδος Baby Led Weaning). Με τον τρόπο αυτό, το μωρό αποκτά υγιή σχέση με το φαγητό, καθώς επιλέγει μόνο του τι, πότε και πόσο θα φάει, ενώ ταυτόχρονα, πειραματίζεται με τις υφές και τα χρώματα των διαφόρων τροφών και εξασκεί τη λεπτή κινητικότητα και τον συντονισμό ματιού-χειριού.

8 Αλεσμένα

Εάν οι γονείς επιθυμούν να ξεκινήσουν με αλεσμένες τροφές, καλό είναι να γίνεται σταδιακά η μετάβαση σε λιγότερο αλεσμένες και τελικά σε κομμάτια τροφής, που το παιδί θα μπορεί να πιάσει μόνο του. Η μετάβαση αυτή θα πρέπει να έχει ολοκληρωθεί μέχρι τον 10ο μήνα ζωής του μωρού, καθώς η καθυστερημένη μετάβαση αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης προβλημάτων μάσησης και κατάποσης στερεών τροφών και καθυστερεί την εισαγωγή του παιδιού στο οικογενειακό φαγητό.

9 Φαγητό: μια ευχάριστη διαδικασία για όλη την οικογένεια

Το παιδί θα πρέπει να τρώει καθιστό σε ασφαλές κάθισμα και να συμμετέχει στα γεύματα της οικογένειας. Ο χρόνος του φαγητού μπορεί και πρέπει να είναι μια ευχάριστη διαδικασία για όλη την οικογένεια, όπου θα υπάρχει αλληλεπίδραση μεταξύ των μελών της, ευχάριστο περιβάλλον, εκδήλωση συναισθημάτων τρυφερότητας και αγάπης και να δίνεται στο μωρό η δυνατότητα να πειραματίζεται με την τροφή του, να σιτίζεται μόνο του και να επιλέγει την τροφή του και την ποσότητα που θα καταναλώσει. Το φαγητό δεν πρέπει να γίνεται μέσο πίεσης και έντασης. Το μωρό να μην πιέζεται για την κατανάλωση μεγαλύτερης ποσότητας από αυτήν που επιθυμεί. Αρκετά παιδιά τρώνε πολύ μικρές ποσότητες φαγητού μέχρι και τον 1ο χρόνο ζωής τους.

10 Κατά τον 1ο χρόνο ζωής δεν δίνουμε:

Αλάτι, Ζάχαρη, Μέλι, Φρέσκο, μη τροποποιημένο γάλα, Ολόκληρους ξηρούς καρπούς