

Nestlé Baby & me webhelyen lett közzétéve (<https://www.nestlebaba.hu>)

[Kezdőlap](#) > [Hozzátáplálás 7-8 hónapos korban](#)

Cikk megosztása

X



## Hozzátáplálás 7-8 hónapos korban

*Benne vagytok a hozzátáplálás s?r?jében, kóstolgassatok kitartóan, étkezzetek egészségesen és táplálóan, lassanként vezessétek be a glutént.*

<https://www.nestlebaba.hu/hozzataplalas-7-8-honapos-korban> <sup>[1]</sup>

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



## Hozzátáplálás 7-8 hónapos korban

*Benne vagytok a hozzátáplálás s?r?jében, kóstolgassatok kitartóan, étkezzetek egészségesen és táplálóan, lassanként vezessétek be a glutént.*

2019/01/18 15:02

- <sup>[5]</sup>
- [Nyomtatás](#) <sup>[1]</sup>
- [Megosztás](#)

Egy 7-8 hónapos csecsem? már nagyságrendekkel többet eszik, mint egy fél évnél fiatalabb baba. Ennek oka a hat hónapos kor körül fellép? növekedési ugrás - ebben a korban a baba már jóval többet mozog, valamint ekkorra sok baba már nemcsak kóstolgatja a szilárd ételeket, hanem nagyobb mennyiséget is fogyaszt bel?lük, nem ritkán kiváltva egy anyatejes vagy tápszeres étkezést. Viszont ezek felszívódása még kevésbé tökéletes, és általában kevesebb kalóriát is tartalmaznak, mint az anyatej vagy a tápszer.

## Ételtípusok a babák hozzátáplálása során

### Pépek-kásák

Az anyatej még mindig a legegészségesebb táplálék a babádnak, ezért ha tehetitek, folytassátok az anyatejes táplálást. Az anyatej vagy tápszer mellett azonban a hetedik hónapra bizonyára már ti is elkezdtetek bevezetni szilárd ételeket. Ha mégsem, mert gyermeked fejl?désben még nem állt készen, vagy még nem érdekl?dött a szilárd ételek iránt, már szinte biztosan nem kell tovább halogatnotok a nagy találkozást. A hozzátáplálás els? ételeként gluténmentes pépeket ajánlott kóstoltatni a babával, mert ezek ritkán allergizálnak, magas a tápértékük, és az ízük sem üt el élesen az anyatejét?l vagy a tápszerét?l. Viszont mivel a csecsem?táplálással foglalkozó szakemberek azt ajánlják, hogy a glutént legkés?bb hét hónapos kor el?tt vezessük be, ezért a gluténtartalmú gabonákból (búza, árpa, rozs, zab) készült pépek, kásák kóstoltatását sem tanácsos tovább halogatni, ha eddig elmaradt.

### Zöldségek és gyümölcsök

Az enyhe ízvilágú [pépek](#) <sup>[6]</sup> mellett a babádat a zöldségek és gyümölcsök ízével is meg kell ismertetned. Egyszerre csak egyféle új ételt javasolt bevezetni az étrendbe, egyrészt mert így meg tudod figyelni az esetleges érzékenységet, másrészt nem terheled túl babádat az új élményekkel, van ideje megszokni az addig idegen ízeket. Érdemes olyan zöldségekkel és gyümölcsökkel kezdeni, amelyeket te magad is gyakran és szívesen fogyasztasz. El?fordulhat, hogy ennek ellenére gyermeked els?re elutasít egyes újdonságokat. Ezt ne tekintsd úgy, hogy máris kialakult ízlése van, és nem is érdemes tovább bajlódnod az adott étel bevezetésével – egy-egy szokatlanabb íz megszokásához sokszor nyolc, s?t, esetenként akár 15 kóstoltatás is szükséges lehet. Kitartónak kell lenned, mert részben ezen múlhat, hogy gyermeked a kés?bbiekben mennyire lesz válogatós, és mennyire táplálkozik változatosan.

A zöldségek kapcsán fontos felhívunk a figyelmedet, hogy a hozzátáplálási útmutatókban gyakran a lista élén szerepl? és nagyon egészséges sárgarépat és céklát ilyen korú babának csak bébiétel formájában vagy külön ellen?rzött termel?t?l vásárolva szerezd be, mert ezekben a gyökérezöldségekben felhalmozódhat a nitrát, amely nyolc hónapos kor alatti gyermekekben elkékülést (cianózis) okozhat. Az ellen?rzött kész vagy gyári bébiételek továbbá azért is praktikusak, mert az egyes zöldségek és gyümölcsök különleges elkészítési módjuknak köszönhet?en (pl.: az eperb?l eltávolítják az allergiát okozó

magokat) a szokványos formájukhoz képest korábban is adhatóak, az ajánlott kor fel van tüntetve az üvegeken.

Az általános szabály az, hogy egy ételfajta bevezetését tehetjük későbbre, az ajánlásoknál korábbra viszont ne hozzuk előre.

## Fehérjék, zsiradékok

A szénhidrátban gazdag gabonapépek és a rost- és vitamindús pürék mellett a zöldség-gyümölcsökhöz hasonló fokozatossággal a fehérjéket (húsok, tejtermékek, hüvelyesek) és zsiradékokat is bevezetheted gyermeked étrendjébe, majd arányukat emelheted az ételekben, hogy a pépek és fűzelékek kellően tápláló étkezést biztosítsanak a babádnak.

## Az evés öröme

Bevezethetsz néhány fűszernövényt is, például citromfűvet, sáfrányt, petrezselymet vagy fokhagymát, hogy ezek ízeivel is fokozatosan megbarátkozzon a kicsi; sok esetben ez még az ételek iránti lelkesedést is növeli. Az ételek megkedvelését azzal is elősegítheted, hogy amikor a gyermeked már képes a kezébe fogni a dolgokat, adsz neki egy darab puhára fűtt zöldséget vagy puha gyümölcsöt (pl.: fűtt burgonya, hámozott érett szibarack vagy banán), hogy önállóan fedezhesse fel az evés és az étel nyújtotta örömeket.

Az egészséges táplálkozásra nevelést ebben az időben már semmiképp sem tévesztheted szem elől, és sose feledd, a legfontosabb, hogy jó példával járjatok elől abban, hogy mit, mennyit, mikor és hogyan esztek. További útbaigazítást és jó tanácsokat a [Hozzátáplálási Kisokosunkban](#) [7] olvashatsz.

[Tovább](#) [8]

## Fehérje az anyatejben

- [Egészséges fehérjebevitel a baba növekedéséhez](#)
- [Egészséges fehérjebevitel a babám súlyához](#)
- [Fehérje minősége és mennyisége](#)
- [Fehérje szerepe a baba növekedésében és fejlődésében](#)
- [Fehérje szerepe az allergia ellen](#)
- [Gyűztes formula](#)

[Drupal alapú webhely](#)

**Forrás webcím:** <https://www.nestlebaba.hu/hozzataplalas-7-8-honapos-korban>

### Hivatkozások

[1] <https://www.nestlebaba.hu/hozzataplalas-7-8-honapos-korban>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/hozzataplalas-7-8-honapos-korban&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/8-honapos-baba-taplalas-min.jpg&description=Hozzátáplálás 7-8 hónapos korban>

[3] <https://twitter.com/share?text=Hozz%C3%A1t%C3%A1pl%C3%A1s%207-8%20h%C3%B3napos%20korban&url=https%3A/www.nestlebaba.hu/hozzataplalas-7-8-honapos-korban>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaba.hu/hozzataplalas-7-8-honapos-korban>

[5] <https://www.nestlebaba.hu/printpdf/53016>

[6] <https://www.nestlebaba.hu/tejpep-plusz-energia-babaknak>

[7] <https://www.nestlebaba.hu/file-list>

[8] <https://www.nestlebaba.hu/javascript%3A%3B>