

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

[Kezdőlap](#) > A baba első lépései az ízek világában

Cikk megosztása

X



A baba első lépései az ízek világában

Amikor a baba először kóstol szilárd ételt, az mérföldkő mindkettőtök életében. A hozzátáplálás menete kapcsán felmerülhet benned, hogy milyen tempóban kell eljutnia az anyatejtől a darabos ételekig?

<https://www.nestlebaba.hu/baba-elso-lepesei-az-izek-vilagaban> [1]

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



A baba első lépései az ízek világában

Amikor a baba először kóstol szilárd ételt, az mérföldkő mindkettőtök életében. A hozzátáplálás menete kapcsán felmerülhet benned, hogy milyen tempóban kell eljuttatni az anyatejtől a darabos ételekig?

2020/08/30 14:49

- ^[5]
- [Nyomtatás](#) ^[1]
- [Megosztás](#)

Amióta a kisbabád megszületett, csak tejet kapott, semmi mást. Most viszont eljött az ideje a szilárd táplálékok bevezetésének, és ennek több haszna is van: egyrészt rengeteg új ízt fog elraktározni a fejében, másrészt pedig megajándékoz téged a világ legaranyosabb arckifejezéseivel a különféle ételek kóstolása közben...

A hozzátáplálás menete - Az anyatejtől a szilárd ételekig

Míg a szopás reflex, a rágás egy tanulási folyamat eredménye, mely körülbelül a babád 4 hónapos korától 1 éves koráig tart. Az újszülött babát anyatejen kívül lehetetlen is egyébként bármi mással táplálni, mivel a nyelvével ösztönösen kilöki a szilárd ételt. 4-5 hónapos korban aztán hatalmas felfedezést tesz: rájön, hogy tud rágni.

Ennek a folyamatnak az állomásai szépen követhetők onnantól kezdve, hogy csak forgatja az ételt a szájában, egészen addig, míg már észre sem veszi, hogy rendesen eszik.

Új ízek b?völetében

A szilárd táplálékok bevezetésével ízek sokaságával ismerkedik meg a babád, ami hatalmas változást jelent az étrendjében. A babák különbözőképpen reagálnak az új ízekre: vannak kis felfedezők, akik kíváncsian és nyitottan várják az új fogásokat, mások bizalmatlanabbak és félénkek. Semmiképpen se er?ltesd az új ételeket a baba szájába: először csak érintsd a kanalat az ajkaihoz – valószínűleg jól megforgatja majd a szájában az ismeretlen ízt, de aztán a babák többsége határozottan a folytatás mellett foglal állást. Ha viszont a babád kifejezetten elutasítóan viselkedik, ne változtasd az étkezéseket érzelmi háborúvá (az „egyet a mama kedvéért” éppen ez az út...), lehet, hogy csak kicsivel több időre van szüksége, hogy alkalmazkodjon az újdonságokhoz.

Lesznek ízek, amelyeket jobban fog kedvelni, és lesznek kevésbé népszerűek is – ez teljesen természetes, hiszen te is így vagy ezzel – mindez csak annak a jele, hogy kezd kialakulni a személyes ízlésvilága.

Új ételek – új állagok

Ahogy fejlődik a babád rágástechnikája, úgy tud majd először pici darabokat, majd nagyobbakat is megrágni, míg a szilárd táplálék végül megszokottá válik az étkezések alkalmával.

Segítsd ezért a babádat ezekben az időszakokban, hogy az út végén eljuthasson az önálló étkezésekig. Néhány jó tanács a mérföldkövekhez:

- Kezdekor lágy állagú, krémszer? étellel kínáld (a turmixgép sokat segíthet), amely a tej állagánál csak egy kevésbé sűrűbb.
- A következő lépésnél már darabosabbra pürésítsd a f?zelékeket és a gyümölcsöket is.
- Ezek után már j?hetnek a kisebb, de lágyabb, darabos ételek, mint a bet?tészta, jól megf?zött krumplikockák, puha rizs vagy gyümölcsök és f?zelékfélék. A nehezen megrágható ételeket most is pürésíteni kell (húsok, halak).
- Ha a babád elmúlt egy éves, étrendjében már megjelennek a kisebb-nagyobb darabkák. Érdemes próbálgatni az ételek állagát – lehet ropogósabb ételeket kínálni vagy egyben hagyni a puhább fogásokat: adj egy szál f?tt répát a babának, egy szelet paradicsomot (a héját húzd le el?tte), egy kocka sült céklát.
- Alkalmanként engedd meg neki, hogy kézzel egyen! Lehet, hogy több munkát igényel a takarítás, a babád viszont rengeteg értékes tapasztalatot szerez. A kicsik egyébként is nagyon szeretik a kézbe fogható, jól rágcsálható ételeket, mint például a bulátát, egy szeletke meghámozott almát vagy teljes ki?rlés? kekszet.

Végül egy utolsó jó tanács: ne várj túl sokáig az összetört ételek bevezetésével! Ha a kelleténél tovább pürésítgeted a kicsi enivalóját, kés?bb nehezebbre esik majd elfogadni a darabosabb állagú fogásokat.

Móni, a 8 hónapos Ádám édesanyja:

„Annyira félttem, hogy Ádám fuldokolni fog majd az els? igazi ételknél! El?ször gyanakodva fogadta csak el a kiskanalat, és leírhatatlan arckifejezéssel ízlelte meg... biztos voltam benne, hogy mindjárt a ruháján látom viszont a kanál tartalmát. Ehhez képest vagy ötször végigforgatta a falatot a szájában, majd meglepéssel az arcán végül lenyelte – és ez láthatóan büszkeséggel töltötte el. Ahogy engem is!”

[Tovább](#) ^[6]

Fehérje az anyatejben

- [Egészséges fehérjebevitel a baba növekedéséhez](#)
- [Egészséges fehérjebevitel a babám súlyához](#)
- [Fehérje min?sége és mennyisége](#)
- [Fehérje szerepe a baba növekedésében és fejl?désében](#)
- [Fehérje szerepe az allergia ellen](#)
- [Gy?ztes formula](#)

[Drupal](#) alapú webhely

Forrás webcím: <https://www.nestlebaba.hu/baba-elso-lepesei-az-izek-vilagaban>

Hivatkozások

[1] <https://www.nestlebaba.hu/baba-elso-lepesei-az-izek-vilagaban>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/baba-elso-lepesei-az-izek-vilagaban&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/elso_lepes_iz.jpg&description=baba els? lépései az ízek világában](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/baba-elso-lepesei-az-izek-vilagaban&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/elso_lepes_iz.jpg&description=baba%20els%20l%C3%A9p%C3%A9sei%20az%20%C3%ADzek%20vil%C3%A1g%C3%A1ban)

[3]

<https://twitter.com/share?text=A%20baba%20els%C5%91%20%C3%A9p%C3%A9sei%20az%20%C3%ADzek%20vil%C3%A1g%C3%A1ban>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaba.hu/baba-also-lepesei-az-izek-vilagaban>

[5] <https://www.nestlebaba.hu/printpdf/6496>

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