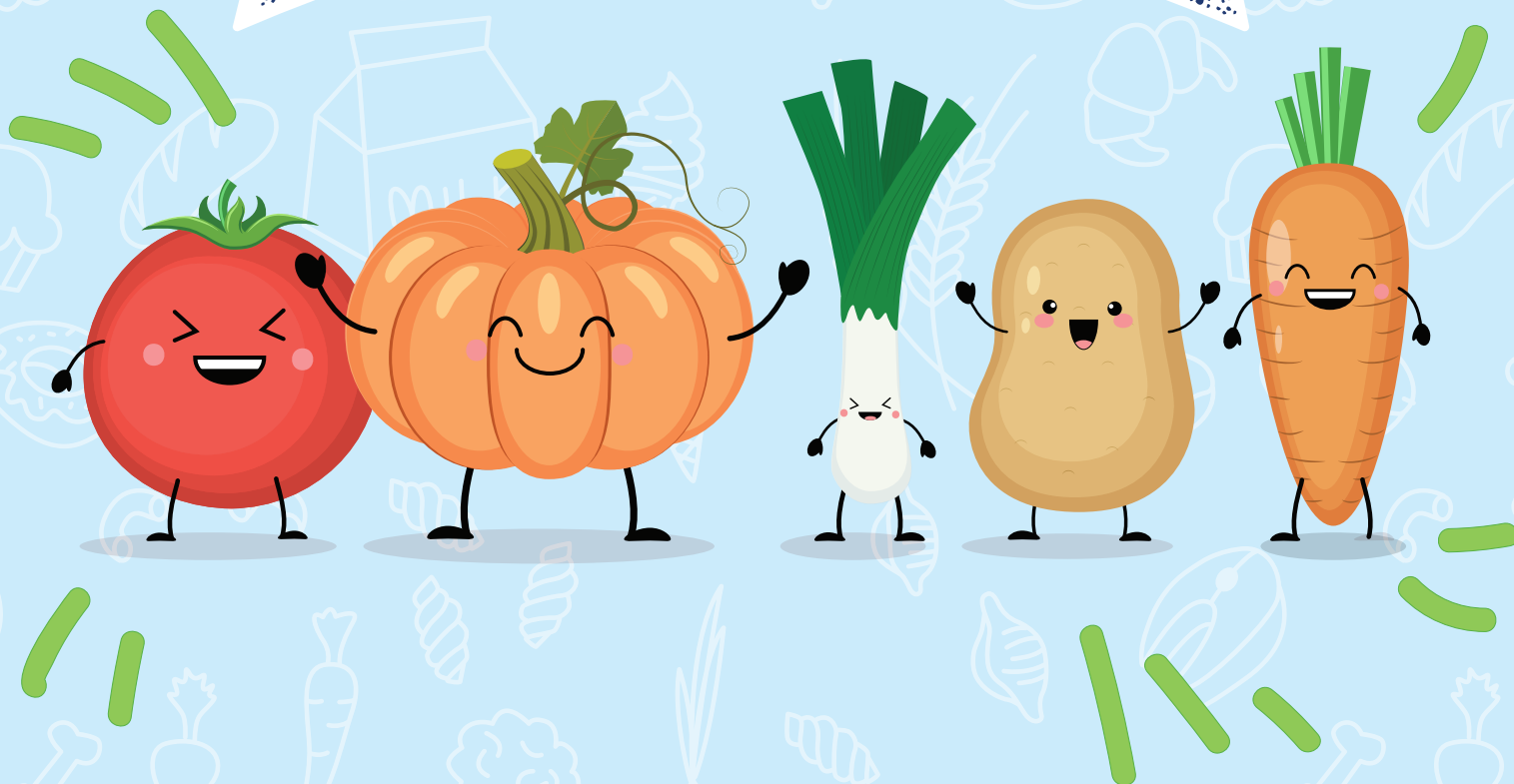




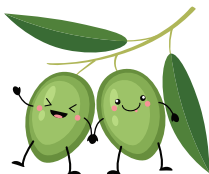
BLW

Útmutató, ami segít
felfedezni az új ízeket



IGÉNY SZERINTI VAGY FALATKÁS HOZZÁTÁPLÁLÁS

TARTALOM



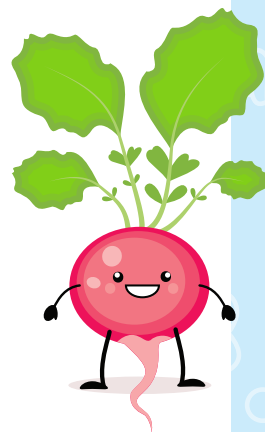
1 Bevezetés

2 BLW - Kezdjük az alapoknál

- BLW (igény szerinti vagy falatkás hozzátáplálás)
- Bízz a gyermeked ösztöneiben
- Mikor áll készen a kisbaba a BLW-re?
- Hogyan készítsünk BLW ételt?

3 Megcáfoljuk a tévhiteket!

- **1. tévhit:** A BLW nagyon időigényes.
Nem igaz!
- **2. tévhit:** A BLW mindig hatalmas rendetlenséggel jár a lakásban.
Nem igaz!
- **3. tévhit:** A BLW-zés során a baba étrendje egysíkúvá válik.
Nem igaz!
- **4. tévhit:** A BLW nem ad esélyt a gyermeknek arra, hogy megtanuljon kanállal enni.
Nem igaz!
- **5. tévhit:** A BLW-s táplálás során nem lehet hagyományos bébiételeket adni a gyerekek.
Nem igaz!
- **6. tévhit:** A BLW veszélyes a kisbabára nézve.
Nem igaz!



4 BLW a mindennapi életben

- Saját magad kombinálhatod az ízeket és állagokat házilag
- A kisbaba gyakorolja a kanál használatát
- A sokszínű tányér - tanulás gyümölcsökkel
- Tejtermékek - egy tökéletes BLW-gyakorlat

5 BLW - ételinspirációk

6 BLW - ellenőrzőlista

7 Összefoglalás



1

Bevezetés

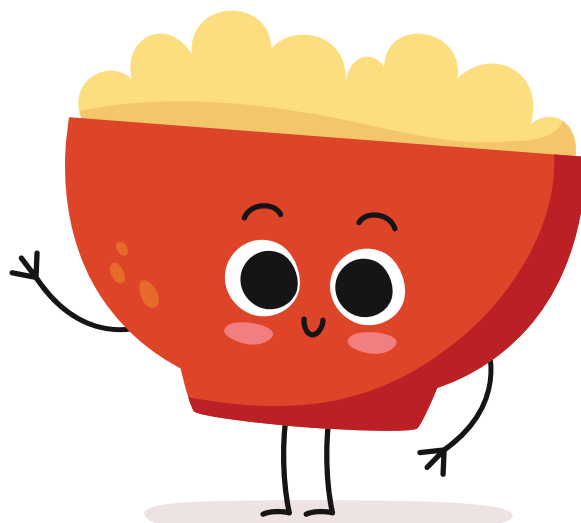
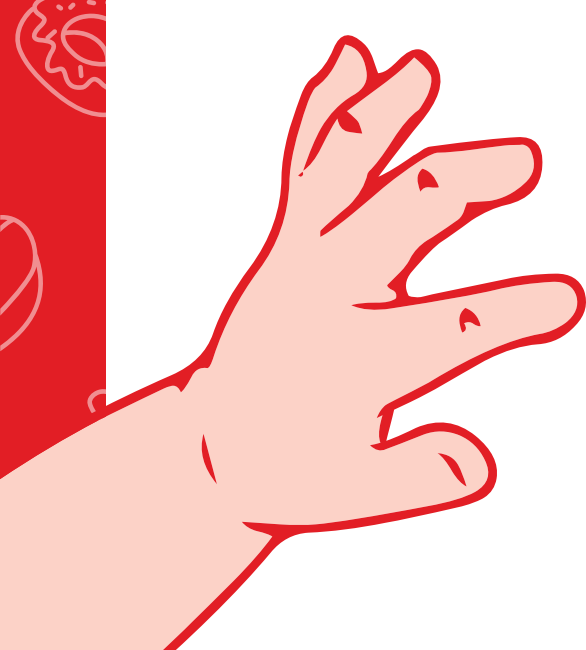
**Hallottál már a BLW-módszerről?
Találkoztál már ezzel a rövidítéssel?
Ebből a kisokosból sok hasznos
információt megtudhatsz róla.**



Tudod, mit jelent a BLW? Ez a Baby-Led Weaning rövidítése, magyarul igény szerinti vagy falatkás hozzátáplálásnak nevezzük. Ha nem ismered ezt a babatáplálási módszert, lépésről lépésre elmagyarázzuk, hogy miről szól, és miért vált olyan népszerűvé.

Vagy talán már ismered a szabályait, de még mindig nem tudod, hogy érdemes-e belevágni vagy hogyan lehet legjobban alkalmazni? Pontosan ezért írtuk ezt az útmutatót. Olvasd végig, és megtudhatod, hogy a BLW-módszer használata nem kell, hogy nehéz legyen vagy egy csomó extra munkát jelentsen - egyszerű, hasznos és biztonságos is lehet a kisbabád számára.

Ebben az útmutatóban elmagyarázzuk, hogyan született meg a BLW módszer és miről is szól. Leromboljuk a körülötte kialakult tévhiteket és rájössz, hogy kisbabád étrendjének bővítése ezzel a módszerrel is izgalmas és színes kaland.



2

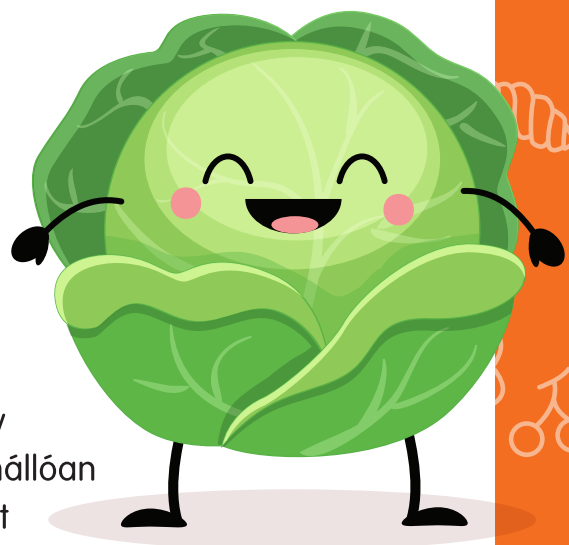
BLW - Kezdjük az alapoknál

BLW

Az igény szerinti vagy falatkás hozzátáplálás kifejezés a kisbaba étrendjének a kisbaba által irányított bővítését jelenti. Ezt az innovatív módszert a 21. század elején Gill Rapley és Tracey Murkett fejlesztette ki, és azóta egyre népszerűbbé válik.

Az alapötlet egyszerű. A kisbaba étrendjét úgy bővítjük a szilárd táplálékokkal, hogy azokat önállóan fogyaszthatja el, miközben el is dönti, hogy mit és mennyit eszik meg a felkínált ételekből.

A módszer alkalmazása során a csecsemőtáplálásra vonatkozó jelenlegi ajánlásoknak megfelelően járunk el, de a kisbabát nem mi irányítjuk az étkezés alatt. A gyermek a saját megérzései és ösztönei szerint fogja felfedezni az új ízeket.



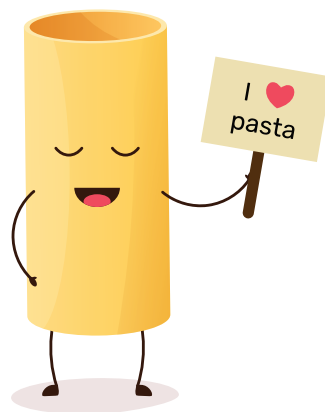
Bízz a gyermeked ösztöneiben

Ahhoz, hogy gyermeked önállóan étkezzen, természetesen megfelelően kell előkészítened az ételt. A BLW-módszeren alapuló étkezéshez az ételeket úgy érdemes összeállítani, hogy a baba számos olyan étel közül választhasson, amik méretben a kis kezeihez igazodnak. Kezdetben ezek darabokra, szeletekre vágott zöldségek vagy gyümölcsök, később kenyérszeletek is lehetnek.

TUDTAD, HOGY...

A baba ösztönösen olyan tápanyagokat tartalmazó ételek után nyúl, amelyekből a teste számára biztosítani tudja a szükségeseket, esetleg hiányzókat.

A BLW-módszer szerinti hozzátáplálás arra is ösztönzi a szülőket, hogy közösen étkezzenek a gyermekükkel. Ez összhangban van a csecsemőtáplálás elfogadott elveivel is. Amíg a baba megpróbálja egyedül elfogyasztani az ételét, a szülő is megeheti mellette a sajátját. Természetesen a babát folyamatosan figyelni kell a biztonsága érdekében. Hamar rájössz majd, mekkora öröm nézni, ahogy a gyermekedet lenyűgözik az új ízek!



Mikor áll készen a kisbaba a BLW-re?

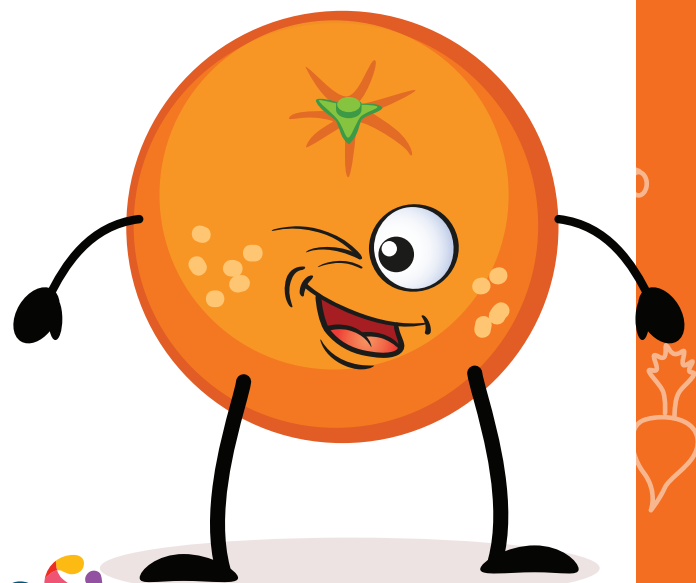
Nincs pontos életkor meghatározva,
amikor elkezdhetjük a BLW-módszer
alkalmazását.

Ezzel kapcsolatban van egy nagyon fontos tanácsunk: akkor kezd el, amikor a baba és te is készen álltok! A BLW-módszer alkalmazása azonban nem jelent kizárólagosságot.

Érdeemes a BLW-t úgy kezelni, mint a mindennapi étkezések színesítését. Ne feledd, ez nagy lehetőség gyermeked számára a fejlődésben. Érdeemes együtt étkezni babáddal, hiszen kedves emlékeket fogtok szerezni, és egy olyan rutint is kialakítotok, ami nagy jelentőséggel bírhat gyermeked jövőbeli étkezési szokásainak kialakulásában. Tehát ne stresszelj, és ne arra koncentrálj, hogy pontosan kövesd az útmutatókat.

**A módszert kell magatokra szabnod, és nem
magatokat igazítani a módszerhez!**

A hozzátáplálás megkezdésére vonatkozóan kérdezd orvosod, védőnőd. A változatos és kiegyensúlyozott étrend, valamint az egészséges életmód nélkülözhetetlen az egészség megőrzéséhez.



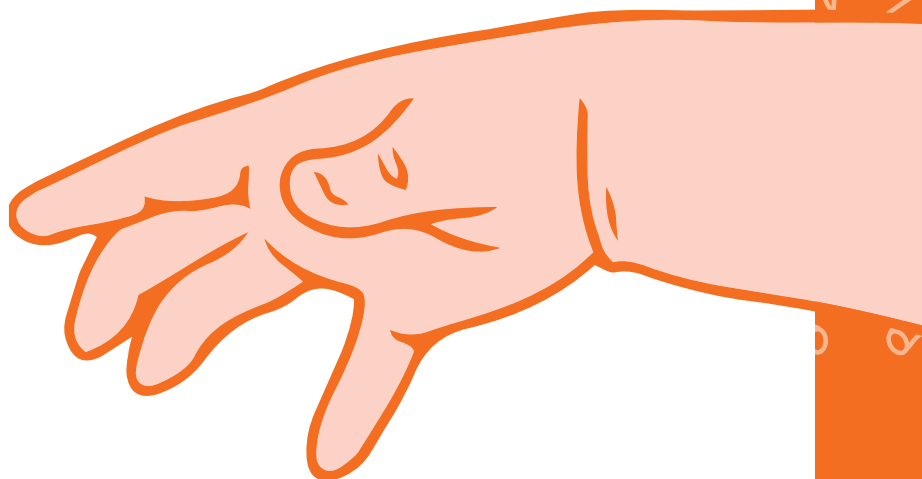
Ha ki szeretnéd próbálni a BLW-t, az első lépés az, hogy meggyőződj róla, hogy babád már stabilan ül-e.

Az anyatejen kívüli ételek fogyasztása fekvő vagy akár félig fekvő helyzetben is nagyon veszélyes lehet, ezért ezt el kell kerülni. Az is magától értetődő, hogy a gyermeknek képesnek kell lennie a kezével megfogni az ételdarabokat vagy a kanalat, és a szájához kell tudnia vezetni ezeket.

A fogak hiánya nem akadály a önálló étkezési gyakorlat megkezdésének - a kisbaba az ínyével képes a nagyobb darabok felaprítására, pépesítésére. Ne feledd, hogy ebben az időszakban nagy figyelmet kell fordítani a puha ételek felszolgálására, például egyes zöldségeket alaposan meg kell főzni.

NE FELEDD...

Az anyatejen kívüli ételek fogyasztása fekvő vagy akár félig fekvő helyzetben is nagyon veszélyes lehet, ezért ezt el kell kerülni.



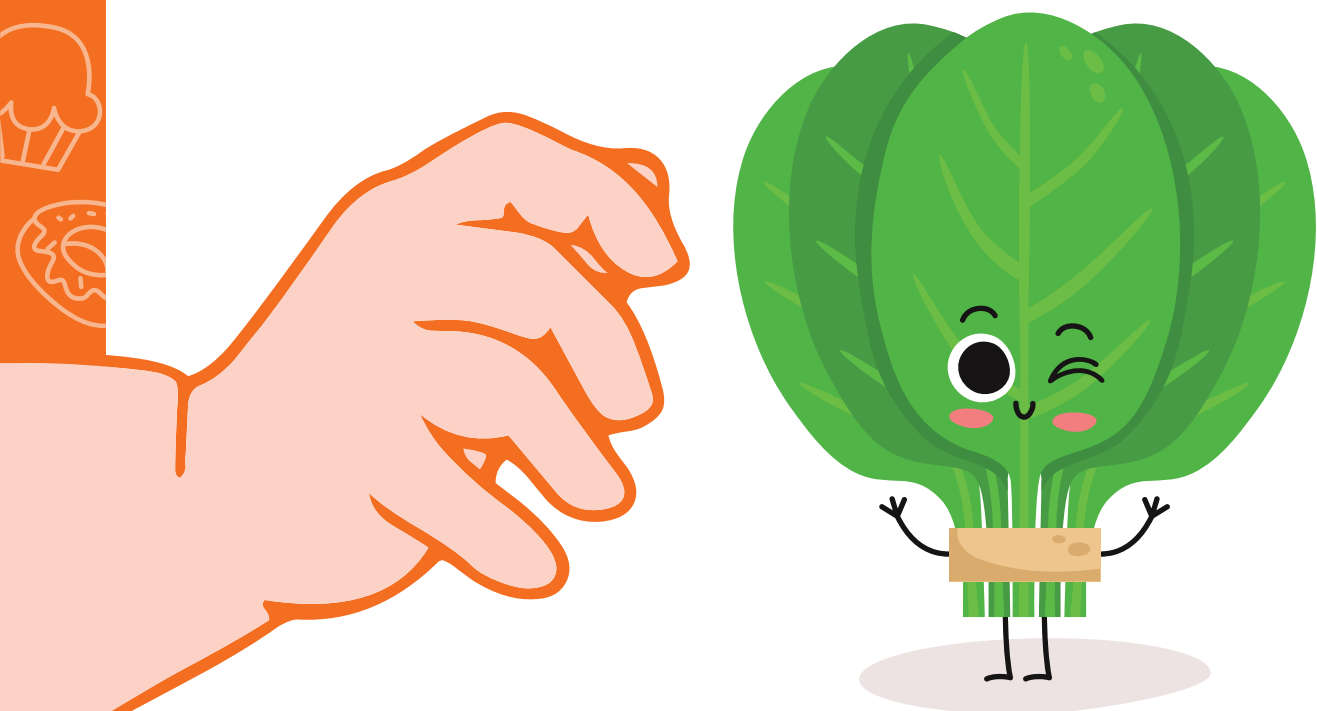
Hogyan fogjunk neki a BLW-s étkezésnek?

Először is fontos észben tartani, hogy érdemes közösen étkezni a gyermekkel, kiélvezve a közös étkezés pillanatait.

Húzz egy etetőszéket az asztalhoz, és tegyél a baba elé egy tányérra többféle ételt. Például apró darabokra vágott zöldségeket, apró gyümölcsdarabokat, kekszet vagy vékony kenyérszeleteket. Kínálhatsz mellé egy tál zöldség- vagy gyümölcspürét is. Tegyél vizespoharat is a baba számára elérhető közelségben.

Ügyelj arra, hogy különböző színű, ízű és állagú ételeket kínálj a gyermekednek. Ez óriási szerepet játszik a fejlődésében!

Ne siettesd a gyermeked, és ne erőltesd, ha nem eszik - most ő irányít! Légy vele, és vigyázz rá, de közben hagyd, hogy az önállóságát is élvezze.



Megcáfoljuk a tévhiteket!

A BLW-t számos tévhit övezi, ami a szülőket elkedvetlenítheti vagy akár el is ijesztheti.

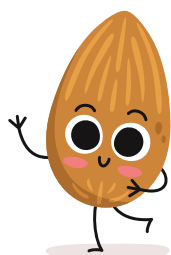
Talán hallottál már olyan véleményeket, hogy a BLW-módszert nehéz megvalósítani és nagyon időigényes. Egyesek azzal is érvelnek, hogy ezzel a módszerrel a gyermek nem eszik eleget és éhes marad. Megmutatjuk, hogy amit a BLW-ről hallottál, nem feltétlenül igaz. Olvasd el a tévhitekre adott válaszokat!

1. TÉVHIT: A BLW nagyon időigényes.

NEM IGAZ!

Gondold végig: mennyi idő kell ahhoz, hogy a zöldségeket és gyümölcsöket feldarabold és tányérra tedd? Szinte semmi!

Ezen kívül gyümölcs és zöldségpürével vagy gabonafélékből készült pépekkel is megtöltheted a kisbaba tálkáit. Ha zöldség- vagy gyümölcsdarabokat is kínálsz mellé, a kisbabádnak lehetősége nyílik arra, hogy saját maga kombinálja az ízeket.



2. TÉVHIT:

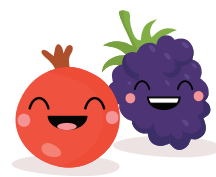
A BLW mindig hatalmas rendetlenséggel jár a lakásban.

NEM FELTÉTLENÜL!

Tudod, mit jelenthet az angol BLW rövidítés viccesen? „Baby Likes to Throw Away” vagyis „A babák szeretnek dobálózni”! Természetesen igaz, hogy a kisbabák első önálló étkezési kalandjai némi káoszt okozhatnak. Legyünk őszinték: egy olyan háztartásban, ahol kisbaba is van, általában „szabályozott káosz” uralkodik. Ha jól előkészíted az étkezés helyszínét, az evés utáni takarítás nem is lesz olyan nehéz.

Vannak nagyon hasznos kiegészítők, amik segíthetnek csökkenteni a rendetlenséget. Nézd meg listánkat arról, mit érdemes előkészíteni a kisbaba etetéséhez, hogy az étkezés utáni takarítás ne legyen akkora macera.

- Megfelelő etetőszék, amit közel lehet húzni az asztalhoz.
- Tiszta padló, ahonnan eltávolítasz minden felesleges játékot és szőnyeget, hogy étkezés után gond nélkül feltakaríthass mindent, amit a baba leejt.
- Előke – választhatsz hagyományos vagy belebújós típust, ami megvédi a kisbaba teljes ruházatát.
- Csőrös itatópohár, ami megkönnyíti az ivást vagy egy hagyományos kisméretű pohár. Ez nagyban megkönnyíti babád számára az önálló ivás megtanulását.
- Tálak vagy mélytányérok speciális tapadókorongokkal, amik megnehezítik elcsúszásukat az asztalon.



3. TÉVHIT:

A BLW a kisbaba étrendjének egysíkúvá válásához vezet.

NEM IGAZ!

Először is, a BLW-módszer megalkotói azonnal észrevették, hogy ha egy gyermek lehetőséget kap arra, hogy maga válasszon ételt, akkor ösztönösen azok után fog nyúlni, amelyekre a szervezetének az adott pillanatban szüksége van. Nem kell aggódnod, hogy a kisbabád nem eszik eleget, vagy hogy az étrendje nem lesz megfelelően kiegyensúlyozott.

Másodszor, te döntesz arról, hogy mi kerüljön a tányérjára. Fontos, hogy gyermekednek esélyt adj arra, hogy megtanulja, mit és hogyan egyen önállóan. Az, hogy mit teszel a tányérra, és mit adsz neki enni, mindig tőled függ. Semmi sem akadályoz meg abban, hogy beavatkozz, ha a kisbabának szüksége van rád. Segíts neki egy kicsit, ha úgy látod, elakadt valamiben.

4. TÉVHIT:

A BLW nem ad esélyt a gyermeknek arra, hogy megtanuljon kanállal enni.

NEM IGAZ!

Ne félj attól, hogy a kisbabád csak a kezével fog enni - még akkor sem, ha a BLW-módszer szerint táplált gyermekeket sztereotipikusan így ábrázolják. Rajtad áll, hogy bátorítsd gyermekedet a kanál használatára.

A gyermek étrendjének olyan ételeket is tartalmaznia kell, mint például a pépek/pürék, amiket nem lehet kanál nélkül megenni. Más ételek is igénylik a használatát, például: levesek vagy főzelékek.



Amikor együtt étkeztek, a kisbaba figyelni fogja a mozdulataidat, és megpróbálja leutánozni.

Nem annyira megy neki? - Kicsit ügyetlen még?
Úgy segíthetsz neki, hogy egy kis pürét teszel a kanálra, majd óvatosan odavezeted a kezében lévő kanalat a szájához.

NE FELEDD...

Amíg egyszerűen csak reagálsz a
kisbabád igényeire, és nem kényszeríted,
hogy egyen, addig minden rendben van.

5. TÉVHIT:

**A BLW nem tartalmaz hagyományos, kisbabáknak való
készételeket.**

NEM IGAZ!

Ne feledd, hogy a BLW nem egy szigorú törvénykönyv. Ha hajlandó vagy kipróbálni ezt a módszert, akkor úgy alkalmazod, ahogy neked kényelmes.

A készételek (pl. gyári bébiételek, házi zöldségpürék, főzelékek, tej- és gabonapépek) és a BLW-módszer nem zárják ki egymást - ki tudják egészíteni egymást. Végül is nincs minden gyermekre egyformán alkalmazható módszer - légy rugalmas, és kövesd gyermeked igényét.

A BLW elvei szerint fontos, hogy ne éhesen kezdjük el a gyermeknél az új ételek felfedezését, mert elkedvetlenítheti, hogy ha csak túl lassan tudja megtölteni a pocakját. Próbáld ki inkább az étkezések rutinszerű befejezéseként. Hidd el, babád alig várja majd!



TUDDAD, HOGY...

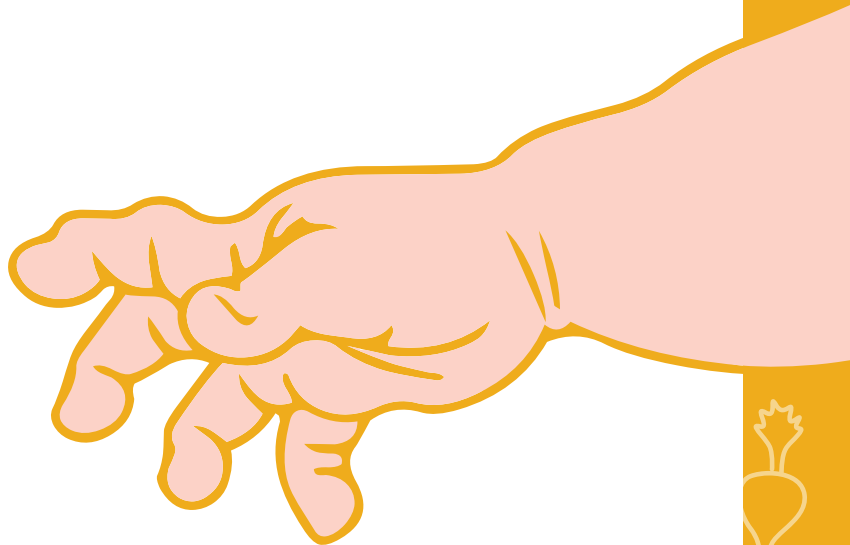
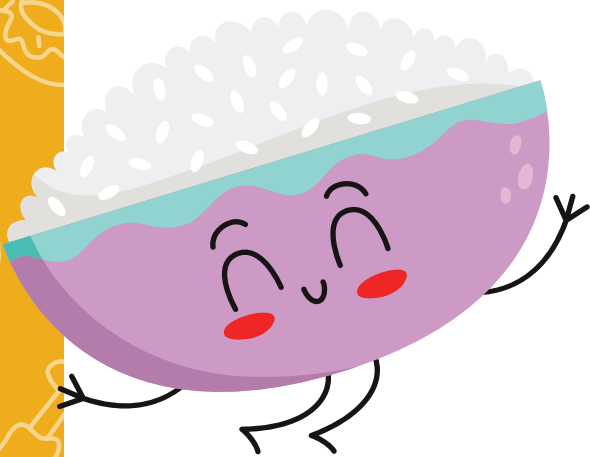
Ha a BLW-módszerre a hagyományos táplálkozás kiegészítéseként tekintünk - ami szakértők által kifejezetten a kisbabák igényeit szem előtt tartva összeállított ételeken alapul - akkor jobban szabályozhatjuk, hogy mi kerüljön a kisbaba pocakjába. Ennek köszönhetően biztos lehetsz benne, hogy babád eleget fog enni, és minden tápanyagot megkap, amire szüksége van ahhoz, hogy egészségesen növekedjen és fejlődjön. A szülő számára ez megnyugvást adhat, a gyermek pedig megtanulhat önállóan étkezni.

6. TÉVHIT:

A BLW veszélyes a kisbabára nézve.

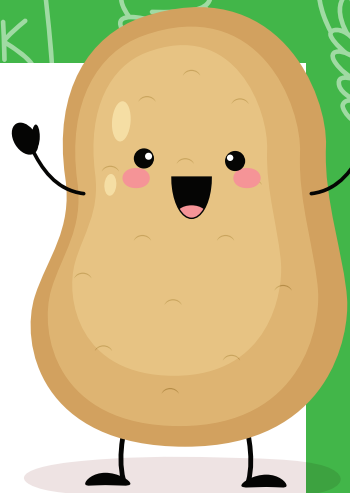
NEM IGAZ!

Ha a gyermek irányítja az étkezés ütemét és az elfogyasztott adagok nagyságát, akkor nagy eséllyel ura a helyzetnek. Természetesen a kisbaba étkezése közben - függetlenül a választott etetési módszertől - mindig fennáll a félrenyelés veszélye. Ha azonban egy asztalnál ül a szülővel, könnyű lesz észlelni ezt a helyzetet, és időben reagálni rá.



4

BLW a mindennapi életben



Ne feledd, hogy a BLW-szabályokat a saját napi ritmusodhoz igazíthatod

Egyes szülők kizárólag ezzel a módszerrel vezetik végig a hozzátáplálást, míg mások az úgynevezett vegyes módszert alkalmazzák. Ez magában foglalja a hagyományos módon készített ételek, és ezzel egyidőben a gyermek számára önállóan fogyasztható ételek felszolgálását is. Nincsenek jobb vagy rosszabb módszerek - a tökéletes mindig az, amelyik a legjobban megfelel neked és gyermeked számára.

Ne félj kísérletezni, és csináld azt, ami számotokra a legjobb

Eldöntötted, hogy a BLW-nek megfelelő ételeket szeretnél beépíteni a kisbabád napi étrendjébe, de ugyanakkor nem akarsz lemondani a készételek kényelméről és biztonságáról? Meghagyhatod ezeket az étrend alapjaként, és emellett időről időre felajánlhatod a gyermekednek az önálló étkezés lehetőségét.

Te kombinálsz az ízeket, de a baba választ

Az, hogy kinek mely ízek kombinációja ízlik leginkább, nagyon szubjektív - hagyd, hogy a baba döntse el, miket szeret legjobban. A felszeletelt gyümölcsök és zöldségek mellé kis tálkákba kínálhatsz pl. zöldség-, vagy gyümölcspürét, gabonapépeket, tejpépeket, kész bébiételeket. Mutasd meg gyermekednek, hogyan kell a darabos ételeket pürékbe mártani, és megenni az "elkészített" finomságokat.

A kisbabák szeretik utánozni a szüleiket, ezért valószínűleg érdekelni fogja őket ez a módszer, ha tőled is látja. A gyermek ezután megtanulja, hogyan mártogasson zöldségdarabokat különböző pürékbe/pépekbe, és hogyan fedezzen fel új ízkombinációkat. Így ráadásul különböző állagú ételekkel érintkezik, ami hatással van a fejlődésére, és támogatja a rágási és harapási készségek elsajátítását.

A kicsi megtanul kanállal enni

Függetlenül attól, hogy a gyermek kizárólag egyedül fog-e enni, vagy vegyes módszerrel tervezed táplálni, babád valószínűleg többször megfogja a kanalat étkezés során.

Figyeld meg, hogy kíváncsi-e a kanálra. Ha igen, hagyd, hogy kézbe vegye azt! A kezdeti próbálkozások sikertelennek tűnhetnek, de a tanulási folyamat mindig fokozatos. Gyermeked értékes készségeket sajátít el - támogasd ebben, és mindent gyorsabban fog megtanulni, mint gondoltad volna.

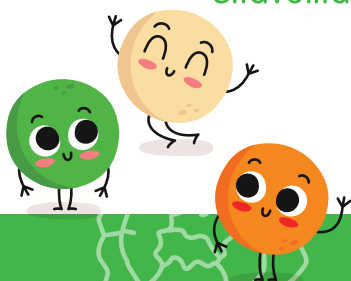
A sokszínű tányér - tanulás gyümölcsökkel

A BLW szellemében a gyümölcsdarabok a kisbaba kezében tökéletes eszközt jelentenek az önálló étkezés elsajátításához. De tálban, püré/pép formájában is tálalhatjuk és a gyermek megpróbálhatja kanállal megenni, vagy esetleg gyümölcsdarabokat, kekszet és gyümölcsszeleteket is tehetünk bele vagy mellé.

Ennek köszönhetően a baba tovább fogja fejleszteni a harapás művészetét. Meglátod, hogy a kisbabád hamar megszereti ezt a kombinációt, és a finom gyümölcsös rágcsálnivalók rajongójává válik!

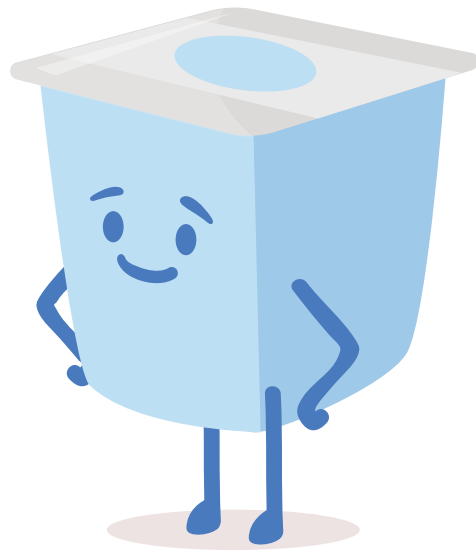
NE FELEDD...

Soha ne adj a kisbabádnak apró gyümölcsöt vagy olajos magvakat, mert könnyen félrenyelheti azokat. Ne felejtse el eltávolítani az ehetetlen részeket, például a magokat, mielőtt a gyümölcsöt odaadod a gyermekednek.



Tejtermékek – tökéletes BLW-edzés

Igen, a kisbabák a gyümölcsdarabokat natúr joghurtba, pépbe vagy pürébe is mártogathatják, és megalkothatják saját ízkompozícióikat. Ha úgy gondolsz, hogy gyermeked készen áll erre, adhatsz neki egy kanalat, és megnézheted, hogyan fog megbirkózni egy ilyen étel önálló elfogyasztásával. Könnyen lehet, hogy meg fogsz lepődni.



BLW — ételinspirációk



Ki ne szeretné a „falatkákat”? A babák biztosan szeretik. 9 hónapos kora körül a gyermeked megpróbálja majd elsajátítani a csippentő fogást, vagyis azt, hogy a hüvelyk- és mutatóujjával felvegye a kis tárgyakat. Ezt a fogást kiválóan lehet gyakorolni az apró darabokra vágott ételekkel.



Van azonban néhány dolog, amit szem előtt kell tartani a „falatkák” bevezetésekor. Egyéves kora előtt a gyermek többet „rág” az ínyével, mint a fogaival. Ezért fontos, hogy a falatkák ne legyenek túl kemények. A nyers zöldségek általában kemények, de ha megfőzzük vagy megpároljuk ezeket, akkor tökéletesen puha falatkák lesznek. Onnan tudod, hogy elég puha-e, ha egy villával könnyedén össze tudod törni.



A falatkák méretét és formáját is fontos figyelembe venni. Az egész szőlő például túl nagy és kemény is lehet, és kerek formája miatt könnyen lecsúszik a torkunkon. Vágd félbe vagy szeletekre a szőlőt, koktélpáradicsomot, áfonyát és hasonlókat, hogy a gyermeked ne tudja egyben lenyelni ezeket.



Főtt zöldségek

Lehet, hogy az átlagosnál tovább kell főzni őket ahhoz, hogy elég puhák legyenek a babának. Nyugodtan próbáld ki a kockára vágott sárgarépat, karfiolt, brokkolit, paprikát, édesburgonyát vagy a cukkinit.

Puha gyümölcsök

Vágd fel darabokra az érett, meghámozott és kimagozott mangót, narancsot, körtét, dinnyét, banánt és szőlőt. Amennyiben elérhető, nyugodtan próbálj ki egzotikus gyümölcsöket, például papayát, kivit stb.

Bogyós gyümölcsök

A bogyós gyümölcsök tökéletes falatkák - tele vannak vitaminokkal. Ne feledd, hogy a kissé keményebb héjú bogyós gyümölcsöket, mint például az áfonyát, fel kell darabolni, hogy ne csússzon le könnyen, és ne akadjon el a kisbaba torkában.

Joghurt

Megtanulni az önálló evést egy csodálatos, de néha rendetlenséggel járó kaland. A joghurt ízletes mártogatóssá válik a puha gyümölcsökkel, valamint kalciumot, magnéziumot és cinket is tartalmaz.

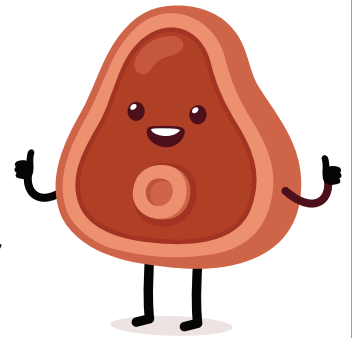
Avokádó

Az érett avokádó tele van jó minőségű zsírral. Ha elég puha, akkor falatkaként tálalható, de lehet belőle mártogatóst is készíteni, vagy szendvicsre is kenhető.

Hús



Az egész húsdarabok túl kemények és nehezen rághatóak. A kolbászdarabok meg is akadhatnak a torokban, és általában nem túl táplálóak, de a fasírt vagy a húsgombóc puha részei adhatóak. Ne feledd, hogy a húsgombócoknak és a fasírtnak gyerekbarátnak, sószegénynek és alaposan átsütöttnek kell lenniük.

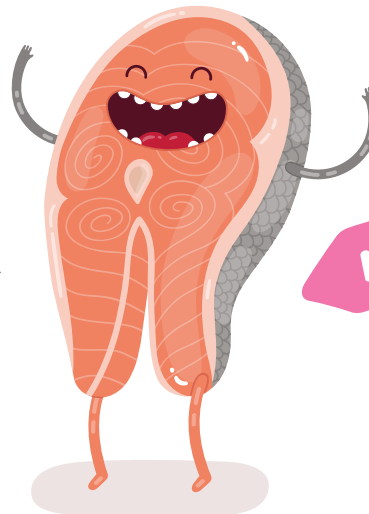


Sajt



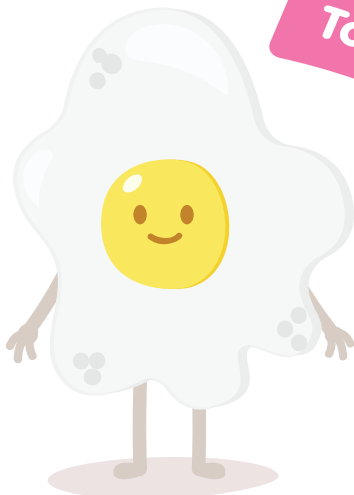
A sajt jó kalciumforrás, de kerüld el a pasztörizálatlan tejből készült sajtokat. Egy kis lágy sajt egy puha szendvicsen nagyszerű lehet. Ne feledd, hogy a sajt sok sót tartalmaz, ezért ne adj túl nagy adagokat vagy túl gyakran.

A halak tökéletes falatkák, és nagyon fontos tápanyagokat tartalmaznak. Próbáld ki különböző halfajtákat, de nagyon ügyelj a szálkákra.



Hal

Tojás



A rántottába belekeverhetsz néhány puha zöldséget. A tojás tápláló fehérjét és D-vitamint tartalmaz.

Rizs, quinoa és bulgur



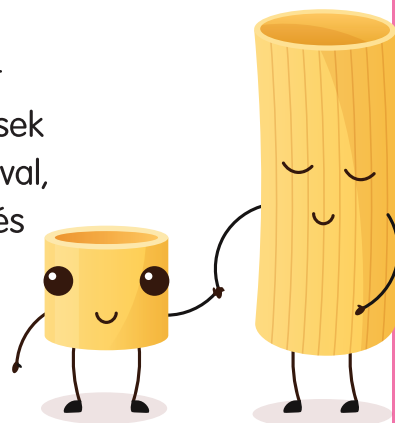
A rizst, quinoát vagy bulgurt kicsit több vízzel főzd, mint amennyit a csomagoláson feltüntetett utasítás tartalmaz, és főzd egy kicsit túl, hogy igazán puha és kissé ragacsos legyen. Keverd össze egy kevés sótlan paradicsompürével és olajjal, így kis méretű golyókat is tudsz formálni belőlük.



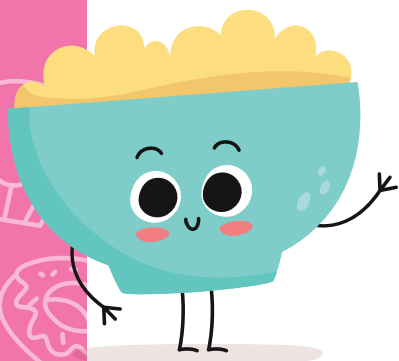
Tészta



Felejtsd el az al dente-t - főzd a tésztát igazán puhára. A tészta darabok tökéletesek a falatkás étkezéshez. Próbáld ki brokkolival, de ízesítheted paradicsomszósszal, kevés olajjal és finomra reszelt sajttal is.

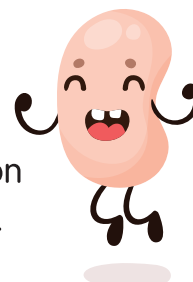


Mártogatósok

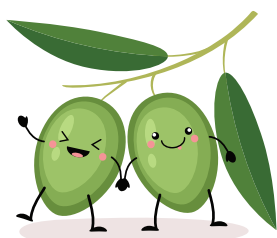


A mártogatós ételek remek lehetőséget kínálnak arra, hogy extra tápanyagot kapjon és új ízeket ismerjen meg a baba. Próbáld ki a guacamole-t (avokádópüré), a házi humuszt (csicseriborsó krém), az ízesített tejfölt. Vagy miért ne jöhetne gyerekkorunk íze, a gyümölcsös szósz? Hagyd, hogy a gyermeked kipróbálja a mártások és a mártogatós ételek különböző kombinációit.

Főtt bab - fekete, vörös, vesebab



Keverd össze a színeket. Mosd meg jól a babot, és főzd nagyon puhára. Tálald úgy, ahogy van, vagy készíts belőle babpürét.



6

BLW — ellenőrzőlista

A legtöbb baba hat hónapos kora körül áll készen a szilárd ételek kipróbálására. Amint ebben az útmutatóban olvasható, az igény szerinti hozzátáplálás csak akkor kezdődhet el, ha a baba képes ülni és önállóan enni, a kezeit használni, hogy maga tudja szabályozni, hogy mit eszik. Ez egy nagyszerű módja annak, hogy a baba a saját tempójában fedezze fel az új ízeket és textúrákat. Íme egy ellenőrző lista, amellyel segíthetsz a babádnak a szilárd ételek felfedezésében.

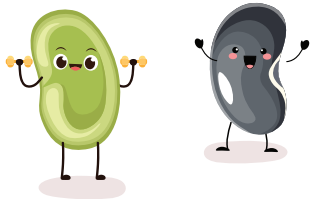
— **A cél az, hogy olyan ételeket kínáljunk, amelyeket kézzel lehet enni. Akkora darabokat, amelyeket a baba biztosan tud tartani a kis kezében.**

— **Soha ne adj kemény ételeket, például nyers sárgarépat.**

— **Az életkorának megfelelő és egészséges ételeket kínálj, amikor elkezded az igény szerinti hozzátáplálást. Az étrend tartalmazhat gyümölcsöt (puhább nyers vagy hozzáadott cukor nélkül megfőzött), zöldséget (főzve), főtt tojást, főtt keményítőtartalmú ételeket (burgonya, tészta, rizs), babot, például vörösbabot és lencsét, húst, kifilézett halat és pasztőrözött teljes tejből készült sajtdarabokat.**

— **Néha, amikor elkezdenek szilárd ételeket enni, a kisbabák öklendezhetnek. Az öklendezés nem egyenlő a fuldoklással. Fontos tudni, hogy mi a különbség a kettő között, és mit kell tenni mindkét esetben. Az öklendezés természetes módon akkor fordul elő, amikor egy ételdarabot nem rágnak meg eléggé, így az étel visszatér a száj elülső részébe, és újra addig rágnak, amíg lenyelhetővé nem válik.**





— A fulladás kockázata nem nagyobb az igény szerinti hozzátáplálás esetében, mint a hagyományos kanalas etetésnél. Ajánlatos azonban felkészülni erre az esetre. Számos egészségügyi központ kínál elsősegély képzést erre vonatkozóan.

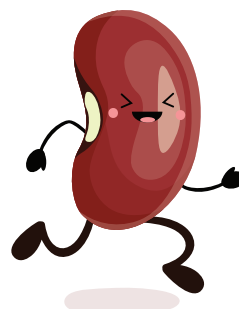
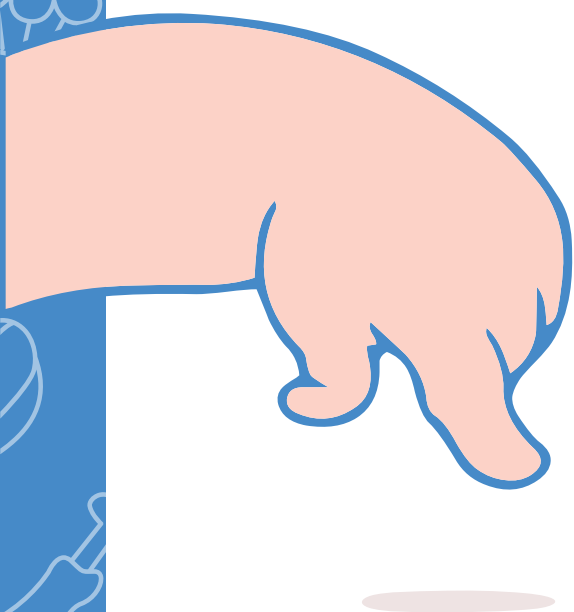


— Soha ne hagyd a kisbabádat felügyelet nélkül, amikor eszik.

— Törekedjete arra, hogy a baba a családdal együtt étkezzon. A gyermek számára ez rendkívül érdekes és szórakoztató látvány, valószínűleg le is fogja másolni, amit a többiek csinálnak.

— Persze tudnod kell, hogy rendetlenség lesz. Néhány szülő csúszásgátlós műanyag terítőt tesz az etetőszék alá, hogy megkönnyítse a takarítást.

— Ne feledd, hogy a folyamat a felfedezésről és a megtapasztalásról szól. Hagyd, hogy a baba felfedezze az étkezés eme formáját.



Összefoglalás

Még nem vagy meggyőzve arról, hogy a BLW a számotokra legjobb módszer?

Nyugi! Ez nem egy kizárólagos vagy végleges döntés. Csak próbáld ki. Válassz egy csendes, lazulós napot, és kezeld úgy, mint egy kellemes, közös időtöltést.

Biztosíts egy biztonságos helyet a kísérletezéshez, és hagyd, hogy a kicsi irányítson az étkezés során. Adj neki szabad kezet, hogy kiválaszthassa, mit eszik meg. És ne aggódj, ha eleinte több étel kerül a padlóra vagy a ruhádra, mint a szájába!

Gyermekek számára ez nem csak egy étkezés lesz, hanem az önállósodás megtapasztalása is. Élvezd ezeket a gyönyörű pillanatokat, amikor láthatod a kisbabád fejlődését. Ez olyan csoda, amit soha nem fogsz elfelejteni.



Nestlé
FamilyNes.



IGÉNY SZERINTI VAGY FALATKÁS HOZZÁTÁPLÁLÁS