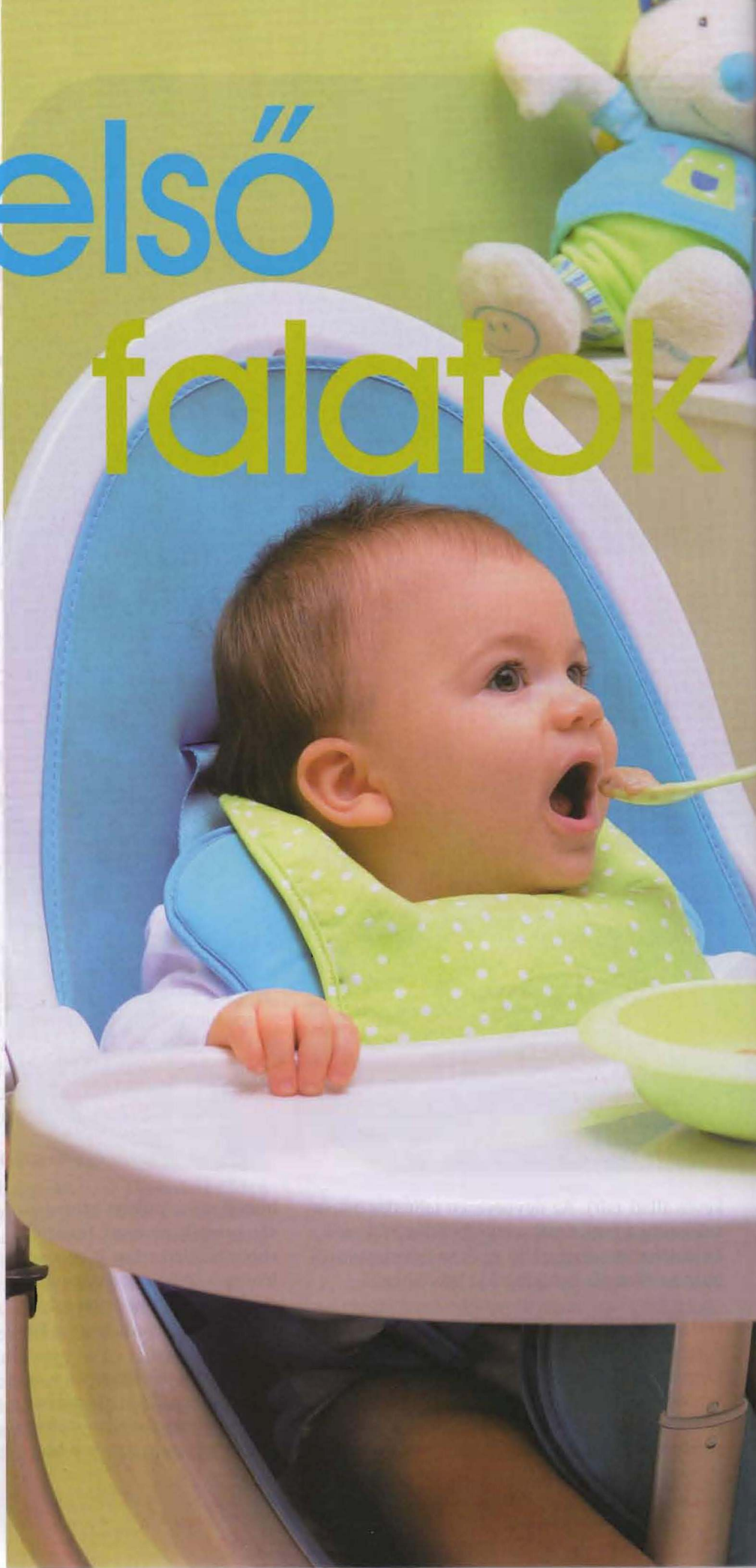


Az első falatok

Kisbabánk születése óta eltelt az első fél év. A szoptatás kezdeti nehézségei után új próbatétel elé nézünk: kezdődik a hozzátáplálás. Már beszereztük a legalapvetőbb kellékeket: az etetőszék, az előke, a mókás kistányér és az apró kezekbe illeszkedő kiskanál mind az új ízek felfedezésére vár.





Az elválasztás során számos kérdés vetődhet fel bennünk az egyes ételek bevezetésének időpontjával kapcsolatban. Ezek megválaszolásában nyújt segítséget a hozzátáplálási táblázat, amely hónapról hónapra haladva mutatja be az ételek bevezetésének helyes sorrendjét. A következőkben szakértőnk segítségével próbáljuk megválaszolni a hozzátáplálással kapcsolatban felvetődő leggyakoribb kérdéseket.

mikor kezdjük?

A babák emésztőrendszere a negyedik és hatodik hónap között éri el a megfelelő fejlettséget, a hozzátáplálást tehát ebben az időszakban kezdhethetjük meg. A mai ajánlások a gyermek hat hónapos koráig kizárólagos szoptatást javasolnak, ennél tovább valóban nem szükséges várunk az új ételek bevezetésével. Lehetőség szerint a hozzátáplálást még a szoptatás időszakában kezdjük meg, így az anyatej védőfaktorai segíthetnek az allergiás reakciók megelőzésében.

bolti vagy házi?

Ez az a kérdés, amely leginkább megosztja az édesanyákat, és egyben az, amikor nem is kell feltétlenül állást foglalnunk. A készen kapható bébi-

ételek utazások idején nyújtanak nagy segítséget, de használhatjuk őket például az otthon elkészített fogások mellé köretként is. A kész bébiételek szigorú előírások szerint készülnek, a baba életkorának megfelelő összetevőket tartalmaznak. Az otthon készített fogások valamivel kisebb költséggel állíthatók elő, és az összetevőket mindig a gyermek szája íze szerint alakíthatjuk. Érdemes mindkét változatot megkóstoltatnunk, ebben a kérdésben ugyanis valószínűleg a gyermekünk dönt.

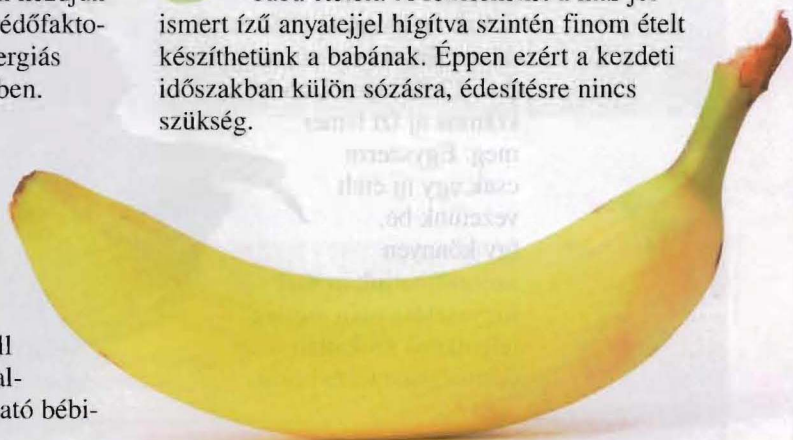
ízesítsük-e a babaételeket?

Kezdő szülőként aggódva figyeljük, vajon elnyeri-e gyermekünk tetszését az első házi készítésű bébiétel. Boldogan helyezzük el a kicsit a hordozóban vagy az etetőszékben, és kezdődhet a kóstoltatás. A kicsi azonban nem vagy csak alig-alig eszeget, így máris kétségek merülnek fel bennünk az étel minőségéről. Kétségbeesésünkben sózni, cukrozni kezdjük az elkészített ételt, bízva abban, hogy így szívesebben fogyasztja.

1 Az étel elutasításának azonban több oka is lehet. Az elválasztást fokozatosan kezdjük, az első falatokat szoptatás után egy-két kanállal kóstoltatjuk meg a pici-vel, így előfordulhat, hogy egyszerűen nem éhes. Érdemes hetekkel később visszatérni a „nemszeretem” ételekre, elképzelhető, hogy akkor majd jóízűen elfogyasztja.

2 Minden babának meg kell tanulnia a kanállal étkezést, ez gyermekenként eltérő hosszúságú időt vehet igénybe. A tanulási folyamatot segíthetjük azzal, ha kezdetben csak a gyümölcsök (alma, őszibarack) levével kínáljuk meg, a pépes ételek kóstoltatása csak ez után történjen.

3 A gyümölcsök természetes formában is tartalmaznak gyümölcscukrot, más néven fruktózt, amely kellemesen édessé teszi a baba ételeit. A főzelékeket a már jól ismert ízű anyatejjel hígítva szintén finom ételt készíthetünk a babának. Éppen ezért a kezdeti időszakban külön sózásra, édesítésre nincs szükség.





Emiatt is célszerű tehát, ha a baba egyéves koráig külön készítjük el az ételeket. Különösen többgyermekes családokban gyakori, hogy a legkisebb is azt az ételt szeretné fogyasztani a közös étkezésen, amit a testvérei. Itt is fontos, hogy figyelembe vegyük az egyéni különbségeket. Vannak babák, akik már hat hónaposan kinézik a szülei szájából a falatot, mások még két évesen is a babaételeket szeretik.

kis változtatással

Ha úgy látjuk, hogy a kicsi szívesebben fogyasztja a nagyobbaknak készített ételeket, és életkora engedi, készítsük el számára is ugyanazt a fogást, néhány apró változtatással. A kicsinek szánt ételeket fűszerezzük kevésbé, tehéntej helyett főzzük tápszerrel vagy anyatejjel. Ha módosítunk a család többi tagjának készült ételek összetevőin, az egy év körüli kicsit is bátran kínálhatjuk belőle. Ilyen esetekben fontos, hogy zsír helyett olajat használjuk és az étel ne legyen túl sós, fűszeres. Kipróbálhatunk olyan egészséges fogásokat is, amelyet a kicsi is nyugodtan fogyaszthat. Ez lehet akár grillezett hús, sok friss zöldséggel, de készíthetünk párolt ételeket is.

mikor adhatunk tehéntejet a babának?

Az ételallergiák megelőzéséért sokat tehetünk, ha az allergizáló összetevőket később vezetjük be a baba étrendjébe. Mivel a tehéntej gyakran okoz allergiát, fogyasztását egyéves kor alatt nem javasoljuk. A túl korán megkezdett tehéntejes táplálás a csecsemőknél asztmatikus légúti tüneteket, ekcémát és hasmenést okozhat. Főzelékek készítéséhez egyéves kor alatt használjunk inkább anyatejet vagy tápszert.

meddig főzzük külön?

A baba a hozzátáplálás megkezdése utáni fél évben, nagyjából 6 és 12 hónapos kora között számos új ízt ismer meg. Egyszerre csak egy új ételt vezetünk be, így könnyen azonosíthatjuk az étel fogyasztása után esetleg jelentkező szokatlan tünet (kiütés, hasmenés) okát.

Szaktanácsadó:

Nagy Dóra

dietetikus

www.allergiakozpont.hu



HOZZÁTÁPLÁLÁSI TÁBLÁZAT

HÓNAP	ZÖLDSÉG	GYÜMÖLCS	HÚS	TEJTERMÉK	GABONA	FÜSZEREK, ZSIRADÉKOK, EGYEBEK
						
6-7	sárgarépa, burgonya, sütőtök, cékla, paradicsom, fehérrépa, pasztinák, tök, uborka sültve vagy főzve, édeskömény, paraj, mángold, passzírozott zöldborsó (héj nélkül)	alma, őszibarack, szilva, ringlő, sárgabarack, görögdinnye, sárgadinnye, cseresznye, meggy, banán, körte, narancs, citrom, gesztenye	csirke, pulyka		gabonapelyhek és lisztek: (búza, zab, rizs, árpa, rozs, kukorica)	egy deci főzelékbe egy kiskanál étolaj, petrezselyem, fehérrépa
						
8-9	k betűs zöldségek: karalábé, kelkáposzta, karfiol, káposzta, kelbimbó, brokkoli, karfiol, csicsóka, sóska, spárga		marhahús, sertéshús, fiatal állat mája, édesvízi hal maximum hetente egyszer	natúr tejtermékek: kefir, joghurt, túró, sajt kis mennyiségben (egy kiskanál), főzelék vagy gyümölcs kiegészítésként		nem csípős, zöld fűszerek: kapor, kömény, majoránna, bazsalikom, kakukkfű, borsikafű, szurokfű, citromfű, lestyán (igen kis mennyiségben)
						
10-11	száraz hüvelyesek: zöldbab, sárgaborsó, zöldborsó, bab, lencse, csicseriborsó, szója, nem csípős paprika, hagymafélék: póré-hagyma, fokhagyma, vörös hagyma, zeller, retek			natúr tejtermékek kis étkezésre már nagyobb mennyiségben, tejföl, vaj, tejszín		főtt tojássárgája heti egy-két alkalommal
						
12		apró magvas gyümölcs, ha már biztonsággal lenyeli, déligyümölcs, fekete ribiszke, szeder, egres, csipkebogyó, áfonya, som, málna, eper, szamóca, szőlő, ananász, mangó, grépfrút, kivi	tengeri hal	tej: tehéntej, kecsketej, juhtej	teljes őrlésű gabonák	méz, tojásfehérje, olajos magvak: mandula, mogyoró, napraforgómag, tökmag, mák, dió, gyógynövényteák
						
18			füstölt hús és húskészítmények			
TILTÓLISTÁS ÉTELEK	cukor, babapiskóta, keksz, ropi, chips, csoki, cukorkák, tartósítószer, ízfokozót, mesterséges színezéket, aromát, édesítőszer tartalmazó élelmiszerek felvágottak, virsli, májkrém, szalonna, kolbász, füstölt húások, zsír, velő, pacal, köröm kóla és egyéb szénsavas üdítők					