



ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΕΡΕΩΝ ΤΡΟΦΩΝ ΚΑΙ ΘΗΛΑΣΜΟΣ



ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ
ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΑΙΔΙΟΥ

ΠΟΤΕ ΞΕΚΙΝΟΥΝ ΟΙ ΣΤΕΡΕΕΣ ΤΡΟΦΕΣ?

Συστηματικές μελέτες έχουν δείξει
ότι η ιδανική ηλικία είναι οι
6 μήνες.

Δεν υπάρχει ιδιαίτερο όφελος από
την πρωιμότερη εισαγωγή στερεών
τροφών

- Οι τροφές δεν αντικαθιστούν
γεύματα θηλασμού αλλά
συμπληρώνουν τον μητρικό
θηλασμό



ΤΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Ενδιαφέρον

- Όταν οι γονείς τρώνε
- Κοιτά τι τρώνε

Θέση σώματος

- Στήριξη κεφαλής
- Μερική στήριξη κορμού

Κινήσεις γλώσσας

- Κινήσεις από οριζόντιες σε κάθετες
- Ενεργοποιούνται οι μύες της μάσησης

ΟΜΑΛΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΣΤΗ ΣΤΕΡΕΑ ΤΡΟΦΗ

34 εβδ.
κύησης



Τελειόμηνο
βρέφος

3-6 μήνες

6-9 μήνες



>8 μήνες



>12 μήνες



Σημαντικό παράθυρο εισαγωγής στερεών τροφών

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΓΚΑΙΑ Η ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΣΤΕΡΕΩΝ ΤΡΟΦΩΝ?

Εισαγωγή τροφών πλούσιων σε σίδηρο και ψευδάργυρο.

Οι ανάγκες του αναπτυσσόμενου οργανισμού αυξάνονται.

Τα αποθέματα σιδήρου μειώνονται.

Η ΑΞΙΑ ΕΝΟΣ ΓΕΥΜΑΤΟΣ

Διατροφική

Πρόσληψη θερμίδων
και απαραίτητων
θρεπτικών συστατικών

Κοινωνική

Αλληλεπίδραση με
άλλους στο τραπέζι.
Ατμόσφαιρα
ευχάριστη
Κονόνες στο τραπέζι

Ενδυνάμωση σχέσεων
στην οικογένεια
(η προσφορά γεύματος
είναι και πράξη αγάπης
από τους γονείς στο
παιδί)

Κατάποση, μάσηση,
σίτιση με τα
δάχτυλα και μετά με
κουτάλι.

Ψυχολογική

Εκμάθηση δεξιοτήτων

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- Καθισματάκι φαγητού
- Μπολάκια ή κουταλάκια
- Εκπαιδευτικό ποτηράκι
- Baby feeder



ΥΓΙΕΙΝΗ

- Πλύνετε τα χέρια σας και τα χέρια του μωρού καλά πριν το τάισμα.
- Φροντίστε ώστε ο πάγκος εργασίας να είναι καθαρός.
- Όταν μαγειρεύετε κοτόπουλο καθαρίστε καλά τον πάγκο και μη χρησιμοποιείτε τα ίδια σκεύη(μαχαίρι, μπωλ, σανίδα κοπής) πριν τα πλύνετε προσεχτικά.
- Αποφύγετε τα ραγισμένα αυγά.
- Μη φυλάτε μισοφαγωμένα γεύματα του μωρού σας.
- Μη ζεσταίνετε πάνω από μία φορά το φαγητό.
- Πλύντε τα φρούτα και τα λαχανικά πριν τα καθαρίσετε.

ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ Η ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΕΡΕΩΝ ΤΡΟΦΩΝ

- Γίνεται σε στάδια.
- Εισαγωγή μιας νέας τροφής ανά 2-3 ημέρες.
- Εισαγωγή ουδέτερων γεύσεων.
- Οι ποσότητες τον πρώτο μήνα είναι μικρές.
- 1η & 2η εβδομάδα 1 γεύμα με 2-3 κουταλιές της σούπας.
- 3η & 4η η ποσότητα αυξάνεται σε 4-5 κουταλιές ανάλογα με την ορεξη του μωρού.
- Εισαγωγή πολτοποιημένων τροφών.
- Εισαγωγή σε κομμάτια BABY LED WEANING.

ΣΤΑΔΙΑ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ

Α ΣΤΑΔΙΟ

Προσφέρονται στερεές τροφές σε λιωμένη μορφή, (μαλακός πουρές)

Β ΣΤΑΔΙΟ

Γύρω στους 8 μήνες οι τροφές είναι λιγότερο λιωμένες. Ενεργοποιείται η μάσηση.

Γ ΣΤΑΔΙΟ

Προσφέρονται κομμάτια από τα οικογενειακά γεύματα.

BABY LED WEANING



Διατροφή που την πρωτοβουλία σίτισης την έχει το μωρό.

Η τροφή προσφέρεται σε κατάλληλα κομμένα κομματάκια, ώστε το μωρό να μπορεί να την πιάσει και να την χειριστεί.

Πάντα παρουσία των γονέων.

Προϋποθέτει την ωρίμανση της μάσησης και την κατάκτηση της καθιστής θέσης.

ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΕΙΣΑΓΟΝΤΑΙ

Η σειρά
δεν είναι
απόλυτη!!

Συνήθης σειρά εισαγωγής είναι :

- Φρούτα
- Λαχανικά
- Ζωική πρωτεΐνη
- Όσπρια
- Ρύζι
- Ψάρι
- Αυγό
- Γαλακτοκομικά

Διαμορφώνεται και διαφοροποιείται ανάλογα με τις πολιτισμικές και θρησκευτικές καταβολές.

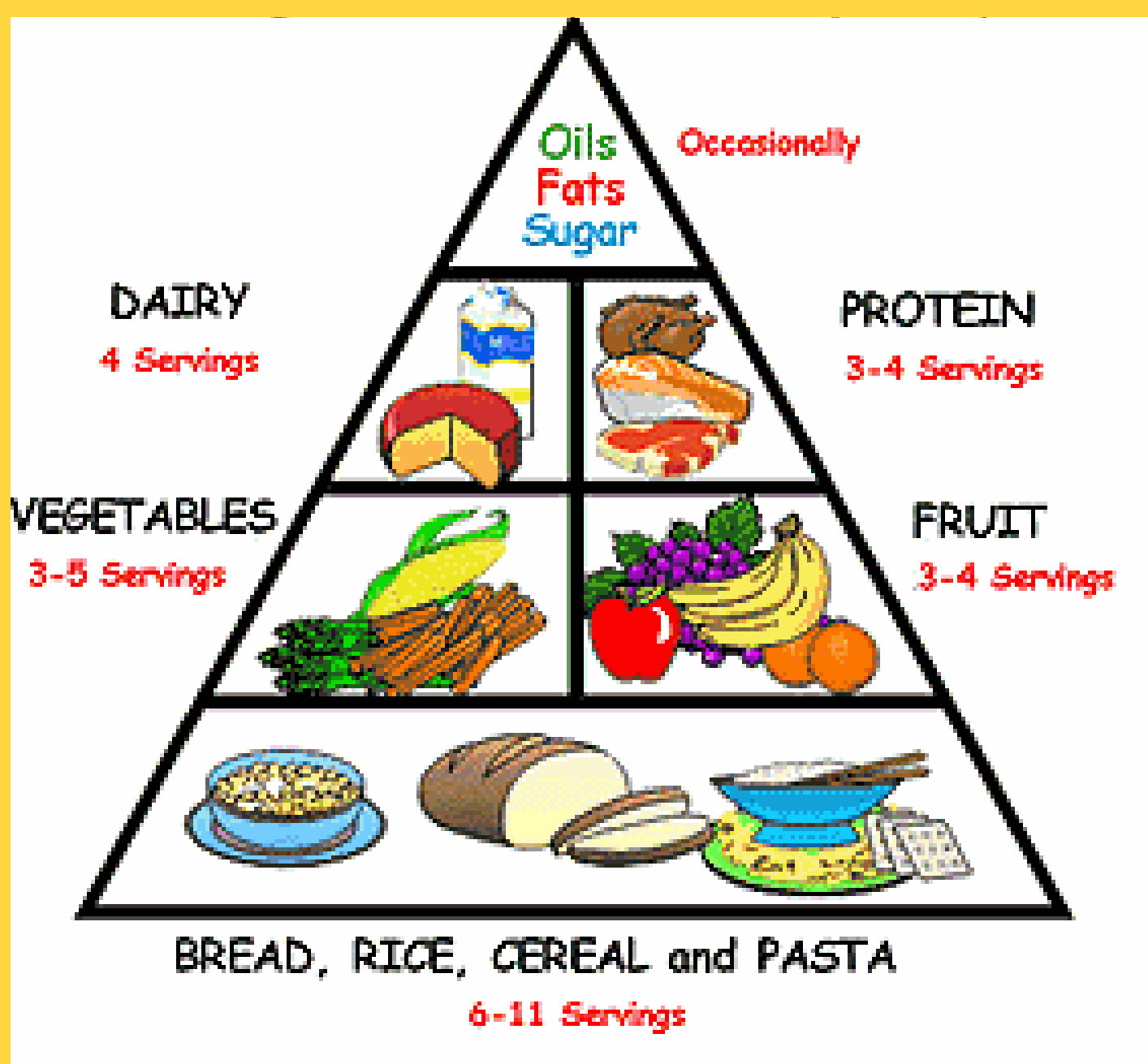
Δεν έχει αποδειχτεί ότι καθυστερώντας την εισαγωγή μιας τροφής προλαμβάνονται τροφικές αλλεργίες.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΥΡΑΜΙΔΕΣ

0 - 6 ΜΗΝΩΝ



ΑΠΟ 6 ΜΗΝΩΝ



ΜΕΡΙΔΕΣ ΒΡΕΦΩΝ

ΟΙ "ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΕΣ" ΠΡΟΣΔΟΚΙΕΣ

ΛΑΧΑΝΙΚΑ



ΦΡΟΥΤΑ



ΠΡΩΤΕΪΝΗ



ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ





ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ

Αλάτι: μέχρι την ηλικία των 12 μηνών μη χρησιμοποιείτε αλάτι.

Μέλι: Μέχρι τον 1ο χρόνο ζωής δεν επιτρέπεται να δίνετε μέλι στο μωρό σας. Το μέλι δεν παστεριώνεται και μπορεί να περιέχει βακτήρια που μπορεί να προκαλέσουν σοβαρή νόσο (αλλαντίαση).

Ζάχαρη: Προσπαθήστε να μην χρησιμοποιείτε συχνά ζάχαρη και αντικαταστήστε την με φρούτα (μπανάνα).

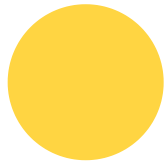
Ξηρούς καρπούς: Μέχρι την ηλικία των τριών χρόνων δεν επιτρέπεται να δίνετε ολόκληρους ξηρούς καρπούς στα παιδιά σας λόγω του κινδύνου εισρόφησης ξένου σώματος.

Φρέσκο γάλα: Μέχρι τους 12 μήνες.

Αποβουτυρωμένα τρόφιμα: Δεν είναι κατάλληλα για παιδιά κάτω των 2 χρόνων. Τα λίπη είναι σημαντική πηγή λιποδιαλυτών βιταμινών γι'αυτό τα γαλακτοκομικά (γάλα, γιαούρτι, τυρί) πρέπει να είναι πλήρη.

Μην προσφέρετε στερεές τροφές σε μπιμπερό.

ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΑΠΟΘΗΛΑΣΜΟΥ ΜΕΤΑ ΤΟΥΣ 6 ΜΗΝΕΣ



Η ποσότητα γάλακτος που απαιτείται καθημερινά είναι περίπου 500ml, ΥΜΓ 2ης βρεφικής ηλικίας.

Το φρέσκο γάλα μπορεί να προσφερθεί μετά τους 12 μήνες.

Μπορεί να αντικατασταθεί από ισοδύναμες μερίδες γαλακτοκομικών.

Το γάλα δεν είναι απόλυτα αναγκαίο ως ρόφημα αν το παιδί δεν το προτιμά

