



Jadłospisy dla dzieci z alergią pokarmową na białka mleka krowiego

•
5. i 6. miesiąc życia

5 miesiąc

KROK 1

Celem do którego należy dążyć jest **wyłącznie karmienie piersią przez 6 pierwszych miesięcy życia**. Nie wcześniej niż po ukończeniu przez dziecko 17 tygodnia i nie później niż w 26 tygodniu możesz zacząć rozszerzać dietę dziecka i zapoznawać je z nowymi smakami i konsystencjami. Jeśli nie karmisz piersią po 4. miesiącu Twoje dziecko powinno spożywać 4 porcje preparatu mlekozastępczego również teraz możesz zacząć rozszerzanie diety.

KROK 2

Na początek **przez 2 tygodnie podawaj pierwsze przeciery warzywne**, obserwując reakcję dziecka, nowe warzywo wprowadzaj co kilka dni. Wybieraj pojedyncze warzywa z oferty BoboVita, które zawierają wyłącznie jedno warzywo bez żadnych zbędnych dodatków. Rozszerzanie diety z użyciem pojedynczych warzyw w łatwy sposób pozwoli zidentyfikować ewentualną reakcję na nowoprowadzone warzywo.

KROK 3

W 3 tygodniu rozszerzania diety wprowadź pojedyncze owoce. BoboVita przygotowała linię owoców dla najmłodszych, które w swoim składzie zawierają jeden owoc. Nowe owoce również wprowadzaj co kilka dni. Obserwuj jak Twój maluch na nie reaguje.

KROK 4

Kolejnym krokiem będzie **wprowadzanie kaszek bezmlecznych, przygotowywanych na preparacie mlekozastępczym**. Pamiętaj rozszerzając dietę rozpoczynaj od niewielkich ilości, kiedy dziecko dobrze zareaguje na nowy produkt i zaakceptuje jego smak stopniowo możesz zwiększać podawaną porcję.

U dzieci z alergią na białko mleka krowiego stosujących dietę eliminacyjną suplementacja wapnia i witaminy D jest ważna. Poradź się pediatry czy i w jakiej ilości podać suplementy diety.

6 miesiąc

Poniższa propozycja, to propozycja diety bezmlecznej dla niemowląt z alergią na białka mleka krowiego z wykorzystaniem preparatu Bebilon pepti DHA 1.

KROK 1

Wprowadzanie żywności uzupełniającej jest istotnym elementem zdrowego rozwoju niemowlęcia. Nie opóźniaj wprowadzania nowych produktów do diety dziecka. Żywność uzupełniająca jest ważnym źródłem składników odżywczych.

KROK 2

Bacznie obserwuj reakcję dziecka na każdy nowo wprowadzany produkt. Nowości wprowadzaj co kilka dni, abyś miała czas na obserwację.

U dzieci z alergią na białko mleka krowiego stosujących dietę eliminacyjną suplementacja wapnia i witaminy D jest ważna. Poradź się pediatry czy i w jakiej ilości podać suplementy diety.



I posiłek



śniadanie



II śniadanie



obiad



podwieczorek



kolacja

poniedziałek



Karmienie na żądanie
lub Preparat
mlekozastępczy
Bebilon pepti DHA 1
150-160ml



BoboVita
- Kleik ryżowy
przygotowany na
preparacie
mlekozastępczym
Bebilon pepti DHA 1



BoboVita
Pierwsza łyżeczka -
banan



Karmienie na żądanie lub Preparat
mlekozastępczy **Bebilon pepti**
DHA 1 150-160ml
•
BoboVita Pierwsza łyżeczka -
marchewka



Karmienie na żądanie
lub Preparat
mlekozastępczy
Bebilon pepti DHA 1
150-160ml



Karmienie na żądanie
lub Preparat
mlekozastępczy
Bebilon pepti DHA 1
150-160ml

wtorek



Karmienie na żądanie
lub Preparat
mlekozastępczy
Bebilon pepti DHA 1
150-160ml



BoboVita - Kaszka
ryżowa o smaku
waniliowym
przygotowana na
preparacie
mlekozastępczym
Bebilon pepti DHA 1



BoboVita Przyjaciele
- jablko, banan



Karmienie na żądanie lub Preparat
mlekozastępczy **Bebilon pepti**
DHA 1 150-160ml
•
BoboVita Pierwsza łyżeczka -
brokuł



Karmienie na żądanie
lub Preparat
mlekozastępczy
Bebilon pepti DHA 1
150-160ml



Karmienie na żądanie
lub Preparat
mlekozastępczy
Bebilon pepti DHA 1
150-160ml



I posiłek



śniadanie



II śniadanie



obiad



podwieczorek



kolacja

środa



Karmienie na żądanie
lub Preparat
mlekozastępczy
Bebilon pepti DHA 1
150-160ml



**BoboVita - Kaszka
manna owocowa**
przygotowana na
preparacie
mlekozastępczym
Bebilon pepti DHA 1



**BoboVita Pierwsza
tyżeczka - suszona
śliwka**



Karmienie na żądanie lub Preparat
mlekozastępczy **Bebilon pepti
DHA 1** 150-160ml
•
BoboVita - Zupka jarzynowa



Karmienie na żądanie
lub Preparat
mlekozastępczy
Bebilon pepti DHA 1
150-160ml



Karmienie na żądanie
lub Preparat
mlekozastępczy
Bebilon pepti DHA 1
150-160ml

czwartek



Karmienie na żądanie
lub Preparat
mlekozastępczy
Bebilon pepti DHA 1
150-160ml



**Bebilon Alerlac -
Kaszka**
przygotowana na
wodzie



**BoboVita - Deserek -
jabłko z marchewką**



Karmienie na żądanie lub Preparat
mlekozastępczy **Bebilon pepti
DHA 1** 150-160ml
•
**BoboVita - Obiadek - Warzywa
z jagnięciną i kleikiem jaglanym**



Karmienie na żądanie
lub Preparat
mlekozastępczy
Bebilon pepti DHA 1
150-160ml



Karmienie na żądanie
lub Preparat
mlekozastępczy
Bebilon pepti DHA 1
150-160ml



I posiłek



śniadanie



II śniadanie



obiad



podwieczorek



kolacja

piątek



Karmienie na żądanie
lub Preparat
mlekozastępczy
Bebilon pepti DHA 1
150-160ml



BoboVita
- Kleik ryżowy
przygotowany na
preparacie
mlekozastępczym
Bebilon pepti DHA 1



BoboVita Przyjaciele
- jabłko, gruszka



Karmienie na żądanie lub Preparat
mlekozastępczy **Bebilon pepti**
DHA 1 150-160ml
•
BoboVita - Obiadek - Warzywa
w łagodniej potrawce z
królikiem



Karmienie na żądanie
lub Preparat
mlekozastępczy
Bebilon pepti DHA 1
150-160ml



Karmienie na żądanie
lub Preparat
mlekozastępczy
Bebilon pepti DHA 1
150-160ml

sobota



Karmienie na żądanie
lub Preparat
mlekozastępczy
Bebilon pepti DHA 1
150-160ml



BoboVita - Kaszka
manna owocowa
przygotowana na
preparacie
mlekozastępczym
Bebilon pepti DHA 1



BoboVita Pierwsza
łyżeczka - jabłko



Karmienie na żądanie lub Preparat
mlekozastępczy **Bebilon pepti**
DHA 1 150-160ml
•
BoboVita - Zupka
marchewkowa
z ryżem



Karmienie na żądanie
lub Preparat
mlekozastępczy
Bebilon pepti DHA 1
150-160ml



Karmienie na żądanie
lub Preparat
mlekozastępczy
Bebilon pepti DHA 1
150-160ml



I posiłek



śniadanie



II śniadanie



obiad



podwieczorek



kolacja

niedziela



Karmienie na żądanie
lub Preparat
mlekozastępczy
Bebilon pepti DHA 1
150-160ml



**BoboVita - Kaszka
ryżowa o smaku
waniliowym**
przygotowana na
preparacie
mlekozastępczym
Bebilon pepti DHA 1



**BoboVita - Deserek -
jabłka z dynią**



Karmienie na żądanie lub Preparat
mlekozastępczy **Bebilon pepti
DHA 1** 150-160ml
•
**BoboVita - Obiadek - Warzywa
z aromatycznym indykiem**



Karmienie na żądanie
lub Preparat
mlekozastępczy
Bebilon pepti DHA 1
150-160ml



Karmienie na żądanie
lub Preparat
mlekozastępczy
Bebilon pepti DHA 1
150-160ml

Twoje notatki



Podsumowanie

Twoje dziecko powinno już znać smak warzyw i owoców, być może wprowadziłaś już pierwsze kaszki. **Teraz możesz zacząć regularnie podawać śniadanie.** Kaszki wprowadzaj tak jak inne produkty uzupełniające rozpoczynając od niewielkich ilości. Pamiętaj że muszą to być kaszki bezmleczne przygotowywane na preparacie mlekozastępczym. Jeśli Twój maluch nie zje jeszcze całej porcji kaszki, pamiętaj o podaniu odpowiedniej porcji preparatu mlekozastępczego w diecie.

Kaszka BoboVita Minima jest to kaszka stworzona specjalnie dla niemowląt z alergią na białko mleka krowiego i białko sojowe. Można podać ją dziecku przy nietolerancji laktozy czy glutenu już po 4. miesiącu życia. Jest to kaszka bezmleczna, którą wystarczy przygotować na wodzie. Ze względu na swoją wysoką wartość odżywczą i obecność mączki z ziaren chleba świętojańskiego jest ona pełnowartościowym posiłkiem. Najnowsze doniesienia naukowe dowodzą, że produkty glutenowe powinny być wprowadzone do jadłospisu tak samo jak inne pokarmy uzupełniające. Unikanie lub opóźnianie wprowadzania pokarmów potencjalnie alergizujących nie jest uzasadnione, nawet jeśli twoje dziecko ma alergię na białka mleka krowiego. Kaszki glutenowe np. kaszka manna z oferty BoboVita może być stosowana wcześniej niż po 6. miesiącu.

Jeśli do tej pory nie wprowadziłaś do diety niemowlęcia **produktów z mięsem** nie zwlekaj. Proponuj maluchowi zupki lub obiadki, są one wartościowym daniem, które możesz stopniowo wprowadzać do diety. **Jako pierwsze produkty mięsne proponujemy drób (indyk, gęś, kaczkę, kurczak) jagnięcinę czy królika.** Pamiętaj Ty decydujesz kiedy i co zje Twoje dziecko, ale to Twój Maluch zdecyduje, czy i ile zje.

Jajo - szczególnie żółtko jaja kurzego - jest bardzo wartościowym źródłem tłuszczu, witamin z grupy B oraz żelaza. Sięgaj po nie bez obaw w tym samym czasie, co po inne pokarmy uzupełniające, które wprowadzasz do jadłospisu swojego dziecka.

Gdy rozpoczniesz rozszerzanie diety, dodatkowo **nawadniaj dziecko.** Wybieraj wody źródlane i naturalne wody mineralne niskozmineralizowane, niskosodowe i niskosiarczanowe. Soki podawaj tylko przecierowe, bez dodatku cukru do 150ml na dobę. Soki nie powinny być traktowane jako napój zastępujący wodę, powinny być one liczone wraz z ilością spożytych owoców.