

Spis treści

Wstęp.....	7	5. Rozszerzanie diety – to ważne!	51
1. O co tyle hałasu?	11	Jak często podawać posiłki w trakcie	
Programowanie żywieniowe.....	12	rozszerzania diety?.....	51
Nawyki żywieniowe.....	14	A jeśli podasz mniej posiłków?.....	53
Karmienie i emocje.....	16	Czy to ważne, który posiłek w ciągu	
2. Zaczynj od siebie	17	dnia wprowadzisz w pierwszej	
3. Mleko to podstawa	23	kolejności? I czy pory posiłków	
Mleko modyfikowane – kiedy		muszą być zawsze te same?.....	54
naprawdę trzeba je podawać?.....	24	Ile powinno jeść dziecko?.....	55
Karmienie piersią a koronawirus.....	25	Kalorie i składniki odżywcze.....	57
Dlaczego nie wszystkie dzieci		Gęstość odżywcza.....	58
są karmione piersią?.....	26	Owoce i warzywa.....	60
Karmienie piersią – wskazówki		Żelazo.....	62
praktyczne.....	28	Przyswajanie żelaza.....	65
Karmienie butelką – wskazówki		Gluten.....	66
praktyczne.....	29	Alergeny.....	67
Mleko – jak długo jest potrzebne?...	30	Historie z życia.....	71
Q&A.....	34	Q&A.....	74
4. Kiedy i jak zacząć	39	6. Co może trafić na talerz	
Gotowość dziecka.....	42	malucha	77
Dlaczego to siedzenie jest tak		Warzywa.....	77
ważne?.....	43	Owoce.....	80
Co jest naprawdę ważne na początku		Mięso.....	81
rozszerzania diety dziecka?.....	44	Ryby.....	82
Q&A.....	46	Nasiona roślin strączkowych.....	83
Historie z życia.....	48	Produkty mleczne.....	83
		Jajka.....	84
		Produkty zbożowe.....	85
		Oleje, orzechy, nasiona i inne	
		tłuszcze.....	86

Inne produkty i przyprawy.....	88	Czym się różni BLW od tradycyjnego rozszerzania diety?.....	128
Napoje roślinne.....	88	Czy jest coś takiego jak metoda mieszana?.....	129
Czego nie podawać niemowlakowi?..	90	BLW jako kolejny etap rozszerzania diety.....	130
Q&A.....	96	Czy BLW zwiększa ryzyko zakrztuszenia?.....	131
7. Co siedzi w słoiczkach	100	Czy BLW zwiększa ryzyko anemii i niedożywienia?.....	132
Jak mądrze korzystać z żywności dla niemowląt?.....	103	Co jeszcze wiemy o BLW?.....	133
Czy żywność dla niemowląt jest „bezpieczniejsza”?.....	104	Jak stosować BLW w praktyce?.....	135
Jakie są wady gotowej żywności dla niemowląt?.....	105	Bezpieczne przygotowanie posiłków.....	136
Jakie są zalety gotowej żywności dla niemowląt?.....	106	Bałagan.....	137
Jedzenie w tubkach.....	107	Rodzinne posiłki.....	138
Q&A.....	109	Czy BLW wymaga specjalnych form podania posiłków?.....	139
8. Samodzielne jedzenie	112	Historie z życia.....	140
Umiejętności motoryczne.....	112	Q&A.....	142
Nauka żucia i gryzienia.....	113	10. Gadżety	145
Doświadczenia sensoryczne.....	114	Krzeselko do karmienia.....	145
Posiłki z rodziną.....	114	Mata do podawania posiłków, talerzyki i miski.....	146
Kiedy dzieci mogą zacząć jeść samodzielnie?.....	115	Łyżeczka.....	147
Zakrztuszenia i odruch wymiotny.....	116	Widelec.....	147
Jak bezpiecznie podawać posiłki do samodzielnego jedzenia?.....	118	Kubki i bidony.....	148
Jak przygotować posiłki do samodzielnego jedzenia?.....	121	Śliniaki.....	148
Dania, które możesz podać dziecku do samodzielnego jedzenia.....	123	Co jeszcze może się przydać?.....	149
Q&A.....	124	Co się raczej nie przyda?.....	149
9. BLW	127	Na koniec.....	151
Na czym polega BLW?.....	127	Q&A.....	151

11. Wyjątkowe sytuacje	153	<i>warzyw</i>	195
Wcześniaki.....	153	<i>Makaron i duszony łosoś z cukinią</i>	196
Gotowość do rozszerzania diety		<i>Jadłospis sezonowy wiosna/lato</i>	197
u dzieci urodzonych przedwcześnie..	155	<i>Kasza manna z malinami,</i>	
Żelazo.....	156	<i>borówkami i masłem migdałowym</i>	198
Gęstość odżywca.....	156	<i>Młode ziemniaki, jajko na twardo</i>	
Jakość diety i nawyki żywieniowe.....	157	<i>i sos jogurtowy z ogórkiem</i>	
Alergicy.....	158	<i>i rzodkiewką</i>	199
Diety eliminacyjne.....	161	<i>Duszona pierś kurczaka</i>	
Alergia na białka mleka krowiego.....	161	<i>z marchewką i kaszą jęczmienną</i>	200
Co podawać zamiast mleka		<i>Jadłospis sezonowy jesień/zima</i>	201
krowiego i nabiału?.....	162	<i>Zapiekane jabłka i śliwki z drobnym</i>	
Alergia na jajka.....	163	<i>musli</i>	202
Alergia na orzechy.....	164	<i>Krupnik z mięsem i warzywami</i>	203
Alergia na ryby.....	165	<i>Pieczone warzywa korzeniowe</i>	
Alergia na owoce i warzywa.....	166	<i>z hummusem</i>	205
Wiele różnych alergenów i mocno		<i>Jadłospis dla roczniaka</i>	206
ograniczona dieta.....	166	<i>Naleśniki kakaowe z siekanymi</i>	
Rozstania z dzieckiem.....	167	<i>owocami i twarożkiem</i>	207
Historie z życia.....	169	<i>Makaron z domowym pesto</i>	
„Moje dziecko nie chce jeść”.....	171	<i>i mozzarellą</i>	208
12. #JEDZDLAPLANETY	176	<i>Zupa pomidorowa z ryżem</i>	209
13. Karmienie i emocje	181	<i>Jadłospis dla alergika</i>	210
Bibliografia	185	<i>Jaglanka na napoju owsianym</i>	
Jadłospisy i przepisy	188	<i>z gruszką i olejem rzepakowym</i>	211
Jadłospis na początek rozszerzania		<i>Kolleciki z koperkiem, gotowane</i>	
diety.....	190	<i>ziemniaki i surówka z marchewki</i>	
<i>Płatki owsiane z owocami i olejem</i>		<i>i jabłka</i>	212
<i>rzepakowym</i>	191	<i>Kasza bulgur (lub komosa ryżowa)</i>	
<i>Ryż z mięsem mielonym</i>		<i>z warzywami i soczewicą w sosie</i>	
<i>i brokułami</i>	192	<i>pomidorowym (2 porcje)</i>	213
<i>Zupa z dyni z mielonymi pestkami</i>	193	<i>Jadłospis wegetariański</i>	214
BLW.....	194	<i>Tofucznicza z pomidorami</i>	215
<i>Pieczyno z pastą z pieczonych</i>		<i>Zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną</i>	
		<i>i zielonym groszkiem</i>	216
		Pomysły na przekąski	217
		Podziękowania	218
		Notatki	222