

Ce ingrediente sa eviti in alimentatia bebelusului

BUCURESTI - 22 iulie 2013 ora 09:06

Comunicat tip General in Sanatate

Pentru o tanara mamica diversificarea alimentara a puiului ei aduce cu sine o multime de intrebari si probleme, deoarece nu toate mancarurile sunt sigure pentru bebelusi. Astfel, unele il expun la riscul de a se ineca, iar altele sunt periculoase pentru sistemul digestiv al copilului, inca nedezvoltat.

Regula generala ar fi ca bebelusii cu varsta cuprinsa intre 4 si 6 luni sa nu consume mancaruri solide.

Intre 6 si 12 luni, se vor evita urmatoarele ingrediente

- Untul de arahide

Deoarece are o consistenta lipicioasa, untul de arahide ingreuneaza procesul de inghitire a bolului alimentar si face acest proces extrem de dificil

- Laptele de vaca

Chiar daca multe mamici iau in calcul aceasta varianta pentru inlocuirea laptei matern, subliniem ca nu este deloc o alegere inspirata. Daca din cauza unor probleme medicale sau de alta natura nu mai reupesti sa iti hranesti puiul cu lapte de san, alege laptele formula. in cazul laptei de vaca exista riscul ca bebelusul sa nu poata digera proteinele din acesta, pentru ca nu are toti nutrientii de care are nevoie si pentru ca este bogat in minerale care ii pot face rau la rinichi.

- Fructele cu seminte mici

Pana la implinirea varstei de 1 an sunt interzise fructele cu seminte mici, cum ar fi capsunele, fragii, zmeura sau kiwi.

Mare atentie si la mancarea solida dura, precum nuci, popcorn, dropsuri, bomboane tari si stafide!

Sfaturi utile despre diversificare

Este recomandat sa introduci mancarurile noi intr-o forma graduala si sa astepti cateva zile inainte de a introduce urmatorul fel, pentru a vedea reactia micutului tau. Daca ai observat ca puiul tau are anumite alergii alimentare (mai ales daca acestea mai exista in familie), comunica-i acest lucru medicului pediatru. Astfel, puteti stabili de comun acord care este cea mai buna strategie pentru introducerea alimentelor alergenice (oua, lapte, malai, soia, alune de padure, peste).

Alimente permise bebelusului intre 5 si 12 luni

Varsta intre 5 si 6 luni - puiul tau are voie sa consume cereale fara gluten, supa de

legume strecurata, piure de legume sau piure de fructe (banana, mar, para). Varsta intre 6 si 8 luni - in acest interval bebelusul are voie sa consume cane de pui, peste, diferite lactate, galbenus de ou fierb, compot de fructe, biscuti fara gluten etc. Varsta intre 8 luni si 10 luni - printre alimentele noi permise se numara ficatul de pasare, fasole, linte, mazare, carne tocata, cartofi copti, ciorbita acrita cu bors sau lamaie, branza de vaci si unt. Varsta intre 10 si 12 luni - alimentatia puiului tau devine din ce in ce mai bogata, astfel incat acesta are voie sa manance aluaturi coapte in casa, sos alb, sufleuri, paste, orez si orice fel de leguma cruda.

Despre BabyPlus

Afla mai multe despre alimentatia bebelusului tau de pe blog:
www.babyplus.ro/blog/alimentatia-naturala-a-bebelusului/

BABYPLUS

<http://www.babyplus.ro>