



ΔΙΑΤΡΟΦΗ Β' ΕΞΑΜΗΝΟΥ (6-12 ΜΗΝΩΝ)

Βασικές συμβουλές για το διαιτολόγιο του μωρού σας



- Άψογη καθαριότητα των σκευών μαγειρικής και των τροφών.
- Αποφεύγετε το αλάτι στο φαγητό του.
- Μην τοποθετείτε τη στερεά τροφή στο μπιμπερό.
- Προτιμήστε να το ταΐζετε με μικρό κουταλάκι.
- Συνοδέψτε το γεύμα με υγρά που θα σερβίρετε σε παιδικό κύπελλο.
- Αποφεύγετε το τσάι και τα ανθρακούχα αναψυκτικά.
- Κάντε ευχάριστο το γεύμα του σερβίροντας το σε πολύχρωμα σερβίτσια.



Στον 6ο μήνα



1. Γάλα Δεύτερης Βρεφικής Ηλικίας (No 2)

Το γάλα παραμένει η βασική πηγή θρεπτικών συστατικών για το μωρό σας.
(1 κοφτή μεζούρα ανά 30 ml βρασμένο από πριν χλιαρό νερό).

2. Κρέμα: Ρυζάλευρο - Βανίλια (Ρυζόκρεμα), (σταδιακά για μια εβδομάδα) (Έναρξη από τη συμπλήρωση του 6ου μήνα. Ώρα 5-6 μ.μ.)



Είναι η πρώτη κρέμα του μωρού. Ρίχνουμε σε ένα πιάτο σούπας χλιαρό νερό βρασμένο από πριν. Προσθέτουμε την κρέμα. Ανακατεύουμε με το κουταλάκι μέχρι να χυλώσει. Τις πρώτες ημέρες το παιδί τρώει μικρή ποσότητα κρέμα, οπότε το γεύμα θα συμπληρώνεται με γάλα. Μετά την κρέμα προτείνουμε στο παιδί εάν θέλει νερό.

Τελική ποσότητα: 200 gr



3. Φρουτόκρεμα (Μια εβδομάδα μετά τη ρυζόκρεμα)



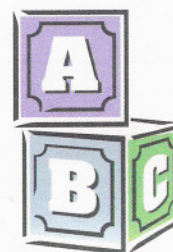
Από φρέσκα φρούτα. Πλένουμε καλά τα φρούτα με άφθονο νερό, τα καθαρίζουμε και τα αλέθουμε στο μίξερ. Χορηγούνται στο δεύτερο πρωινό γεύμα 10-11 π.μ. Μάθετε στο παιδί να τρώει φρέσκα φρούτα. Μην προσθέτετε ζάχαρη - μέλι γιατί δεν προσφέρουν τίποτα το θετικό.

Τρόπος χορήγησης: Αποκλειστικά με το κουτάλι

- 1η ημέρα: 2 κουταλάκια του γλυκού (Κ.Τ.Γ.) αχλάδι και συμπλήρωμα γάλα.
- 2η ημέρα: 2 κουταλιές της σούπας (Κ.Τ.Σ.) αχλάδι και συμπλήρωμα γάλα.
- 3η ημέρα: 1/2 αχλάδι και 2 Κ.Τ.Γ. μήλο και συμπλήρωμα γάλα.
- 4η ημέρα: 1 αχλάδι και 2 Κ.Τ.Σ. μήλο και συμπλήρωμα γάλα.
- 5η ημέρα: 1 αχλάδι, 1/2 μήλο και 2 Κ.Τ.Γ. μπανάνα και συμπλήρωμα γάλα.
- 6η ημέρα: 1 αχλάδι, 1 μήλο και 2 Κ.Τ.Σ. μπανάνα και συμπλήρωμα γάλα.
- 7η ημέρα: 1 αχλάδι, 1 μήλο, 1/2 μπανάνα και 2 Κ.Τ.Γ. χυμό πορτοκάλι.
- 8η ημέρα: 1 αχλάδι, 1 μήλο, 1 μπανάνα και 2 Κ.Τ.Σ. χυμό πορτοκάλι.
- 9η ημέρα: 1 αχλάδι, 1 μήλο, 1 μπανάνα και 1 πορτοκάλι χυμό.

Συνολική τελική ποσότητα: 200 gr

Όλα τα φρούτα μπορούν να δοκιμαστούν από το παιδί.
(Όχι τον πρώτο χρόνο Ακτινίδιο και Φράουλα).



4. Χορτόσουπα

(Μεσημεριανό γεύμα (13:00 - 14:00, δέκα μέρες μετά τη φρουτόκρεμα)



Καθαρίστε καλά τα λαχανικά, πλύνετε τα με άφθονο νερό, κόψτε τα σε μικρά κομμάτια και αφήστε να βράσουν σε μέτρια φωτιά. Αφού βράσουν τα περνάτε στο μίξερ και προσθέτετε 1 Κ.Τ.Σ. λάδι και λίγο χυμό λεμονιού.

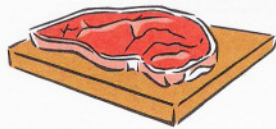
1η ημέρα: 1 πατάτα, 1 καρότο και 1 κολοκύθι.

2η ημέρα: + Σέλινο • **3η ημέρα:** + Κρεμμύδι • **4η ημέρα:** + Ντομάτα

Όλα τα χορταρικά μπορούν να δοκιμαστούν σταδιακά (φασολάκια, αρακάς, πράσο, μαρούλι, λάχανο, κ.λ.π.), εκτός για τον πρώτο χρόνο: γογγύλια, σπανάκι και πατζάρια (περιέχουν άφθονα άλατα).

5. Κοτόσουπα - Κρεατόσουπα

Κρέας ψαχνό, καθαρό, χωρίς πάχος, πέτσες και νεύρα.



5η ημέρα: στα ανωτέρω χορταρικά προσθέτουμε 50-100 gr κοτόπουλο στήθος και μετά από 2 ημέρες 50-100 gr μοσχάρι.

Τελική ποσότητα: 100 gr μοσχάρι ή κοτόπουλο και 100 gr χορταρικά.

Στον 8ο μήνα



Αντί για ρυζόκρεμα το απόγευμα (5-6 μ.μ.) χορηγούμε **Farine Lactee**. Κρέμα με σιτάλευρο και γάλα. Είναι μια πλήρης τροφή, ιδιαίτερα ευκολοχώνευτη και με υπέροχη γεύση. Επίσης, μπορούν να χορηγηθούν: μπισκοτόκρεμα - ζυμαρικά (αστράκι, κριθάρι) και φακές.

Στον 9ο μήνα

Χορηγούμε το αυγό



Μέχρι τον πρώτο χρόνο μόνο τον κρόκο, το ασπράδι μετά τον χρόνο. Αρχικά σταδιακή χορήγηση. Θα τρώει 1 αυγό (βρασμένο 5-6 λεπτά) κάθε 2η ημέρα, λίγο πριν, μαζί ή μετά την φρουτόκρεμα.

Στον 10ο μήνα

Ψαρόσουπα



Ενα μετρίου μεγέθους ψάρι άπαχο (λιθρίνι, μπαρμπούνι, μπακαλιάρο, κ.τ.λ.) και διάφορα λαχανικά όπως στη χορτόσουπα. Ξεκινάτε αρχικά με το ζωμό και προσθέτετε σταδιακά το ψάρι

Στον 12ο μήνα

Ελεύθερη διατροφή

Πλήρες γεύμα. Δίνουμε όλα τα φαγητά. Προσοχή στο αλάτι και στα γλυκά!

Προσοχή!

Χορηγούνται όλα τα τρόφιμα σταδιακά, κυρίως για την παρατήρηση τυχών αλλεργικών αντιδράσεων. Επικοινωνία με το γιατρό εάν στη χορήγηση κάποιου καινούριου φαγητού παρατηρηθούν: εμετοί - διάρροιες, εξάνθημα, αίμα στα κόπρανα, κοιλιακό άλγος, αναπνευστική δυσχέρεια.