

ÚTMUTATÓ A HOZZÁTÁPLÁLÁSHOZ

Az egészséges csecsemő intenzív növekedési és fejlődési igényeit **6 hónapos korig a kizárólagos szoptatás** (anyatej) kielégíti. Az anyatej a csecsemő legmegfelelőbb tápláléka. Ha a szoptatás nem lehetséges, akkor csecsemő-tápszerrel, mesterséges táplálásra van szükség.

Féléves kor után már az anyatej önmagában nem fedezi a csecsemő tápanyag- és vitaminszükségletét, de még kb. 1 éves korig a fő tápláléka marad. Javasoljuk a szoptatás folytatását 2 éves korig, sőt azon túl is, ha az anya és a gyermek úgy kívánja.

AMIT JÓ TUDNI A SZÜLŐNEK

(4-) 6 hónapos korban kezdjük meg a csecsemő **hozzátáplálását**. A hozzátáplálás időszerűségét a csecsemő értelmi- és mozgásfejlettsége jelzi (érdeklik az ételek, lenyeli a pépeket, félülő helyzetben etethető). Ha a csecsemő beteg, elhalasztjuk az új ételek adását.

Az ételeket a szoptatás előtt kínáljuk, így fokozatosan helyettesítünk egy-egy étkezést a szilárd táplálékkal. A reggeli és esti szoptatás megmaradhat 1-2 éves korig.

Az ételeket kiskanállal adjuk, a mennyiségüket fokozatosan emeljük, 10-20 grammról 200-250 grammra. Közben követjük a csecsemő toleranciáját, igényeit (étvágy, széklet). 3-5 naponként vezethetünk be újabb ételeket. Az ételeket nem sózzuk, nem cukrozzuk.

A tápszerrel mesterségesen táplált csecsemők napi 120-180 ml folyadékpótlást igényelnek (víz). Ezt pohárból vagy csőrös itatóból kínáljuk.

GYAKORLATI TANÁCSOK

A fogak megjelenése után ajánlott a pépesített ételekről áttérni a darabosabbakra. Ha egy ételt a csecsemő visszautasít, azt 8-10-szer türelmesen újra lehet próbálni.

Ha a csecsemő önállóan tud ülni, akkor ajánlatos a családi asztalnál etetni. Soha ne használjuk az evést jutalmazásra, büntetésre, nyugtatásra. Betegség esetén ne keverjük a gyógyszereket a csecsemő ételébe vagy italába.

ÉLETKOR	6-7 hónap	8-9 hónap	10-12 hónap
MENNYISÉG	20-100g kiegészítve szoptatással vagy tápszerrel	150-200g	200-250g
ÁLLAG	folyékony- pépes, méz- sűrűségű	pépes	tört, darabos
ÉTKEZÉSEK SZÁMA: 5	1-2 szilárd 3-4 szoptatás vagy tápszer	2-3 szilárd 2-3 szoptatás vagy tápszer	3 szilárd 2 szoptatás vagy tápszer

Az élelmiszerek bevezetésének sorrendje nem szigorúan kötött. Az első szilárd étel lehet a zöldségekből készült főzelék vagy a gyümölcspüré, esetleg gabonafélékből készített kása.

A **főzelékek** bevezetése főtt burgonyával kezdődhet és ezt használhatjuk később a főzelékek alapjául, illetve sűrítésére. A burgonya után következhet a sárgarépa, cékla, saláta, sütőtök, tök, brokkoli, kelbimbó, spenót, zöldborsó (héj nélkül), zöldbab, később a káposzta, karfiol.

A **gyümölcspürét** nyers, jól megtisztított gyümölcsökből készítjük. Az alma és őszibarack után óvatosan kipróbálhatunk más idénygyümölcsöket is: meggy, sárgadinnye, cseresznye, hámozott szilva, majd a toleranciának megfelelően körte, déli gyümölcsök (narancs, banán) következhetnek. A gyümölcspüréhez ne adjunk kekszet, piskótát.

6-7 hónapos kortól a főzeléket **hússal** gazdagítjuk (csirke, sovány sertés, borjú) 10-15g-mal kezdve, 1 éves korra 25-30g. Hal és csirkemáj legfeljebb hetente egyszer adható.

6-7 hónapos kortól a főzelékekhez növényi **olajok** (oliva, repce, napraforgó) adása javasolt: 100 grammhoz 1 kávéskanállal. Az olajat a kész ételhez keverjük, nem főzzük.

8 hónapos kortól adható a **tojás sárgája**, jól megfőzve, majd később a fehérje is, heti 2-3 alkalommal.

A hozzátáplálásban használt **gabonafélék** lehetnek: rizs-, búza-,

árpa-, rozs-, zabpehely, illetve ezek keveréke. Ezeket joghurttal, gyümölccsel, túróval, csecsemőtápszerrel keverjük (kása).

1 éves kor előtt **nem adható élelmiszerek**: kakaó, méz, a gyógyteák többsége, csírák, nyers saláta, retek, paprika, uborka, száraz hüvelyesek, aprómagvas gyümölcsök, savanyúságok, felvágottak, húskészítmények, tehéntej.

A fő allergiát kiváltó élelmiszereket (tej, tojás, dió, mogyoró, hal, glutén) javasolt (4)-6 hónapos kor után nagyon kis mennyiségben, nem rendszeresen, bevezetni az étrendbe, csökkentve így a későbbi allergiás reakciók kialakulását.

A kiegészítő táplálás fokozatos és zavartalan folyamata meghatározza a gyermek későbbi étkezési szokásait, amely fokozatosan megközelíti a család megszokott étrendjét.

Az evés ne legyen egy állandó gond, hanem lehet egy élmény a gyermek és a család számára!

Felhasznált irodalom és egyéb tudnivalók a **gyermek.ro** honlapon.



ERPE Szakcsoport, 2021
Felelős szerkesztő: Dr. Ágoston Zsuzsa Klára,
gyermekgyógyász főorvos, Barót



Székelyudvarhely Megyei Jogú Város által
támogatott program.

ÉLETKOR ÉLELMISZER	(4)-6 HÓNAP	7 HÓNAP	8 HÓNAP	10-11 HÓNAP	EGY ÉVES KOR UTÁN
GYÜMÖLCSÖK	alma, őszibarack, meggy	banán, körte, narancs, citrom	szőlő, sárgabarack, sárgadinnye, görögdinnye, cseresznye	szilva, mandula	Kivi, mangó, grapefruit ribizske, eper, málna, egres
ZÖLDSÉGEK (FŐZELÉKEK)	burgonya, sárgarépa, süttőtök, cékla	paradicsom, cukkini, petrezselyem, zeller, spárga, brokkoli	zöldborsó, ka- ralábé, karfiol, vöröslencse, csicsóka, spenót, sóska	káposzta, padlizsán, zöldbab, rebarbara	hagyma, fokhagyma, csicserborsó, olajos magvak, nyers zöldségek, száraz hüvelyesek
GABONAFÉLÉK PÉKTERMÉKEK	búza, rizs, zab, kukorica		kenyér, kifli, árpa, rozs		teljes kiőrlésű gabonák, köles, hajdina
HÚS, HAL, TOJÁS		csirke, pulyka	sertés, marha, hal, csirkemáj, tojássárga (főve)		tojásfehérje
TEJTERMÉKEK, TEHÉNTÉJ			kefir, natúr joghurt, túró, sajt (kevés mennyiség)		tehéntej, vaj, tejföl, juhtúró, juhsajt