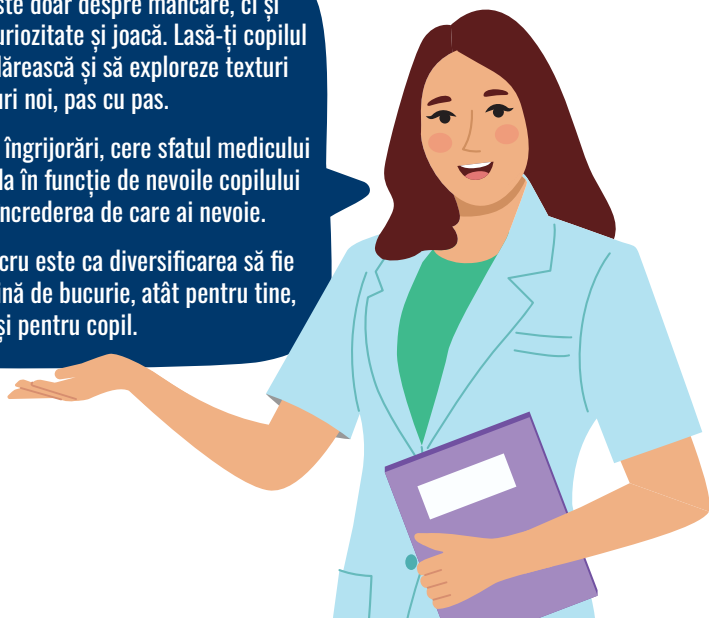


Diversificarea nu este doar despre mâncare, ci și despre descoperire, curiozitate și joacă. Lasă-ți copilul să guste, să se murdărească și să exploreze texturi și gusturi noi, pas cu pas.

Dacă ai nelămuriri sau îngrijorări, cere sfatul medicului pediatru. El te va ghida în funcție de nevoile copilului tău și îți va oferi încrederea de care ai nevoie.

Cel mai important lucru este ca diversificarea să fie o etapă liniștită și plină de bucurie, atât pentru tine, cât și pentru copil.



Scanează codul QR și află mai multe despre diversificarea alimentației bebelușului.



Cutia Bebelușului:
împreună din prima zi 

Cutia Bebelușului:
împreună din prima zi



**Diversificarea alimentației
bebelușului**

Ghid simplu și rapid

Primii pași în diversificare

Dragă mamă, dragă tată,

Diversificarea poate părea complicată la început, dar cu pași mici și răbdare va deveni o experiență plăcută pentru copil și pentru voi.

Igienă și hrană corectă pentru bebeluș:

Nu hrăni bebelușul cu mâncarea gătită pentru familie. El are nevoi nutriționale specifice.

Respectă igiena: spală-te pe mâini, folosește vase curate și linguriță doar pentru copil.



Când începi diversificarea?

- De obicei, la 6 luni.
- Bebelușul trebuie să își țină bine capul, să nu mai împingă mâncarea cu limba și să fie curios de ceea ce măncați.



Cu ce alimente începi?



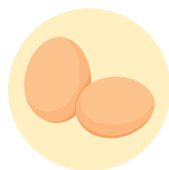
Legume fierte pasate



Fructe pasate



Cereale fără gluten



Proteine (carne, ou, pește)

Sfatul specialiștilor Cutia Bebelușului:

Introducerea treptată! Adică, îi oferi copilului un aliment dintr-o grupă alimentară nouă la fiecare 2-3 zile. În felul acesta vei putea identifica ușor dacă bebelușul are o reacție alergică la un aliment nou introdus.

Începe cu alimente ușor digerabile, legume sau fructe pasate, cereale fără gluten, apoi adaugă proteine (carne, ou, pește).

Alege alimente sănătoase și variate, ca să obișnuiești bebelușul cu gusturi diferite.

Important de știut!

- Laptele matern sau formula rămâne baza alimentației.
- Îi poți da apă, dar în cantități mici, între mese sau la final.

Ce trebuie să respecti?

- Observă semnele de foame și de sațietate: dacă deschide gura sau întinde mâna – îi e foame; dacă întoarce capul – s-a săturat.
- Nu forța copilul să mănânce.
- Dacă observi o reacție alergică, oprește imediat introducerea aceluia aliment și reia încercarea după câteva săptămâni.
- Dacă reacția se repetă, întrerupe din nou și consultă cât mai repede medicul de familie sau pediatrul.



Sfatul specialiștilor Cutia Bebelușului:

Începe diversificarea cu legume sau fructe pasate care să fie ușor de înghițit, astfel încât copilul să nu se înece, apoi, pe măsură ce bebelușul crește și se obișnuiește cu mâncarea solidă, treci la texturi mai grosiere, zdrobite cu furculița.

Alimente interzise în primul an

- ✗ **Mierea** – nu mai devreme de 1 an (risc de botulism infantil)
- ✗ **Laptele de vacă integral** – nu înlocuiește laptele matern sau formula în primul an
- ✗ **Sarea și zahărul** – de evitat cel puțin până la 3 ani
- ✗ **Nucile întregi și alte alimente oleaginoase și cu risc de înec** (boabe de struguri, afine, mazăre întregă) – pot fi introduse doar mult mai târziu, după ce copilul poate mesteca și înghiți în siguranță



ATENȚIE!

Fiecare copil descoperă mâncarea în ritmul lui. Nu te grăbi și nu îl grăbi.

Nu îi da copilului să mănânce mâncare preparată pentru restul familiei. El are nevoie de hrană specială.

Igiena este foarte importantă. Spală-te des pe mâini, folosește vase curate, nu băga în gură lingurița cu care îi dai să mănânce copilului.

