Mamalnch Gotuje

56 PIERWSZYCH DNI ROZSZERZANIA DIETY

ALICJA WARDZAŁA



Mamaluch gotuje

56 pierwszych dni rozszerzania diety

"Od łyżeczki do całego talerzyka."

Praktyczny przewodnik dla rodziców — krok po kroku, bez presji.

Alicja Wardzała
dietetyk · mama Jasia
Instagram: @mamaluch_dietetyk

Spis treści

1. Kim jestem
2. Kilka słów o rozszerzaniu diety
3. Jak korzystać z e-booka
4. Warzywa i owoce sezonowe miesiąc po miesiącu
5. 100 produktów do wprowadzenia w pierwszym roku życia dziecka
6. Produkty zakazane w diecie niemowlaka
7. Produkty alergizujące co warto wiedzieć
8. Wstęp: jak czytać harmonogram
9. Harmonogram rozszerzania diety dzień po dniu (wariant A "krok po kroku" + wariant B "na luzie")
10. Strony awaryjne gdy nie idzie zgodnie z planem
11. Współpraca ze mną konsultacje i mentoring
12. Informacja o prawach autorskich
13. Moje przepisy

Załączniki do druku: Lista 100 produktów "na lodówkę" Tabela obserwacji wprowadzanych produktów

Kim jestem

Cześć, jestem Alicja.

Jestem dietetykiem i pasjonatką dietetyki dziecięcej, a w wolnym czasie prowadzę konto na Instagramie **@mamaluch_dietetyk**, gdzie serdecznie Cię zapraszam. Jednak to, co robię na pełen etat, to bycie mamą rocznego Jasia. Więc doskonale wiem, jak wygląda życie między drzemką, pieluchą a pytaniem: *"co dzisiaj dam dziecku do jedzenia?"*.

Wiem też i doskonale pamiętam że rozszerzanie diety bywa stresujące, szczególnie na początku. Pełne niepewności, wyrzutów sumienia i presji "robienia tego dobrze".

Właśnie dlatego powstał ten e-book. Jako realna pomoc. To nie jest zbiór przepisów z idealnego Instagrama to praktyczne pomysły, które da się zrobić naprawdę, nawet z dzieckiem na biodrze i jednym okiem w garnku.

Znajdziesz tu dania przede wszystkim do jedzenia łyżeczką (choć wiele z nich możesz podać też w kawałkach), bo sama wiem, że nie każdy maluch odnajduje się w BLW od razu.

Nie ograniczam się też do sezonowości są tu produkty wiosenne i zimowe, bo wiem, że życie to nie tylko szczyt sezonu, ale też "co akurat mam w lodówce". Z drugiej strony zachęcam, żeby po sezonowe warzywa i owoce sięgać szczególnie na początku nie każdy ma własny ogródek, a produkty z sezonu zwykle zawierają mniej pozostałości środków ochrony roślin, są świeższe i tańsze. Potraktuj to jednak jako dobrą wskazówkę, a nie obowiązek. **Mrożonki to też świetny wybór** szok-mrożone owoce i warzywa potrafią mieć więcej witamin niż "świeże" produkty z grudnia, które tygodniami leżały w chłodni.

Co znajdziesz w środku?

- Przykładowy **harmonogram rozszerzania diety 56 pierwszych dni**, dzień po dniu, w **dwóch wariantach**: "krok po kroku" (dla lubiących plan) i "na luzie" (dla elastycznych)
- **Tryb awaryjny** gotowe podpowiedzi na trudne dni (odmowa jedzenia, wszystko na podłodze, zaparcia, tylko mleko, niechęć do grudek) + **znaki alarmowe "do pediatry NATYCHMIAST"**
- Listy **warzyw i owoców sezonowych** oraz **100 produktów** do wprowadzenia
- **Produkty zakazane** oraz **alergizujące** jasno podzielone, z **drabinami żywieniowymi** i **prowokacją alergenu**
- **Suplementacja w 1. roku** (witamina D, DHA, pasta fluor lub n-Ha) i **higiena jamy ustnej**
- **Pierwsza pomoc przy zachłyśnięciu** + lista produktów wysokiego ryzyka
- Moje sprawdzone **przepisy z Instagrama**

Jak z tego korzystać?

- Traktuj harmonogram jako inspirację, nie plan obowiązkowy. Każde dziecko rozwija się we własnym tempie.
- **Zaznaczaj produkty już wprowadzone** pomoże Ci to w planowaniu i obserwacji (do tego służy lista "na lodówkę" w załącznikach).
- Wybieraj przepisy zgodne z tym, co dziecko już zna to naturalne przejście od prostych składników do pełnych dań.
- Eksperymentuj z konsystencją: zblenduj, rozgnieć, zagęść kaszką.
- Wracaj do listy 100 produktów możesz ją wydrukować i powiesić na lodówce.

Oznaczenia w przepisach

Symbol	Znaczenie
P	od 6. miesiąca
J	zawiera jajko
W	wegetariańskie
M	nadaje się do mrożenia
A	zawiera silny alergen (orzechy, ryba, mleko, soja, sezam)

ZAPAMIĘTAJ

> ***Co znaczy P?*** *Przepis jest bezpieczny od 6. miesiąca* ***przy założeniu, że dziecko zna już wszystkie składniki****. Niektóre dania wymagają późniejszego wieku wtedy znajdziesz przy nich osobną adnotację typu* "wiek: od 9-10 mies." *(np. potrawy z grzybami pieczarkowymi, nabiałem fermentowanym czy strączkami). Wprowadzanie nowych składników zawsze zgodnie z zasadami z sekcji 8 (pojedynczo, 3 dni odstępu między silnymi alergenami).*

I najważniejsze...

Nie musisz być idealna. Wystarczy, że jesteś wystarczająco dobra i że karmisz z miłością. A jeśli danie raz nie wyjdzie? Trudno. Przecież jutro znowu będzie śniadanie.

Produkty alergizujące — co warto wiedzieć

Alergeny nie są zakazane wręcz przeciwnie. Im wcześniej (i bezpiecznie) je wprowadzisz, tym lepiej możesz zapobiec późniejszym reakcjom alergicznym. Warto jednak robić to z rozwagą i świadomością.

Poniżej znajdziesz podział produktów alergizujących na trzy grupy od najbezpieczniejszych po te, które wymagają większej ostrożności. Każdy nowy alergen wprowadzaj pojedynczo, najlepiej rano, i obserwuj reakcję dziecka przez kolejne dwa dni.

Rzadko alergizujące

Można wprowadzać od początku rozszerzania diety, obserwując reakcję.

Ziemniak marchew dynia cukinia jabłko gruszka banan kalafior ryż kasza jaglana mięso z indyka i kurczaka

Czasem alergizujące (lub drażniące skórnie)

Warto wprowadzać pojedynczo, z większą czujnością szczególnie jeśli w rodzinie są alergie.

Gluten (kasza manna, pszenica, orkisz) jajko (najpierw żółtko częściej tolerowane) pomidor owoce jagodowe (borówka, malina, jeżyna) cytrusy kiwi czosnek cebula brzoskwinia morela gorczyca seler

> ***Niuans:*** *niektóre produkty z tej listy (cytrusy, truskawki, kiwi, pomidor) częściej dają* ***reakcję skórną kontaktową*** *(zaczerwienienie wokół ust) niż prawdziwą alergię IgE. To kwasy i histamina endogenna z owocu wystarczy spokojna obserwacja. Reakcja ogólnoustrojowa (wysypka na ciele, obrzęk, problemy z oddychaniem) to inna historia wtedy do alergologa.*

Często alergizujące (TOP-9 alergenów)

Wprowadzaj szczególnie ostrożnie małymi porcjami, pojedynczo, z uważną obserwacją.

- **Białka mleka krowiego BMK** (mleko, jogurt, twaróg, ser)
- **Białko jaja kurzego** (samo żółtko częściej tolerowane)
- **Ryby** (łosoś, dorsz, mintaj, pstrąg)
- **Orzechy laskowe i drzewne** (włoskie, laskowe, migdały, nerkowce, brazylijskie, pekan)
- **Orzeszki ziemne (peanut)** to **inny alergen niż orzechy drzewne**. Najlepiej przebadany w badaniach LEAP/EAT wczesne wprowadzenie (od 4.-6. mies. w bezpiecznej formie, np. gładka pasta) **istotnie zmniejsza ryzyko alergii**. **Nigdy całe orzechy.**
- **Sezam** (tahini, ziarna na pieczywie, halva) w UE jest jednym z 14 obowiązkowych alergenów na etykietach.
- **Soja** (tofu, sos sojowy, edamame, mleko sojowe)
- **Pszenica i inne zboża z glutenem** (już wspomniane w tu jako alergen pełnoobjawowy)
- **Kakao** -> **najlepiej zastąp karobem**

> ***Grupa ryzyka alergii pokarmowej.*** *Jeśli w rodzinie był* ***wstrząs anafilaktyczny, ciężka alergia pokarmowa lub dziecko ma AZS*** *o średnim/ciężkim nasileniu przed pierwszym podaniem orzeszków*

- Dzień 10 jabłko + marchew + oliwa
- Dzień 11 gruszka *(nowość: gruszka)*
- Dzień 12 gruszka + dynia + oliwa *(nowość: dynia)*
- Dzień 13 dynia + oliwa
- Dzień 14 banan *(nowość: banan)*

Tydzień 3 *owoce, kaszki, warzywa, oleje*

- Dzień 15 banan + płatki owsiane *(nowość: płatki owsiane)*
- Dzień 16 płatki owsiane + borówka *(nowość: borówka)*
- Dzień 17 borówka + kasza jaglana *(nowość: kasza jaglana)*
- Dzień 18 kasza jaglana + jabłko + odrobina cynamonu *(nowość: cynamon cejloński; -> pełny przepis)*
- Dzień 19 burak + olej + kasza gryczana *(nowość: burak, kasza gryczana)*
- Dzień 20 burak + olej + kasza gryczana z quinoa *(nowość: quinoa)*
- Dzień 21 cukinia + olej + makaron pełnoziarnisty *(nowość: cukinia, makaron pełnoziarnisty pierwszy gluten)*

Tydzień 4 *białko (mięso, jajo), warzywa, gluten*

- Dzień 22 pomidor (obrany) + ziemniak + olej + makaron *(nowość: pomidor)*
- Dzień 23 żółtko + ziemniak + olej *(nowość: żółtko; -> pełny przepis)*
- Dzień 24 żółtko + pomidor + batat + olej *(nowość: batat)*
- Dzień 25 cielęcina + batat + olej + cebula *(nowość: cielęcina, cebula)*
- Dzień 26 cielęcina + olej + cebula + kasza manna *(nowość: kasza manna pszenica)*
- Dzień 27 pierś z kurczaka + kasza manna + śliwka + olej *(nowość: kurczak, śliwka)*
- Dzień 28 olej + śliwka + ryż biały *(nowość: ryż biały)*

ZAPAMIĘTAJ

Choć zgodnie z aktualnymi wytycznymi nie ma potrzeby rozdzielania żółtka od białka (można od razu podać całe jajko), w tym harmonogramie świadomie wprowadzasz je osobno. Powód? Łatwiej kontrolować reakcje organizmu i zacząć od posiłków bogatych w żelazo czyli od żółtka.

Tydzień 5 *od teraz dwa posiłki: śniadanie + obiad*

- Dzień 29 Rano: żółtko + szpinak + olej Obiad: ryż biały + łosoś + znane warzywo *(nowość: szpinak, łosoś pierwsza ryba)*
- Dzień 30 Rano: żółtko + szpinak + olej Obiad: ryż biały + łosoś + znane warzywo
- Dzień 31 Rano: amarantus + malina + znany owoc Obiad: wołowina + burak + jabłko + ziemniak + olej *(nowość: amarantus, malina, wołowina)*
- Dzień 32 Rano: całe jajo + olej + pomidor + ogórek Obiad: wołowina + burak + jabłko + ziemniak + olej *(nowość: całe jajo / białko 3 dni po rybie; ogórek)*
- Dzień 33 Rano: amarantus + malina + znany owoc Obiad: soczewica czerwona + olej + papryka + znane warzywo *(nowość: soczewica czerwona, papryka)*
- Dzień 34 Rano: całe jajo + olej + pomidor + ogórek Obiad: soczewica czerwona + olej + papryka + znane warzywo
- Dzień 35 Rano: jogurt naturalny (lub kokosowy przy alergii na BMK) + płatki owsiane + banan Obiad: olej + królik + ziemniak + marchewka z groszkiem *(nowość: jogurt / BMK 3 dni po jajku; królik, groszek zielony)*

Tydzień 6

- Dzień 36 Rano: całe jajo + pieczarki + olej + znane warzywo (jajecznica) Obiad: olej + królik +

Kasza jaglana z pieczonym jabłkiem i cynamonem ("żelazna miseczka")

Oznaczenia: P W M

Składniki:



- 3 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej
- 1 jabłko (pieczone lub duszone)
- szczypta cynamonu cejlońskiego (opcjonalnie)
- opcjonalnie: mleko mamy lub modyfikowane podane osobno, np. godzinę później

Przygotowanie:

1. Jabłko piecz ok. 20 minut w 180°C lub duś na patelni do miękkości.
2. Kaszę ugotuj na wodzie do miękkości.
3. Wymieszaj z musem jabłkowym, dodaj cynamon.
4. Podawaj lekko przestudzone.

Wskazówka dietetyczna: to prawdziwie żelazne śniadanie dla malucha. Kasza jaglana ma jedną z najwyższych zawartości żelaza wśród kaszek bezmlecznych, a pieczone jabłko dorzuca witaminę C i fruktozę oba składniki zwiększają wchłanianie tego żelaza. Cynamon (cejloński) nie służy tu tylko smakowi: wspiera odporność i jest bezpieczny już w diecie niemowlaka.

O MLEKU

Ważne o mleku: *jeśli gotujesz kaszkę na mleku modyfikowanym, pamiętaj, że zawarty w nim wapń może utrudniać wchłanianie żelaza. Lepiej ugotuj kaszkę na wodzie, a mleko podaj osobno np. godzinę później. Jeśli karmisz piersią, mleko mamy zawiera laktoferynę, która wchłanianie żelaza wspiera i w tym kontekście jest najlepszym wyborem.*

Zupa kalarepkowo-pietruszkowa

Oznaczenia: P W M

Składniki:



- 1/2 młodej kalarepki (obrana)
- 1/2 pietruszki (korzeń gotowany + świeża natka)
- 1/3 marchewki
- opcjonalnie: odrobina selera (jeśli wprowadzony)
- ok. 150 ml bulionu warzywnego lub z królika
- 1 łyżeczka oliwy lub masła klarowanego

Przygotowanie:

1. Kalarepę gotuj na parze ok. 15 minut.
2. Dodaj wcześniej ugotowane warzywa (mogą być mrożone i podgrzane).
3. Połącz z delikatnym bulionem.
4. Zblenduj z łyżeczką oliwy. Natkę dodaj na końcu.

Wskazówka dietetyczna: kalarepa lekkostrawna, bogata w witaminę C i błonnik. Zielona pietruszka żelazo, chlorofil, witamina K (dodaj ją na końcu, by zachować pełnię smaku i wartości). Maluch nie ma uprzedzeń natka "nie przeszkadza", a kalarepa nie kojarzy się z przedszkolną zupą.

Wersja sycąca (pełny obiad): ugotuj zupę na bulionie z królika, dodaj wcześniej ugotowaną i zblendowaną wołowinę (dobrze przyswajalne żelazo, cynk, białko) oraz mały makaron z ciecierzycy ugotowany na delikatne grudki maluch ćwiczy na nich żucie, a ciecierzyca dorzuca roślinne białko, błonnik i żelazo.

SMAK

Dlaczego warto próbować odważnych połączeń? *Niemowlę ma nawet dwa razy więcej kubków smakowych niż dorosły smak marchewki, kalarepy czy natki bywa dla niego fascynujący. Nie ma jeszcze uprzedzeń: nie kojarzy kalarepy z "niesmaczną zupą", a pietruszki z czymś "do wybierania z talerza". Dlatego nie bój się nietypowych zestawień to, co Tobie wydaje się dziwne, dla dziecka może być smakową petardą. Tak właśnie kształtuje się ciekawość i otwartość na smaki.*

Łosoś z brokułem i batatem

Oznaczenia: P A (ryba) M

Składniki:



- filet z łososia bez skóry i ości (ok. 30-40 g)
- kilka różyczek brokułu
- 1/3 średniego batata
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek

Przygotowanie:

1. Łososia upiecz (180°C, 10-15 min) bez soli i przypraw.
2. Batat i brokuł ugotuj na parze do miękkości.
3. Rozgnieć widelcem lub lekko zblenduj.
4. Dodaj oliwę tuż przed podaniem.

Wskazówka dietetyczna: łosoś to DHA, białko i witamina D mózg, wzrok, odporność. Brokuł i batat witamina C, błonnik, antyoksydanty. Delikatne danie idealne na start z rybami.