Czy moje dziecko jest gotowe na rozszerzanie?

4 sygnały gotowości rozwojowej · zgodne z ESPGHAN i PTGHiŻD

Wiek to wskazówka, gotowość to warunek. Zanim podasz pierwszą łyżeczkę, sprawdź, czy dziecko spełnia wszystkie 4 sygnały. Jeśli wszystkie są na „tak i jest ok. 6. miesiąca — możecie zaczynać. Granica bezpieczeństwa: nie wcześniej niż 17. tydzień, nie później niż 26.

4 sygnały gotowości

- ☐ **1. Siedzi z podparciem i pewnie trzyma główkę**
  Dziecko utrzymuje pozycję siedzącą (np. w krzesełku z podparciem stóp) i kontroluje główkę bez kołysania się. To warunek bezpiecznego połykania.
- ☐ **2. Stracił odruch wypychania języka**
  Gdy włożysz mu do buzi czystą łyżeczkę, NIE wypycha jej automatycznie językiem. To znak, że tor pokarmowy jest gotowy na coś więcej niż mleko.
- ☐ **3. Sięga rączkami po jedzenie i wkłada przedmioty do ust**
  Koordynacja oko-ręka-usta jest na poziomie umożliwiającym jedzenie. Dziecko aktywnie chwyta i kieruje do buzi.
- ☐ **4. Wykazuje zainteresowanie Twoim talerzem**
  Patrzy, jak jesz, otwiera buzię, naśladuje żucie. To gotowość emocjonalna — chce być częścią Twojego rytuału jedzenia.

Jeśli brakuje 1-2 sygnałów — poczekaj.
Najczęściej brakuje gotowości motorycznej (siedzenie) — dziecko po prostu potrzebuje 1-2 tygodni więcej. To nie problem. Lepiej zacząć z gotowym dzieckiem o 2 tyg. później, niż na siłę o 2 tyg. wcześniej. Wytrzymaj presję otoczenia — wytyczne są jasne.

Jeśli dziecko ma 6 miesięcy i NIE siada z podparciem — skonsultuj z pediatrą.

Checklisty rozwojowe niemowlaka

Co dziecko umie na każdym etapie rozszerzania (6-12 mc)

6 miesięcy — pierwsze łyżeczki

ok. 1 posiłek dziennie · konsystencja gładka papka · łyżeczka miękka silikonowa

- [ ] **Otwiera buzię, gdy widzi łyżeczkę**
  Reaguje na widok jedzenia, naśladuje otwarcie ust.
- [ ] **Przełyka jedzenie, a nie wypluwa wszystko**
  Czasem brudno — to OK. Ale większość trafia do brzuszka, nie na śliniaczek.
- [ ] **Toleruje siedzenie w krzesełku 5-10 min**
  Wystarczająco, by zjeść porcję bez płaczu i wyrywania się.
- [ ] **Sygnalizuje sytość (odwraca głowę, zaciska usta)**
  Uczy się komunikować — odczytuj te sygnały, nie zmuszaj.
- [ ] **Pije wodę z otwartego kubeczka / kubeczka 360°**
  Kilka kropel przy posiłku — uczymy nowej umiejętności.

7-8 miesięcy — dwa posiłki, więcej smaków

śniadanie + obiad · konsystencja gęstsza, z drobnymi grudkami · ćwiczy żucie

- [ ] **Toleruje grudki w jedzeniu (nie tylko gładkie papki)**
  Spotyka się z teksturą — gag reflex jest tu normalny i służy nauce.
- [ ] **Próbuje chwytać jedzenie palcami (paluszki, miękkie kawałki)**
  Pojawia się chwyt dłoniowo-palcowy — daj mu szansę na finger food.
- [ ] **Akceptuje co najmniej 5-7 różnych warzyw**
  Marchew, dynia, ziemniak, brokuł, kalafior, cukinia, pietruszka.
- [ ] **Akceptuje co najmniej 3-4 owoce**
  Jabłko, gruszka, banan, śliwka — zwykle pierwsze.
- [ ] **Zna pierwsze mięso (cielęcina/indyk/kurczak)**
  Co najmniej jedno źródło białka zwierzęcego = źródło żelaza hemowego.
- [ ] **Pije wodę z kubeczka regularnie przy każdym posiłku**
  Nie z butelki ze smoczkiem — kubeczek otwarty, 360° lub ze słomką.

9-10 miesięcy — trzy posiłki + przekąski

śniadanie + obiad + kolacja · konsystencja zróżnicowana · samodzielne jedzenie palcami

- [ ] **Je samodzielnie palcami (BLW lub mieszane)**
  Samodzielność w jedzeniu to ogromny skok rozwojowy.
- [ ] **Uderza łyżeczką w stół, próbuje sam podnosić jedzenie do ust**
  Nie zawsze trafi — ważne, że próbuje. Pozwól na bałagan.
- [ ] **Toleruje miękkie kawałki (BLW finger food)**
  Ugotowana marchew, banan, kawałki awokado, miękki ser.
- [ ] **Zna pierwsze ryby (łosoś, dorsz, mintaj)**
  DHA, witamina D — 1-2× w tygodniu, rotuj gatunki.
- [ ] **Zna białko jaja (całe jajko po sprawdzeniu żółtka)**
  Jeden z głównych alergenów — pojedynczo, z obserwacją.
- [ ] **Próbuje pierwszych orzechów (zmielone lub pasta gładka)**
  Pasta z orzeszków ziemnych, migdałów, nerkowców — wszystko gładkie.
- [ ] **Pierwsza wizyta u stomatologa zaplanowana**
  Do 12. mies. lub w ciągu pół roku od wyrżnięcia 1. zęba.
- [ ] **Pasta z fluorem 1000 ppm + szczoteczka 2× dziennie**
  Rozmiar ziarna ryżu na szczoteczce — ECC zapobiegamy od początku.

11-12 miesięcy — przygotowanie do wspólnego stołu

rytm 3 posiłki + 1-2 przekąski · wszystkie konsystencje · jedzenie z całą rodziną

- [ ] **Je z rodziną z tego samego garnka (wersja bez soli)**
  Porcję malucha odkładasz przed dosoleniem.
- [ ] **Zna co najmniej 80% z listy 100 produktów**
  Sprawdź w załączniku „Lista na lodówkę" — ile odhaczyłaś?
- [ ] **Zna wszystkie TOP-9 alergenów (BMK, jajko, ryba, orzechy, peanut, sezam, soja, pszenica, kakao)**
  Wczesne wprowadzenie = mniejsze ryzyko alergii w przyszłości.
- [ ] **Próbuje samodzielnie pić z otwartego kubeczka**
  Kubeczek 360° lub klasyczny otwarty — bez smoczka i butelki.
- [ ] **Łapie łyżeczkę i próbuje sam jeść**
  Nie zawsze trafi do buzi — daj mu szansę na ćwiczenie.
- [ ] **Pierwsze 4-6 zębów wyrżniętych**
  U niektórych dzieci jeszcze później — to indywidualne, nie martw się.
- [ ] **Witamina D suplementowana codziennie (400 IU)**
  Cały rok, niezależnie od pogody, sezonu i karmienia.