

Nowe zęby, nowy etap!

Pierwsze zęby trzonowe pojawiają się po wyrżnięciu się siekaczy, umożliwiając dziecku rozcieranie i żucie pokarmu.

Dostosowanie menu

Od 12 do 24 miesiąca potrzeby żywieniowe nadal pozostają bardzo wysokie.

- Przygotowuj zbilansowane menu
- Dostosowuj porcje do wieku dziecka i przestrzegaj dziennych dawek składników odżywczych



Jakie owoce i warzywa można podawać dziecku?

Dziecko może dostawać każdy rodzaj owoców, pod warunkiem, że nie jest na nie uczulone. Od 12 miesiąca, dziecko może zacząć jeść surowe warzywa.



Jakie produkty białkowe można podawać dziecku?

- Dziecku z pewnością zasmakuje jajko na twardo
- Można podawać także pocięte na małe kawałki mięso i rybę
- Produkty mleczne wciąż powinny być obecne w diecie malucha!



Co powinno zależeć się na talerzu dziecka?

Dziecko zaczyna wykazywać zainteresowanie pokarmami o twardszej konsystencji.

- Podawaj mu kawałki jedzenia
- Ucz dziecko gryźć, podając mu na przykład jabłko



W dalszym ciągu urozmaicaj jadłospis

Im więcej smaków dziecko pozna w tym wieku, tym więcej potraw w przyszłości będzie można mu podawać.

Niech żyje niezależność!

Dziecko za wszelką cenę chce być samodzielne. Pozwól mu jeść rękoma, na łyżkę przyjdzie jeszcze czas.