



Всичко започва с правилната подготовка

Храненето в ранна детска възраст предлага изключителни възможности и влияе върху здравето в дългосрочен план.

Образователен материал за майки, предоставен с комплимент от Nestlé.



Nestlé
FamilyNes.



ДОБРЕ ДОШЛИ ВЪВ ВЪЛНУВАЩАТА НОВА ФАЗА - ЗАХРАНВАНЕТО!

Въвеждането на отбиващи храни е изключително важен етап за вас и вашето бебе. Хранителните навици за целия живот се изграждат в този ранен период, а храните, които забавляват вашето дете в момента, ще формират неговите вкусови предпочитания по време на детството.

А захранването е толкова забавно - множество вкусове и текстури за изследване! Това ръководство може да ви помогне с експертни съвети и напътствия за правилното стартиране и създаване на правилни хранителни навици на вашето дете.

Добър апетит!



Майчината кърма е най-доброто за бебето.
Образователен материал за майки, предоставен с комплимент от Nestlé.



ПЪРВИТЕ 1000 ДНИ ОТ ЖИВОТА

Може би сте чували за важноста на първите 1000 дни. Този период започва от зачеването и продължава до втората година на детето. През тези първи 2 години, вашето бебе се нуждае от специфична храна за оптимален растеж и развитие. Доказано е, че правилното хранене през този период има положително въздействие върху здравето в бъдеще и намалява риска от хронични заболявания като затлъстяване.

ДОБРЕ Е ДА ЗНАЕТЕ:

Добрите хранителни навици, усвоени в първите месеци след раждането, могат да се запазят и в периода на детството.



КОГА БЕБЕТО Е ГОТОВО ДА СЕ ЗАХРАНИ?

Вашето бебе е готово за въвеждането на твърди храни около 6-месечна възраст. Преди 6-ия месец то все още няма рефлекс и способностите да прехвърля твърди частици в устата си и да ги поглъща. Храносмилателната система също се развива и все още не е усъвършенствана за друго, освен за кърма или мляко за кърмачета. Млечните хранения ще продължават да бъдат основна част от менюто му и през следващите няколко месеца. Периодът на захранване е свързан с проучване, изследване и опитване на нови вкусове и текстури.

СЪВЕТ:

Всяко дете е различно. Обсъдете най-подходящия период за въвеждане на отбиващи храни с вашия педиатър.



Следете за признаци, които да ви подсказват, че е време за хранене:

- ✓ Поставено по корем, бебето се изправя до опора с изправени лакти
 - ✓ Успява да седне с по-малко помощ и контролира позицията на главата и шията
 - ✓ Може да завърти главата си наляво и надясно
 - ✓ Когато поднесете лъжичката към устните му, мести езика си назад и напред. Това движение му позволява да подготви храната за поглъщане.
 - ✓ Ако избутва лъжичката и изплюва храната, това е рефлекс и ви показва, че бебето все още не е готово.
- Опитайте отново след няколко дни – неговите умения непрекъснато се развиват.
 - ✓ Дайте му една лъжица за да я изследва и играе с нея. Ще установите, че тя бързо се озовава в устата му.
 - ✓ Проявява ясен, неподправен интерес към вашето хранене – бебето буквално “изяжда” с очи всяка хапка, която поднасяте към устата си и усилено имитира как дъвчете.



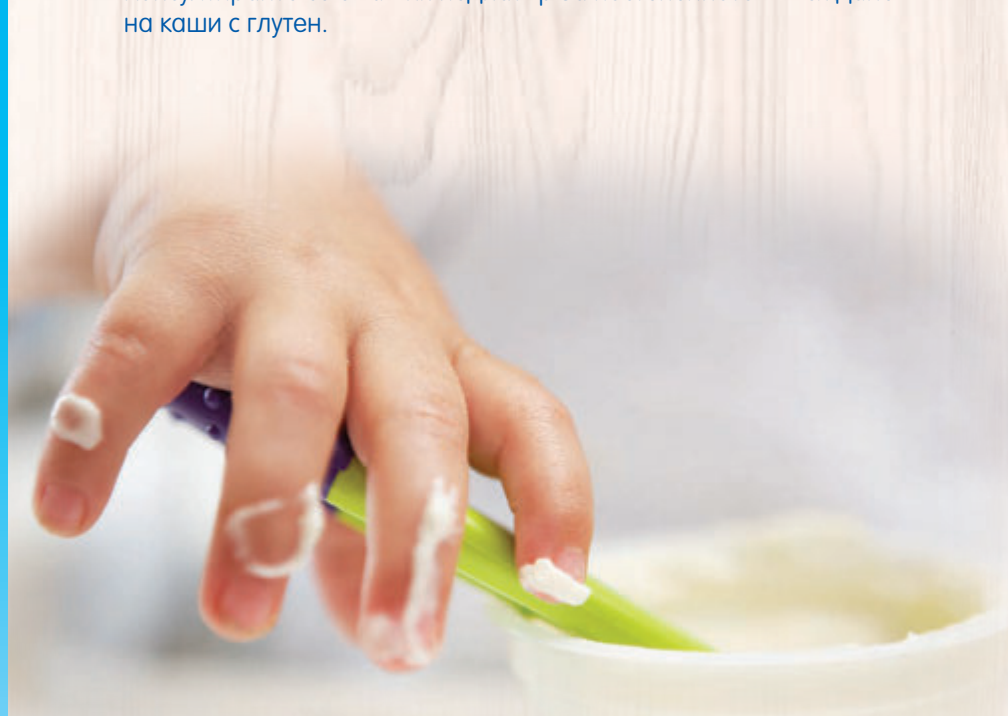
ДОБРЕ Е ДА ЗНАЕТЕ:

Използвайте пластмасови лъжици с гладки, заоблени ръбове. Те са приятни на допир, не твърде студени или горещи и са по-тихи, когато се ударят в някаква повърхност или паднат.

С КАКВА ХРАНА БИХТЕ МОГЛИ ДА ЗАПОЧНЕТЕ ЗАХРАНВАНЕТО?

Бебешките каши обикновено се препоръчват като подходящи за захранване. Те често са обогатени с витамини и минерали като Цинк, Калций, Витамин А, Витамин С и Желязо в оптимално количество, подходящо за малките стомахчета на бебетата.

Започването на захранването с безглутенови, безмлечни каши, като оризова, е добра идея, защото тя рядко предизвиква алергии или непоносимост. Кашите, съдържащи глутен, са подходящи за въвеждане между 6-ия и 7-ия месец. Консултирайте се с вашия педиатър за постепенното въвеждане на каши с глутен.



Майчината кърма е най-доброто за бебето.
Образователен материал за майки, предоставен с комплимент от Nestlé.



Друга твърда храна, с която често педиатрите препоръчват да започне захранването, са еднокомпонентните зеленчукови пюрета.

Въвеждайте зеленчукови пюрета или меки сварени плодове един по един, като интервалът помежду им е 3-5 дни. Така ще позволите на вашето бебе да вкуси всяка отделна съставка и ще ви даде възможност да идентифицирате потенциалните алергени.

Съвет:

Консултирайте се с вашия педиатър, ако имате някакви въпроси или притеснения при въвеждането на първите храни.



ПРЕКАЛЕНО РАННО ЗАХРАНВАНЕ

Прекалено ранното захранване крие много рискове:

- ✓ Може да доведе до намален прием на кърма, което от своя страна да намали количеството на произвежданата кърма, което пък, постепенно да намали способността ви да кърмите.
- ✓ Претоварването на все още незрялата храносмилателната система с твърда храна (различна от мляко) може да доведе до дискомфорт.¹
- ✓ Прекалено ранното захранване може да доведе до увеличен риск от инфекции, диария, алергични реакции и хранителна непоносимост^{2,3,4,5}
- ✓ Ако детето ви все още не е готово за първата храна, тя може да предизвика у него негативно усещане или тревожност, а те от своя страна да се отразят на хранителните му навици в бъдеще.¹



РИСКЪТ ОТ ПРЕКАЛЕНО КЪСНО ЗАХРАНВАНЕ

На около 6-месечна възраст енергията и определени хранителни вещества, доставени от кърмата (или преходното мляко), започват да не отговарят на нуждите на бързо растящия бебешки организъм.

Прекалено късното захранване може също да има негативни последици:

- ✓ Компрометира изграждането на правилни хранителни навици и приемането на различен тип храна
- ✓ Увеличава риска от недохранване
- ✓ Появява се недостиг на важни хранителни вещества, в това число: Желязо, Йод, Цинк и витамини⁶
- ✓ Въвеждането на риба след 9-ия месец, може да увеличи риска от развитие на екзема на едногодишна възраст.⁷



КАК ДА ЗАПОЧНЕТЕ ЗАХРАНВАНЕТО?

Време е! Вашето бебе показва интерес към храната и вие виждате признаците от стр. 5. Ето как да въведете първите храни:

- ✓ Накърмете го или, ако е невъзможно, предложете му мляко за кърмачета, така че да не бъде прекалено нервни или гладно.
- ✓ Отделете време. Не започвайте захранването, когато бързате или сте заета.
- ✓ Уверете се, че вашето бебе е будно и с умерен апетит.
- ✓ Използвайте мека пластмасова лъжица, за да предпазите венците и зъбите на бебето, ако те вече са израстнали.
- ✓ Поставете го в седнало положение в бебешкия стол за хранене, като се уверите, че главата му е изправена.
- ✓ Оставете го да проучи усещането и миризмата на храната. Това е забавно и може да бъде цапащо! Пригответе кърпа, голяма доза чувство за хумор и фотоапарат!



Използвайте пръстите си като първата „лъжица“

Вашите пръсти са меки, с подходяща температура и бебето познава миризмата им. Окуражете го да отвори широко уста. Предварително измийте ръцете си добре и с пръст поставете малко храна върху устните му, като го оставите да засмуче върха

на пръстите ви. Важното е то да поеме с върха на езика си храната, защото там има изключително много вкусови рецептори. Ако преглътне първата хапка и не я изплюе, продължете, като следващата вече поставите в средата на езика.

Съвет:

Малко бебета обичат старта на храненето да бъде с метална лъжица. Метала задържа топлината и бебето трябва да чака дълго за всяка хапка докато се охлади. А гладното дете ще намери това за вбесяващо! За това ви препоръчваме да изберете пластмасови лъжици с гладки, заоблени ръбове. Използвайте и нечупливи пластмасови купички, които могат да оцелеят след удар в таблата на детския стол и след многобройни падания на пода.



КОЙ Е НАЙ-ПОДХОДЯЩИЯТ МОМЕНТ ОТ ДЕНЯ ЗА ЗАПОЧВАНЕ НА ЗАХРАНВАНЕТО?

Предлагайте нови храни сутрин

Препоръчва се въвеждането на нова храна да става в сутрешните часове, за да имате време да реагирате, ако по някаква случайност бебето ви прояви алергична реакция. Приемът на нова храна вечер носи риск, защото няма да може да го наблюдавате. Сутрин обикновено е времето, когато бебетата са гладни, но и са в най-добро настроение за социални дейности, включително хранене.



Изберете момент от деня, в който не бързате

Предлагане, плюене, пръскане, цапане, размазване на капеща храна са част от играта на захранването, така че се уверете, че сте си осигурили достатъчно време.

Не очаквайте да стане лесно и бързо. Наслаждавайте се на този нов хранителен етап и времето, прекарано с вашето съкровище.

ПЪРВАТА ХАПКА

Ето я, идва! Седнете с лице пред вашето бебе и задръжте половин лъжичка храна на около 30 cm от него. Привлечете вниманието му, като приближите лъжицата към устата му. Опитайте се да поставите малко каша върху устните му. Ако реагира добре на тази първа хапка, сложете следващата лъжица в устата му, когато я отвори. Хранете го толкова бавно или бързо, колкото то желае и винаги следете за признаците на ситост (бихте могли да ги прочетете на следващата страница). Всичко е въпрос на опит!



Ако новата храна кара бебето да се усмихва, то е напълно готово. Ако връща храната с неодобрителна гримаса, опитайте пак. Имайте предвид, че някои бебета се мръщят на храната, просто защото е нещо ново за тях. Ако разтваря устни за нова порция, продължавайте. Първоначално може да избутва храната навън, защото не се е научило да се храни със затворена уста. Оставете го да се упражнява известно време, за да придобие този рефлекс.

С КАКВО КОЛИЧЕСТВО ДА ЗАПОЧНЕТЕ?

Първите дни всичко е до изследване на новото. Не се притеснявайте, ако бебето е поело само няколко малки хапки. Кърмата или преходното мляко са все още основният му източник на хранителни вещества.

Ако бебето ви с нетърпение приема първата хапка, на следващия ден му предложете малко повече. При тези първи опити то всъщност може да преглътне само една-две чаени лъжички. Постепенно увеличавайте количеството. Не забравяйте, че първоначалната ви цел е да му представите нови вкусове и текстури, а не да го засищате. Както с всички области на развитие, така и при храненето, бебетата правят две стъпки напред и една назад. Бъдете подготвени за хаотични хранителни навици. Днес то може да приеме няколко супени лъжици, но на следващия ден едва една чаена лъжичка; да яде круши и да откаже банани в един ден, а на следващият крушите се игнорират, а бананите са за предпочитане. Това е част от играта. Отпуснете се и приемете, че не може да контролирате всяка негова хапка.

Започнете с една чаена лъжичка на ден и не насилвайте бебето да яде повече, отколкото желае. Така рискувате да създадете у него негативно усещане за храненето. Когато не желае повече, то ще обърне главата си в страни от лъжицата. Бебетата са експерти в слушането на своите собствени сигнали за глад и ситост. Веднага щом тялото сигнализира, че се е нахранило, то спира да яде. Важно е да уважавате тези сигнали, защото те поставят основата на добрите хранителни навици в по-късен етап от живота.



Майчината кърма е най-доброто за бебето.
Образователен материал за майки, предоставен с комплимент от Nestlé.



ЗНАЦИ ЗА СИТОСТ:

- ✓ Извързва глава от лъжицата
- ✓ Разсейва се и оглежда обстановката повече от нормалното

Препоръчва се интервала за въвеждане на нов вкус да бъде от 3 до 5 дни, като това ще ви даде възможност да следите за признаци на непоносимост или чувствителност, като диария, повръщане или обрив. Симптомите могат да възникнат за минути, понякога няколко часа или дни. Ако имате съмнения за подобни реакции, спрете незабавно въвеждането на новата храна и се консултирайте с вашия педиатър.

Съвет:

Водете си хранителен дневник, който не само ще ви помогне да научите предпочитанията на бебето си, но ще бъдете по-обективни, ако забележите нещо необичайно. Кагато се промени храната, която бебето консумира, се очаква промяна в цвета, консистенцията и честотата на отпадъците от нея. Може да забележите, че цветът на изпражненията на бебето се променя. Например: когато то консумира червени зеленчуци като цвекло, изпражненията са червени, ако е морков, са жълти. Това е нормален процес, а не признак за непоносимост към храните. Кагато храносмилателната система на вашето бебе узрее достатъчно, за да смела храната по-добре, изпражненията няма да поемат толкова много от характеристиките на ястието.

ВЪВЕЖДАНЕ НА ВИСОКО АЛЕРГЕННИ ХРАНИ

В миналото, някои експерти препоръчваха силно алергенни храни като млечни продукти, яйца, фъстъци и риба да бъдат въведени в менюто на бебето едва след първия рожден ден. Нови научни доказателства през последните години показват, че няма причина за отлагане въвеждането на силно алергенни храни извън препоръчителния период на захранване.¹⁰ В действителност, забавянето на тези храни, може да увеличи риска от развитие на алергия.¹⁰ Развитието на всяко бебе е индивидуално, препоръчваме ви преди да въвеждате силно алергенни храни да се консултирате с вашия педиатър.

ДОБРЕ Е ДА ЗНАЕТЕ:

Не е нужно да избягвате киселите храни, като някои зеленчуци и плодове: домати, цитруси, които биха могли да предизвикат обрив около устата. Това се дължи на възпаление от киселината в самата храна, а не от алергична реакция към нея.



Въвеждане на прясно мляко⁸

Специалистите не препоръчват даването на прясно мляко (краве, козе, овче и др.) на кърмачета до навършване на една година. Въвеждането на прясно мляко трябва да се отложи до 12-месечна възраст поради следните причини:

1. Увеличава риска от алергия към млечния протеин, поради незрялостта на храносмилателната и имунната система на кърмачето.
2. Ниското количество на Желязо в прясното мляко и увеличаване риска от анемия.
3. Високото съдържание на протеин, Фосфор и електролити в кравето мляко увеличава натоварването на незрялата функция на бъбреците.



Въвеждане на зърнени храни с и без глутен

Включването на безглутенови зърнени храни в менюто на вашето дете трябва да предшества въвеждането на зърнени храни, съдържащи глутен.⁸ Нови проучвания показват, че специално зърнените храни, съдържащи глутен, е препоръчително да бъдат въведени около 7-месечна възраст.⁸ Има данни, че късното въвеждане на глутен увеличава риска от автоимунни заболявания - цюлиакия и диабет тип 1.⁸ Според препоръките на ESPGHAN* и Европейската агенция по безопасност на храните въвеждането на глутен съдържащи храни да бъде не по-късно от 12-ия месец (но не по-рано от 4-ия месец).⁹ Специалистите съветват постепенното въвеждане на малки количества глутен да става още докато бебето се кърми.³



Включването в менюто на високо алергенни храни, може да се осъществи в препоръчаната за това възраст, заедно с останалите твърди храни. Периода на въвеждане на всяка храна трябва да бъде 3-5 дни, като внимателно наблюдавайте бебето за развитие на симптоми на реакция. Препоръчваме ви преди да въвеждате силно алергенни храни да се консултирате с вашия педиатър.

*ESPGHAN - Европейско дружество по детска гастроентерология, хепатология и хранене

КАК ДА НАСЪРЧИТЕ БЕБЕТО ДА ХАРЕСВА РАЗЛИЧНИ ВКУСОВЕ?

След като бебето е приело първите си хапки, то ще бъде готово за нови допълнения към менюто. Продължете да му предлагате нови вкусове и текстури, за да му помогнете да се наслади на разнообразието от различни храни.

Предлагането на голямо разнообразие от плодове и зеленчуци още в началото на въвеждане на отбиващи храни, увеличава приемането на нови вкусове дори и в по-късен етап на детството.

Редувайте храна, която харесва с такава, която не харесва, за да го стимулирате да опитва нови вкусове.

Представяйте всяка нова храна с ентузиазъм на бебето. Така шансът то да я хареса, е много по-голям.

Най-често родителите предлагат една храна около 5 пъти и след това спират, защото решават, че детето не я харесва. За това е важно те да бъдат окуражавани да продължат предлагането на отхвърлените храни по-дълго от обичайното.



ДОБРЕ Е ДА ЗНАЕТЕ:

Изследванията показват, че предлагането на нова храна поне 8 пъти, ще увеличи вероятността за харесването ѝ. В някои случаи може да направите до 15 опита преди бебето да приеме храната.

Въвеждане на нови плодове и зеленчуци

Най-вероятно ще откриете, че вашето бебе предпочита сладкия вкус пред пикантния. Бебето се ражда с естествено предпочитание към сладките храни и неприязън към киселото и горчивото. Ето защо то приема храни като мляко по-лесно, отколкото зеленчуци и някои плодове. Но това не означава, че трябва да предложите първо ябълки

пред грах. Имайте предвид, че може да се наложи да настоявате малко повече, за да обучите вкусовите рецептори на бебето за приема на новите храни. Това може да отнеме известно време и няколко опита, но не се обезкуражавайте. Повторението е от решаващо значение за приема на нови вкусове.



СЪВЕТ:

За да обогатите разнообразието от вкусове, които вашето бебе харесва, опитайте се да му предложите 3-6 различни комбинации от плодове и/или зеленчуци, които то вече разпознава, за период от около 9 дни.

ВАЖНОСТТА НА ТЕКСТУРАТА

Текстурата на храната е изключително важна, за да може бебето да изгради дъвкателните си умения. На около 6 месеца текстурата на пюретата е гладка, после преминава към малки, намакчани частички, на около 8 месеца преминава към бучки или ситно нарязани парченца и след 12-ия месец преминава към малки, меки парченца.

Това поетапно преминаване през различни текстури е много важно, но често е подценявано от родителите и така например на 8-месечна възраст, вместо да приема намакчани плодове и зеленчуци, детето се храни с гладки текстури и в следствие може да откаже твърда храна.

Предлагането на разнообразие от множество различни текстури между 6-8 месеца подпомага развитието на дъвкателните и орално-двигателните умения, които трябва да се развиват през първата година от живота. Освен това различните текстури насърчават и предпочитанията за разнородни по вид и твърдост храни (например парченца моркови).

В допълнение към вкусовете, текстурата на храната изисква сложни дъвкателни умения, които ще помогнат на децата да дъвчат безопасно и да гълтат храната. По-вероятно е децата да харесат текстури, които не изискват усилия за смилане с уста.

ДОБРЕ Е ДА ЗНАЕТЕ:

Здравото бебе има нужда от натурална храна, без съгъстители. Те му дават усещането, че се е нахранило, което може да е подвеждащо. Изберете пюрета без съгъстители – когато разклатите бурканчето, неговото съдържание трябва да се премества естествено вляво и вдясно. Ако това не се случва, вероятно в него има съгъстители! Ако е така, изберете друг производител.



Хранене с пръсти

Когато бебето е на около 8 месеца може да му позволите да се храни само с пръсти, ако успява да задържи храната в тях. Става въпрос за парченца меки зеленчуци и

плодове. То ще се забавлява, а това му дава увереност, възможност за изследване на нови текстури (различна по твърдост храна) и ще се упражнява да дъвче.



ДОБРЕ Е ДА ЗНАЕТЕ:



Обърнете специално внимание на вероятността от задушаване! Има разлика между задавяне и задушаване: задавянето е шумно и включва кашлица и излизане на слюнка от устата. Това е нормална част от изучаване на това как да се храниш, а именно защитна реакция на организма, който избутва храната от дихателните пътища, ако тя е твърде голяма, за да бъде погълната. Задушаването, от друга страна, е тихо и се появява, когато храната пречи на преминаването на въздух през дихателните пътища. Уверете се, че вашето бебе е винаги под наблюдение, когато се храни. Не му сервирайте храни, които биха могли да бъдат трудни за поглъщане или дъвчене, като твърди меса, ядки, семена или големи парчета сурови плодове и зеленчуци.

КАКВО ДА НАПРАВИТЕ, АКО БЕБЕТО ОТКАЗВА НЯКОИ ХРАНИ?

Всяко дете се развива със свое собствено темпо, а това включва и изучаване на изкуството на храненето.

Много деца преминават през фаза, в която просто не искат да опитват нови храни и отказват неща, които преди са харесвали. Опитайте се да не се притеснявате, ако това се случи, защото повечето деца израстват този период. Разбира се, ако нещо в храненето на детето ви притеснява, винаги се консултирайте с вашия педиатър.



ДОБРЕ Е ДА ЗНАЕТЕ:

Приемането на храни е повлияно както от решенията, така и от отношението на родителите към нея. Действията говорят повече от думите - не забравяйте да дадете добър пример, като демонстрирате интерес и ентузиазъм към храната, която давате на вашето бебе.

Времето за хранене е такава бъркотия! Как да го направите по-лесно за вас и вашето бебе?

Контакт с храната - Насърчавайте го да държи, опипва и изследва меки плодове или зеленчуци с пръсти, което ще му помогне да развие рецепторите за натиск на върха на пръстите (след 8-ия месец).

“Покажете му” - За да го примамите да се храни, осигурете му модел за подражание – Вас самата. Бавно поднесете лъжица с храна към неговата уста с широко отворени очи, показващи колко много ви харесва. Нека бебето улови духа и ентусиазма!

“Отворена уста = поставена лъжица” - Изберете момента, когато бебето е гладно и в настроение. Поставете го в столче за хранене. Осигурете му

негово пространство за хранене и изследване, така то ще прави подобни асоциации всеки път, когато го поставите там. Застанете пред него лице в лице, привлечете вниманието му и когато отвори широко устата, вкарайте лъжицата вътре!

Използвайте устните му като помощно средство - Използвайте извивката на горната устна, като поставите малко храна върху нея и леко я повдигнете.

Облечете се за случая - В момента с бебето си изграждате навици за хранене. Очаквайте много храна да се озове върху дрехите, а не в коремчето на бебето. Не забравяйте лигавника!



„Труд и творчество“ - Бебетата се отегчават от храни, също както и от играчките си. Ако откаже любимото ястие, вложете творчество в начина на сервиране. Продължете да му предлагате отхвърлената от него храна (не забравяйте, че може да се наложи да направите 8 до 15 опита преди то да я приеме).

Избягвайте битка за храната – Не притискайте вашето дете да яде точно определена храна. Винаги може да се намери заместител на отхвърлените вкусове, за да се поддържа балансиран хранителен режим. Все още за него основен източник на хранителни вещества е кърмата или преходното мляко. Ако вашето дете се бори с храната, приемоте това като сигнал за

промяна на самата храна и/или метода.

Модел „Вълнувам се“ - Ако смятате, че бебето е гладно, но не показва интерес към новите храни, може да се възползвате от желанието му да имитира вашите действия. Нека ви гледа как се храните и се наслаждавате на храната. Вложете не само изразителни мимики, но и звуково оформление „Мммммм, вкусно!“ . Ако храната е добра за вас, тя ще бъде добра и за него.

Добрият пример - Уверете се, че всички в семейството демонстрирате здравословни хранителни навици. Бебето копира вашето поведение!



КАКВИ МЕРКИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ ТРЯБВА ДА ПРЕДПРИЕМЕТЕ, КОГАТО ПРИГОТВЯТЕ ХРАНАТА?

За да намалите риска от заболяване и замърсяване:

- ✓ Старателно измийте ръцете и приборите.
- ✓ Измийте пресните плодове и зеленчуци старателно под чиста течаща вода, дори и ако след това ги белите.
- ✓ Накиснете в съд с вода храни, които се мият по-трудно, като ягоди, грозде или броколи.
- ✓ Никога не използвайте наранени или загнили плодове.
- ✓ Предлагайте на вашето дете различни видове плодове и зеленчуци. Това е важно не само за оптимално развитие и създаване на добри хранителни навици, но и за намаляване излагането на евентуални замърсители.
- ✓ Месото, птиците и рибата сготвяйте добре, за да сте сигурни, че сте унищожили бактериите.



Майчината кърма е най-доброто за бебето.
Образователен материал за майки, предоставен с комплимент от Nestlé.

Старателното измиване и обелване не винаги успява да премахне всички замърсявания. Някои пестициди са липофилни (не се разтварят във вода) и не могат да се отстранят само с измиване. Ето защо Nestlé контролира тези замърсители на ниво земеделие.

Ние се стремим да работим в тясно сътрудничество с фермерите и доставчиците, защото искаме да контролираме къде точно растат нашите ключови суровини, как се съхраняват и транспортират и да гарантираме, че са безопасни за приготвяне на бебешки храни.

Извършваме множество проверки от полето до крайния продукт, за да се уверим и гарантираме, че нашите бебешки храни отговарят на строгите норми за качество и безопасност.



ЕДИННА ГЛОБАЛНА НОРМА ЗА ВСИЧКИ БЕБЕШКИ ХРАНИ

Храните за кърмачета и малки деца са строго контролирани в Европейския съюз. Регулацията на ЕС за пестициди в детските храни е една от най-стриктните в света. Същевременно храните за малки деца са много по-строго регулирани от тези за възрастни. Остатъците от пестициди в детските храни са забранени или са определени максимални лимити на замърсители на ден, които не трябва да бъдат надвишавани.¹¹ Ето защо и специалистите от Българския Национален център по общественото здраве и анализи (НЦОЗА) препоръчват използването на промишлено произведени детски храни, поради сигурния контрол на нитратите в тях.⁸

Nestlé разработва глобална единна норма за производство и регулиране на химическите замърсители в детските храни. Този глобален стандарт е базиран на Европейското законодателство и се допълва от местните регулации на производство по цял свят.

Примерен състав на ябълка, според законодателството на Европейския съюз за остатъчните нива на замърсители в храната (MRL - Максимални референтни нива)*



* Директива ЕС 2006/125/, ЕС за храни на зърнена основа и други детски храни

** Мерна единица

100% СИГУРНИ, ПИТАТЕЛНИ И БЕЗ ДОБАВЕНИ КОНСЕРВАНТИ*

- ✓ Всички храни на Nestlé Детско Хранене не съдържат консерванти*
- ✓ Пюретата Gerber® са стерилизирани на пара, за да се унищожат микроорганизмите в тях и така не се налага добавянето на консерванти. Това удължава срока им на годност и не се налага съхранението им в хладилник преди отваряне.
- ✓ Nestlé разработва и внедрява единна норма за производство и регулиране на химическите замърсители в детските храни. Агрономите на компанията работят в тясно сътрудничество с доставчиците и фермерите, за да контролират стриктно целия процес и да утвърждават добрите практики.
- ✓ За да се постигне максимална сигурност, продуктите се тестват по цялата верига на производство.
- ✓ Прилагат се над 100 различни контролни теста, за да се спазват високите норми за качество.
- ✓ Декларираните хранителни стойности са гарантирани за целия период на годност на продукта.



* Според законодателството за храни на зърнена основа и други детски храни

Фермерите - нашата гордост

Качеството на продуктите Gerber® е резултат от дългогодишното ни сътрудничество с най-добрите доставчици. Нашите фермери знаят историята на всяко поле, градина и дърво. С някои от тях работим от няколко десетилетия. Нашите експерти

по контрол на качеството щателно проверяват семената и нивите. Правят се регулярни анализи на почвата. Благодарение на този начин на работа ние знаем, че получаваме продукти от най-високо качество.



Нашата реколта

Ние събираме реколтата едва когато зеленчуците и плодовете са напълно узрели. Само тогава те са годни за производството на пюрета Gerber®. Всички плодове се берат ръчно и минават през детайлен контрол. Но това не е всичко!

След събирането на реколтата доставяме плодовете и зеленчуците до фабриката в рамките на 4 часа. Веднага се пристъпва към преработка, която гарантира свежестта им. За да сме сигурни, че продуктите ни са качествени и безопасни, всяка партида минава през много щателни тестове.

Gerber® пюрета - начин на производство

Здравето и безопасността на децата са най-важното за нас при производството на Gerber® пюрета. За да го осигурим, в нашите рецепти влизат само висококачествени продукти.

Пюретата не съдържат консерванти, оцветители, генномодифицирани съставки, добавени нишесте и захар.

Процесът на производство е напълно стерилен.



Вкусно и полезно

Ние работим с технология, която ни позволява да консервираме плодове, зеленчуци и месо, без вредни микроорганизми. Така запазваме баланса

между хранителната стойност на продукта и неговата безопасност. Във всяко бурканче влизат само продукти, които имат естествени цвят, вкус и аромат.

Технология на консервиране

Пюретата Gerber® имат дълъг срок на годност благодарение на термичните процеси на стерилизация и пастьоризация, които се използват при производството им. Всеки зеленчук и плод минава през различен термичен процес (пастьоризация или стерилизация). При тези процеси сме сигурни, че вредните микроорганизми са отстранени и нашите продукти са напълно безопасни и подходящи за деца.

Бурканчето е херметически затворено - доказателство за това е щракването при първо отваряне.

Хранителните стойности са гарантирани за целия срок на годност. Готовият продукт се тества за вредни бактерии, за да се осигури максимална защита. Без добавени консерванти. 100% гарантирана безопасност.

По-долу може да видите стъпките на процеса на стерилизация.



Бебето ми харесва "....."? Каква да бъде следващата храна?

Направете го по вашия начин, като започнете от гладки текстури до малки парченца, като постепенно увеличавате честотата на храненията с твърди храни. В началото ще предлагате само веднъж на ден, но в рамките на няколко месеца отбиващите храни ще се превърнат в част от менюто за деня. Бебетата се различават толкова много в техните предпочитания и тяхната готовност за твърди храни, че е трудно да се съставят конкретни правила за съгласуваност в количество и вид на отбиващите храни. Консултирайте се с вашия педиатър с каква храна да започнете захранването.



НЕ ЗАБРАВЯЙТЕ:

Интервалът за въвеждане на нов вкус да бъде от 3 до 5 дни, за да мониторираме по-добре приемането на храната и толерантността към нея.

Майчината кърма е най-доброто за бебето.
Образователен материал за майки, предоставен с комплимент от Nestlé.

Консултирайте се с таблиците по-долу и вижте кога и какво да въведете.



Зеленчуци	Цвекло Броколи Морков Карфиол	Краставици Пащърнак Тиква Картоф	Сладък картоф Домат Зеле	Патладжан Копър Праз лук	Спанак
Варива					
Месо/Риба Яйца	Пилешко Патешко	Пуешко		Телешко Свинско	Агнешко Яйце*** Риба***
Плодове	Ябълка Нектарина Кайсия	Банан	Круша Сливи	Грозде Мандарини	Пъпеш Праскова Дюля
Билки и подправки	Анасон*			Босилек Копър-листа Чесън Риган Магданоз	Розмарин Лайка Киселец- листа Лук Чубрица
Каши** Без глутен	Ориз	Елда	Царевица	Просо	
Каши** С глутен	Ечемик	Овес	Ръж	Лимец	Пшеница Спелта

* Използва се като инфузионен разтвор.

** Според препоръките на ESPGHAN родителите или настойниците трябва да започнат захранването с безглутенови каши (като ориз) и след това да продължат захранването с постепенно въвеждане на глутенови каши. Като предпазна мярка ESPGHAN съветва, че прекалено ранното (<4 месеца) или твърде късното (≥ 12 месец) въвеждане на глутен трябва да се избягва. Препоръчва се въвеждането на малки количества глутен постепенно, докато бебето все още се кърми.

*** Обсъдете приема на тези продукти с вашия лекар, дори ако нямате фамилна предразположеност към алергии.



Майчината кърма е най-доброто за бебето.
Образователен материал за майки, предоставен с комплимент от Nestlé.



Зеленчуци	Гъби			Маруля	Репички
Варива	Грах	Леща	Боб		
Месо/Риба Яйца	Телешко	Агнешко			
Плодове	Боровинки	Лайм		Касис	Манго
	Череша	Червена		Къпини	Грейпфрут
	Лимон	боровинка		Смокиня	Портокал
				Ананас	Киви
Билки и подправки	Всички подправки	Мащерка Мента		Кимион	

Изборът на храна за хранене зависи от много фактори: географски, културни навици, възможности, обичаи, както и социално-икономическо равнище на семейството.

ДОБРЕ Е ДА ЗНАЕТЕ:

Nestlé Gerber® работи в тясно сътрудничество с фермерите и доставчиците, защото искаме да знаем точно къде и как растат нашите основни суровини, как се съхраняват и транспортират, и че те са безопасни за използване в производството на бебешки храни. Този стриктен контрол е необходим, защото нашите консуматори са изключително уязвими. За да видите повече за нашите ферми и производството, посетете www.nestlebaby.bg



КЛЮЧОВАТА ДУМА Е РАЗНООБРАЗИЕ

В периода на хранене кърмата/преходното мляко остават основния източник на хранителни вещества. С възрастта бебето има нужда от разнообразие от нови вкусове и текстури. Поради малкият капацитет на стомаха, то има нужда да приема по-малко количество храна по-често, но тя трябва да бъде питателна, за да му осигури всички необходими хранителни вещества за оптималния му растеж и развитие.



Зеленчуци и плодове⁸

Зеленчуците и плодовете са много важен елемент от здравословното хранене на децата. Съдържат разнообразни витамини и минерали, както и редица биологично активни вещества, полезни за здравето. Плодовете и зеленчуците са богати на органични киселини, които им придават приятен вкус и оказват благоприятно въздействие върху дейността на храносмилателната система и обменните процеси.

Достатъчният прием на зеленчуци и плодове от децата, е важен за техния растеж и развитие, като им осигурява значителна част от необходимите витамини, минерали и биологичноактивни вещества. Съдържащите се в тях хранителни влакнини подобряват моториката на храносмилателната система.

Зеленчуци, които не яде.....

Моркови

Морковите са много добър източник на Витамин А и бета-каротин. Те са лесни за храносмилане и усвояване и са пълни с хранителни вещества, като Витамин А, Витамин С и Калций.

Сладък картоф и тиква

Бебетата харесват вкуса, текстурата и цвета на сладкия картоф и тиквата. Те са с високо съдържание на бета-каротин. Сладките картофи съдържат Витамин В6, който помага на организма да усвоява въглехидрати, протеини и мазнини, необходими за кожата, нервите и кръвообращението. Тиквата е източник на Витамин А, Калий, протеин и Желязо.

Броколи

Броколите са с много високо съдържание на Витамин С и са чудесен източник на фибри. Това прави броколите прекрасни за една от първите храни за вашето бебе. Разтворимите фибри и влакнини подпомагат храносмилателния тракт.

Карфиол

Карфиолът (подобно на други кръстоцветни зеленчуци, като броколи и брюкселско зеле) е пълен с антиоксиданти, Витамин А, Витамин С и дори Калций. Карфиолът е едно чудесно допълнение към първите твърди храни, с които да разнообразите менюто на вашето бебе.

Картоф

Картофът също е подходящ като първа храна. Вкусът му е приятен за бебето и съдържа вода, нишесте, захари, целулоза, както и значително количество витамини (Витамин С) и минерали (Калий, Фосфор, Магнезий).



Клончета зелени, ябълки червени...

Банан

Заради тяхната сладост и гладка консистенция, бананите много приличат на майчиното мляко, което ги прави подходяща твърда храна за бебето. Те са един от малкото плодове, които могат да бъдат консумирани без топлинна обработка. Бананите са чудесни за бързо хранене, когато бебето е в движение.

Круши

Крушите са идеални за бебето, лесни за храносмилане с приятен и мек вкус. Те са добър източник на Калий и витамини А и С.

Ябълка

Ябълката е подходяща за първи плод. Тя е с ниско съдържание на лимонена киселина, която може да предизвика зачервяване около устата при някои бебета. Запечете обелена ябълка с две супени лъжици вода докато омекне след това я пасирайте до гладка повърхност. Ябълковото пюре може да комбинирате с различни храни, включително зърнени култури или като "сос" за да прикрие не толкова вкусни, но питателни храни.

Сини сливи

Изключително подходящи за първа храна, защото са много питателни. Синята слива е с високо съдържание на фибри и е богата на витамини А и С. Подобно на други плодове, които са с високо съдържание на фибри и естествени захари, те поддържат перисталтиката на червата. Сливите биха могли да помогнат при запек.

Праскови

Прасковите са вкусни, сладки и сочни. Те са също богати на Витамин С, Витамин А и съдържат голямо количество фибри. Подобно на сливите прасковата е чудесен плод за вашето бебе.



Меса

Въвеждането на различните меса в менюто на вашето бебе е от изключително значение, поради нивата на желязо. Желязото е основен компонент на хемоглобина в червените кръвни клетки. Така нареченото хемово желязо се съдържа в храните от животински произход (червени меса, птици и риба) и се усвоява значително по-добре от съдържащото се в растителни храни нехемово желязо. Дефицитът на желязо се нарича желязодефицитна анемия и е свързан с късно и неправилно хранене или с непълноценно и небалансирано хранене.⁸ Ето защо, правилният момент за въвеждане на меса е от изключително значение, за поддържането на необходимото ниво на желязо в организма и осигуряването на адекватни нива на Цинк и протеини*.⁸

Освен източник на хемово желязо, месата са основен източник и на протеин. Протеините са основен градивен елемент на всички клетки, тъкани и органи. Те са изградени от аминокиселини. Аминокиселините са два вида: незаменими и заменими. Заменимите аминокиселини организма сам може да синтезира. Докато незаменимите аминокиселини не могат да се синтезират в организма, поради което трябва да си ги набавяме с храната.⁸

Източник на пълноценни протеини са храните от животински произход: яйца, мляко и млечни продукти, месо и риба.⁸

Растителните и животинските протеини се усвояват по различен начин от организма, за това е важно детето да получава и от двата вида.

През последните години много възрастни започнаха да практикуват вегетарианство в различни форми по здравни или други съображения.⁸ Някои родители имат желание да прилагат вегетарианството и при храненето на своите деца.⁸ Вегетарианското хранене не е подходящо за растящият детски организъм.⁸ Практикуването му създава риск от липса на важни хранителни вещества за техния растеж, като Желязо и протеин.⁸



*протеини=белтъчини

Здрави, засмени с мускули големи...

Пилешко месо / пуешко месо

Пилешкото и пуешкото месо са с високо съдържание на протеини и Желязо. Те имат ниско съдържание на мазнини и затова са лесно смилаеми и често се препоръчват като първо месо на вашето бебе.

Свинско месо

Както другите видове месо, така и свинското е подходящо за захранващото меню на вашето бебе. То е един прекрасен източник на протеини и Желязо.

Заешко месо

Заешкото месо е изключително богато на витамини и минерали (особено Желязо). То е с ниско съдържание на мазнини и е добър източник на протеини.

Телешко / Говеждо месо

Телешкото месо е с високо съдържание на протеин и Желязо, а също така съдържа Калций и фолиева киселина. То е едно от най-лесно смилаемите меса.

Риба

Препоръката за внасяне на риба в менюто на вашето бебе варира между 6-ия и 8-ия месец. Въвеждането на риба след 9-ия месец, може да увеличи риска от развитие на алергия.³ Моля, не забравяйте да се консултирате с вашия педиатър за въвеждане на риба в менюто на вашето бебе! Рибата е един от най-пълноценните източници на лесноусвоим протеин.⁸ Тя съдържа всички незаменими аминокиселини. Мазнините в рибата са най-богати на омега-3 полиненаситени мастни киселини, които оказват благоприятен ефект върху имунитета.⁸ Рибата съдържа значително количество важни за организма витамини (A и D) витамини от групата B и минерали и за това е препоръчително да се включва поне веднъж седмично в храненето на малките деца.⁸

БЕБЕШКИТЕ КАШИ СА ИДЕАЛНИ ЗА ЗАПОЧВАНЕ НА ЗАХРАНВАНЕТО

Зърнените култури съдържат важни нутриенти като въглехидрати, фибри, мазнини, протеини и витамини В-комплекс. Подходящо е започване на храненето с оризова каша, защото тя рядко предизвиква хранителен intolerанс или алергия.



Не сервирайте каши със смесени зърнени култури, докато не сте опитвали всяка от тях поотделно, за да се убедите, че бебето не е алергично към някоя от тях. Бебешките каши са направени специално за нуждите на бебето. Те са богати на минерали като Желязо и Калций, както и на всички необходими витамини. Тъй като житните култури са малко безвкусни, за да не откажете вашето бебе, добавете кърма или преходно мляко, така ще постигнете и желаната консистенция. След като вече знаете, че вашето бебе не е алергично към различни плодове, зеленчуци и зърнени култури, може да експериментирате с различни комбинации.

НЕКА ВАШЕТО БЕБЕ ДА ЗАОБИЧА ВСИЧКИ НОВИ ВКУСОВЕ

В таблиците по-долу може да видите примери, които да следвате при предлагането на нови вкусове зеленчуци и плодове в менюто на вашето дете:

Първите зеленчуци:

Ден	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Брой лъжички									
Нов вкус	Пюре морков	Пюре морков	Пюре морков	Пюре тиква	Пюре тиква	Пюре тиква + морков	Пюре карфиол	Пюре карфиол	Пюре карфиол + тиква

Ден	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Брой лъжички									
Нов вкус	Пюре картоф	Пюре картоф	Пюре картоф + морков	Пюре карфиол + картоф	Пюре тиква + морков	Пюре тиква + карфиол	Пюре броколи	Пюре броколи	Пюре броколи + тиква

Първите плодове:

Ден	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Брой лъжички									
Нов вкус	Пюре ябълка	Пюре ябълка	Пюре ябълка	Пюре банан	Пюре банан	Пюре банан + ябълка	Пюре круши	Пюре круши	Пюре банан + круши

ВИЕ ВЕЧЕ СТЕ ВЪВЕЛИ НОВИТЕ ВКУСОВЕ И ИСКАТЕ.....РАЗНООБРАЗИЕ

Примерно седмично меню за 7-8 месечно бебе:

Моето съкровище
на
..... месеца

ПОНЕДЕЛНИК

РАННА ЗАКУСКА:

Кърма / Преходно мляко

ВТОРА ЗАКУСКА:

Попара

МЕЖДИННО ХРАНЕНЕ:

Плод / Пюре Слива / Пауч ябълка,
слива и морков*

ОБЯД:

Пюре пилешко със зеленчуци

СЛЕДОБЕДНА ЗАКУСКА:

Млечен десерт Грис Ванилия

ВЕЧЕРЯ:

Кърма / Преходно мляко

ВТОРНИК

РАННА ЗАКУСКА:

Кърма / Преходно мляко

ВТОРА ЗАКУСКА:

Кус-кус с мляко и сирене

МЕЖДИННО ХРАНЕНЕ:

Плод / Пюре Ябълки и боровинки /
Пауч Ябълка, боровинка и банан*

ОБЯД:

Пюре Нежни зеленчуци

СЛЕДОБЕДНА ЗАКУСКА:

Овесено-пшенична млечна каша
банан и манго

ВЕЧЕРЯ:

Кърма / Преходно мляко

СРЯДА

РАННА ЗАКУСКА:

Кърма / Преходно мляко

ВТОРА ЗАКУСКА:

Фини овесени ядки с масло и сирене

МЕЖДИННО ХРАНЕНЕ:

Плод / Пюре Манго, ябълка и извара /
Пюре Ябълки

ОБЯД:

Пюре Пролетна супа с пуешко и копър

СЛЕДОБЕДНА ЗАКУСКА:

Млечен десерт Кайсия

ВЕЧЕРЯ:

Кърма / Преходно мляко

Майчината кърма е най-доброто за бебето.
Образователен материал за майки, предоставен с комплимент от Nestlé.

ЧЕТВЪРТЪК

РАННА ЗАКУСКА:

Кърма / Преходно мляко

ВТОРА ЗАКУСКА:

Макарони със сирене и масло

МЕЖДИННО ХРАНЕНЕ:

Плод / Пюре Плодов десерт йогурт /
Пауч ябълка и манго*

ОБЯД:

Пюре Тиква и сладък картоф

СЛЕДОБЕДНА ЗАКУСКА:

Овесено-пшенична млечна каша
йогурт, банан и круша

ВЕЧЕРЯ:

Кърма / Преходно мляко

ПЕТЪК

РАННА ЗАКУСКА:

Кърма / Преходно мляко

ВТОРА ЗАКУСКА:

Мляко с бисквити

МЕЖДИННО ХРАНЕНЕ:

Плод / Пюре Ябълка и цвекло / Пюре
Круши

ОБЯД:

Пюре Свинско със зеленчуци и сливи

СЛЕДОБЕДНА ЗАКУСКА:

Млечен десерт Бисквита

ВЕЧЕРЯ:

Кърма / Преходно мляко

СЪБОТА

РАННА ЗАКУСКА:

Кърма / Преходно мляко

ВТОРА ЗАКУСКА:

Киноа с масло и сирене

МЕЖДИННО ХРАНЕНЕ:

Плод / Пауч ябълка,
боровинка и банан*

ОБЯД:

Пюре Зеленчуци с телешко

СЛЕДОБЕДНА ЗАКУСКА:

Млечен десерт Банан

ВЕЧЕРЯ:

Кърма / Преходно мляко

НЕДЕЛЯ

РАННА ЗАКУСКА:

Кърма / Преходно мляко

ВТОРА ЗАКУСКА:

Юфка със сирене и масло

МЕЖДИННО ХРАНЕНЕ:

Плод / Пюре Банан /
Пауч Ябълка и праскова*

ОБЯД:

Пюре Рибa с картофи, тиквички и броколи

СЛЕДОБЕДНА ЗАКУСКА:

Овесено-пшенична млечна каша с
ябълка и морков

ВЕЧЕРЯ:

Кърма / Преходно мляко

* Продуктът Плодова закуска Gerber® предлага иновативен формат на опаковка, наречен ПАУЧ. Този тип опаковка позволява лесно да се консумира по време на път, разходка в парка или на плажа.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Butte N et al. The start healthy guidelines for infants and toddlers. J Am Diet Assoc 2004;104:442-454.
2. The Optimal Duration of Exclusive Breastfeeding: Report of an Expert Consultation. Geneva: World Health Organization; March 28-30, 2001.
3. ESPGHAN Committee on Nutrition. Agostoni C et al. Complementary feeding: a commentary by the ESPGHAN Committee on Nutrition. J Ped Gatsroenterol and Nut. 2008;46(1):99-110.
4. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (DPNA). Scientific Opinion on the appropriate age for introduction of complementary feeding of infants EFSA Journal 2009;7(12):1423,2-38.
5. Kramer MS et al. The optimal duration of exclusive breast feeding. A systematic review World Health Organization. 2002. <http://www.who.int/child-adolescent-health>.
6. Kramer MS et al. The optimal duration of exclusive breast feeding. A systematic review World Health Organization. 2002. <http://www.who.int/child-adolescent-health>.
7. ESPGHAN Committee on Nutrition. Agostoni C et al. Complementary feeding: a commentary by the ESPGHAN Committee on Nutrition. J Ped Gatsroenterol and Nut. 2008;46(1):99-110.
8. "Основи на здравословното хранене на деца до 3-годишна възраст" Проф. д-р Стефка Петрова, дм; проф.д-р Веселка Дулева, дм и гл. ас. д-р Лалка Рангелова, дм, Националния център по обществено здраве и анализи (НЦОЗА), 2014
9. ESPGHAN Committee on Nutrition. Agostoni C et al. Complementary feeding: a commentary by the ESPGHAN Committee on Nutrition. J Ped Gatsroenterol and Nut. 2008;46(1):99-110.
10. Ierodiakonou et al. JAMA, Timing of Allergenic Food Introduction to the Infant Diet and Risk of Allergic or Autoimmune Disease: A Systematic Review and Meta-analysis 2016; 316(11):1181-1192.
11. EU Directive 2006/125/EC on processed cereal based foods and baby foods for infants and young children.

ХРАНИТЕЛЕН ДНЕВНИК НА

1-ви месец от захранването

Ден	1-ва седмица	2-ра седмица	3-та седмица	4-та седмица
Понеделник				
Вторник				
Сряда				
Четвъртък				
Петък				
Събота				
Неделя				

Майчината кърма е най-доброто за бебето.
Образователен материал за майки, предоставен с комплимент от Nestlé.

2-ри месец от захранването

Ден	1-ва седмица	2-ра седмица	3-та седмица	4-та седмица
Понеделник				
Вторник				
Сряда				
Четвъртък				
Петък				
Събота				
Неделя				

Майчината кърма е най-доброто за бебето.
Образователен материал за майки, предоставен с комплимент от Nestlé.

3-ти месец от захранването

Ден	1-ва седмица	2-ра седмица	3-та седмица	4-та седмица
Понеделник				
Вторник				
Сряда				
Четвъртък				
Петък				
Събота				
Неделя				

Майчината кърма е най-доброто за бебето.
Образователен материал за майки, предоставен с комплимент от Nestlé.

4-ти месец от захранването

Ден	1-ва седмица	2-ра седмица	3-та седмица	4-та седмица
Понеделник				
Вторник				
Сряда				
Четвъртък				
Петък				
Събота				
Неделя				

Майчината кърма е най-доброто за бебето.

Образователен материал за майки, предоставен с комплимент от Nestlé.

БЕЛЕЖКИ



Моето съкровище
на
..... месеца

Моето съкровище
на
..... месеца

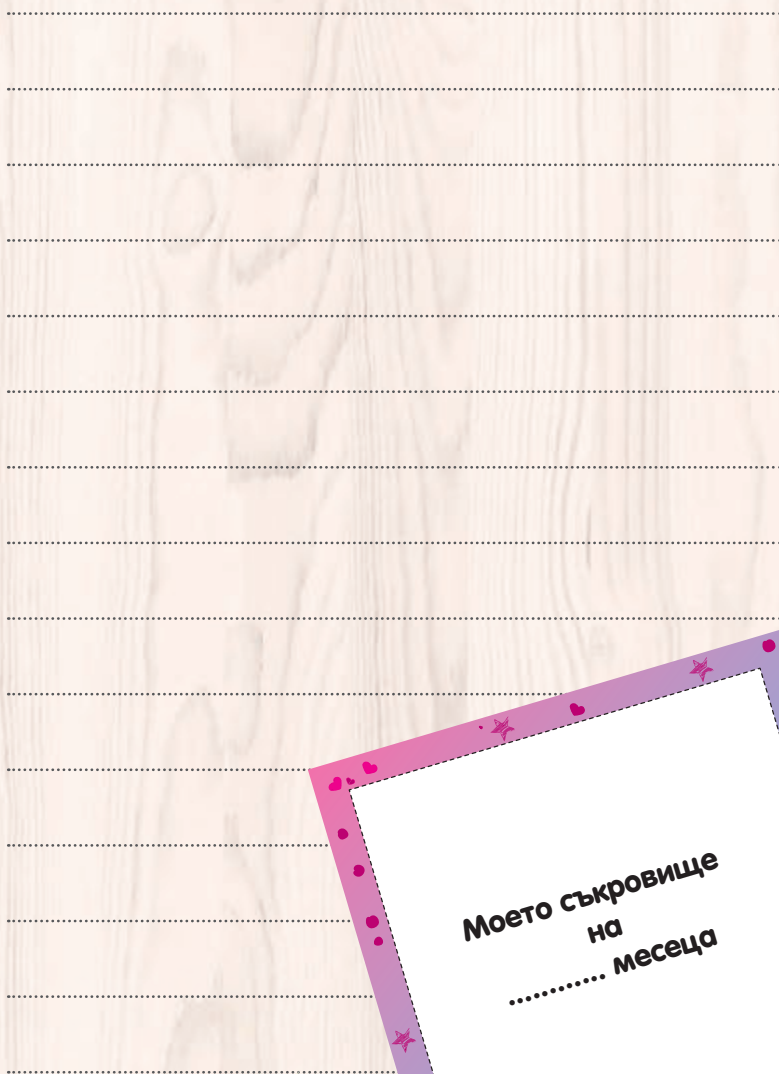
БЕЛЕЖКИ

51

Майчината кърма е най-доброто за бебето.

Образователен материал за майки, предоставен с комплимент от Nestlé.

БЕЛЕЖКИ



Моето съкровище
на
..... месеца

Моето съкровище
на
..... месеца

БЕЛЕЖКИ

53

Майчината кърма е най-доброто за бебето.

Образователен материал за майки, предоставен с комплимент от Nestlé.

БЕЛЕЖКИ

Моето съкровище
на месеца

Моето съкровище
на
..... месеца

БЕЛЕЖКИ

55

Успех с този прекрасен период в развитието на вашето дете!

Информацията в това ръководство е предназначена за здрави кърмачета до 24-месечна възраст. То е общо за употреба и няма за цел да замести съветите от вашия лекар. Всяко дете е различно и ако имате някакви притеснения относно неговия напредък, винаги се консултирайте с вашия лекар.



Важна забележка:

Добре балансираното меню, както по време на бременността, така и след раждането, помага за поддържането на лактацията. Ексклузивното кърмене се препоръчва през първите 6 месеца от живота на бебето, последвано от въвеждането на отбиващи храни, заедно с продължаване на кърменето до 2-рата година. Всяко бебе расте с различни темпове, затова родителите трябва да потърсят съвет от лекар за подходящото време за въвеждане на отбиващите храни.

Образователен материал за майки, предоставен с комплимент от Nestlé.

Nestlé
FamilyNes