

Kiedy zacząć?

- Wprowadzanie nowych posiłków rozpocznij **nie wcześniej niż po ukończeniu 17. tygodnia życia, jednak nie później niż w 26. tygodniu życia**, uwzględniając potrzeby i etap rozwoju swojego malucha.
- Nie ma potrzeby opóźniania momentu wprowadzenia nowych posiłków u dzieci z grupy podwyższonego ryzyka wystąpienia alergii.
- Na pierwsze próby rozszerzania diety wybierz odpowiednią chwilę, kiedy Twoje dziecko jest wypasane, w dobrym humorze i ma ochotę na eksperymenty.



WAŻNE!

Na początek rozszerzania diety wybieraj produkty o prostym składzie. Dzięki temu, w razie wystąpienia niepożądanego reakcji u dziecka, można szybko zidentyfikować źle tolerowany składnik i wykluczyć go z diety.

Skorzystaj z koncepcji HiPP „Rozszerzanie diety krok po kroku”.

Jak wprowadzać posiłki?

- Zacznij od podania **3 łyżeczek produktu o prostym składzie, najlepiej jednoskładnikowego** (np. Pierwsza marchewka HiPP BIO), uważnie obserwując dziecko. Jeżeli w ciągu doby nie wystąpią żadne niepokojące objawy (np. wysypka, biegunka, ból brzuszka), możesz w kolejnych dniach **stopniowo zwiększać porcję**.
- Po kilku dniach wprowadź kolejny nowy produkt (np. **dwuskładnikowy** przecier – Młoda marchew z ziemniakami HiPP BIO), ponownie zaczynając od 3 łyżeczek i stopniowo zwiększając porcję, aż do wielkości całego słoiczka.
- Kiedy przetestujesz warzywa, kolejnym etapem może być już **obiadek z mięsem (potem z rybą)**, np.: Młoda marchewka z ryżem i cielęciną HiPP BIO, Marchewka z ziemniaczkami i łososiem HiPP.
- Dopóki podajesz same warzywa lub niecały słoiczek obiadku, taki posiłek **uzupełnij mlekiem** – zgodnie z apetytem dziecka.
- Kiedy Twoje dziecko zacznie zjadać danie z mięsem lub rybą w ilości 150 g – 190 g, stanowi ono już samodzielny posiłek – nie ma potrzeby uzupełniania go mlekiem.

Co jest ważne na początku?

- Rozszerzanie diety powinno następować stopniowo.
- Nie wprowadzaj kilku nowości naraz.
- Do karmienia wybierz płaską, plastikową łyżeczkę z zaokrąglonymi brzegami.
- Jeżeli wiesz, że nie zużyjesz całej zawartości słoiczka, potrzebną ilość przełóż do miseczki. Pozostałą zawartość słoiczka zamknij, wstaw do lodówki i przechowuj nie dłużej, niż jest to podane na etykiecie produktu.
- Niemowlę może mieć problem z zaakceptowaniem nowych posiłków. Dlatego okaz zrozumienie i cierpliwie ponawiaj próby. Jeżeli będzie potrzeba, zrób kilkudniową przerwę.
- Pamiętaj o napojach, takich jak woda lub herbatki HiPP. Nie podawaj ich jednak tuż przed posiłkiem, aby nie ograniczać apetytu dziecka.
- Rozszerzając dietę o nowe produkty, stopniowo zredukuj ilość posiłków mlecznych – do 3 porcji w II półroczu życia.
- Około 6. miesiąca życia należy rozpocząć naukę podawania napojów (w tym mleka) z otwartego kubeczka.
- Po 7. miesiącu zacznij wprowadzać produkty, które zachęcą dziecko do nauki gryzienia.

Masz pytania? Potrzebujesz porady?

Skontaktuj się z Serwisem dla Rodziców HiPP:
☎ (22) 853-44-44 (pon. - pt. od 09.30 do 16.30)
📧 formularz kontaktowy na hipp.pl

Zapraszamy także do odwiedzenia forum eksperckiego w **Klubie młodego Maluszka** na hipp.pl. Możesz tam skorzystać z bezpłatnych porad dietetyka dotyczących rozszerzania diety.

Odwiedź nas na:   

Zacznij od BIO!

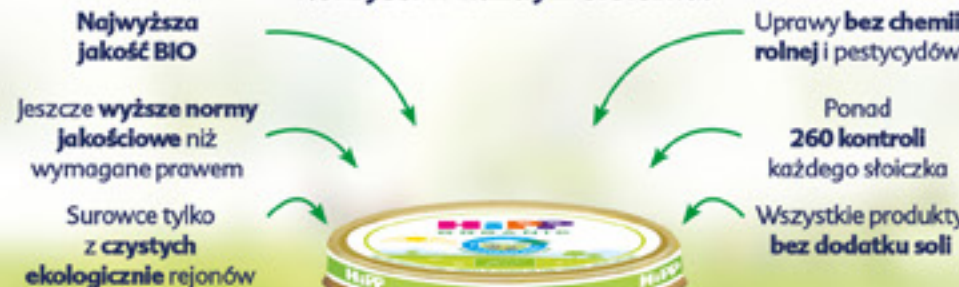
Pierwsza marchewka, pierwsze jabłko, pierwsze mięsko...
...dla Twojego Maluszka tylko najwyższa jakość BIO.

Jako firma rodzinna od pokoleń dbamy o nasze produkty tak, jakbyśmy tworzyli je dla naszych najbliższych. Dobrze wiemy, że organizm niemowlęcia jest niezwykle wrażliwy – dlatego wybierając słoiczki na początek rozszerzania diety, sięgaj po **żywność najwyższej jakości**. Doskonałym wyborem będą produkty ekologiczne – takie jak żywność **HiPP BIO**. Najwyższa ekologiczna jakość to nasza specjalność! Żadna inna żywność nie jest kontrolowana tak starannie jak produkty dla niemowląt. A znak HiPP BIO to gwarancja jeszcze bardziej surowych kontroli niż te wymagane prawem.

Czy wiesz, że...

- Rolnictwo ekologiczne wymaga ogromnego zaangażowania i wieloletniego doświadczenia – bo to, co wartościowe, powinno opierać się na solidnych podstawach, które budowane są latami.
- HiPP to Ekspert w żywności BIO i pionier rolnictwa ekologicznego w Europie – mamy w tym już **ponad 60 lat doświadczenia!**

O najwyższą jakość dbamy od pokoleń Korzyści w każdym słoiczku.



HiPP aktywnie uczestniczy w ochronie klimatu: z każdym słoiczkiem wspólnie zmniejszamy emisję CO₂.
hipp.pl/climate-positive

Więcej o ekologicznych składnikach BIO – na hipp.pl!

Jakie mleko wybrać po karmieniu piersią?

Mleko mamy najlepiej wspiera naturalny i zdrowy rozwój dziecka, dlatego powinno stanowić podstawę jego żywienia w 1. roku życia.

Skład mleka mamy jest idealnie dopasowany do potrzeb dziecka, zawiera m.in. witaminy, kwasy tłuszczowe Omega 3, żelazo oraz bardzo ważne **prebiotyki** i **probiotyki**, które nie tylko dbają o **dobrze trawienie**, ale również są kluczem do **odporności**.

Dlatego nasi eksperci ds. żywienia polecają po okresie karmienia piersią wybór takiego mleka następnego, które zawiera nie tylko **prebiotyki**, ale również **probiotyki**.

HIPP BIO COMBIOTIK® to mleko następne, którego skład został opracowany na bazie ponad 50 lat badań naukowych nad mlekiem matki.

Każda kropla mleka mamy jest naszym wzorem.

Mleko HIPP BIO COMBIOTIK® zawiera unikalne połączenie

PRAEBIOTIK®
+
PROBIOTIK®

naturalnie występujące
w mleku mamy



Dowiedz się więcej na hipp.pl

*Naturalne kultury bakterii kwasu mlekowego.
Metafolin® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Merck KGaA, Darmstadt, Niemcy.
Ważna wskazówka: Karmienie piersią jest najlepszą formą żywienia niemowląt.

Ponad **92%** składników
pochodzenia naturalnego

NOWOŚĆ

jeszcze delikatniejsze
0% mikroplastiku
parafeny parabenów



od 1. dnia życia

Schemat żywienia dzieci w 1. roku życia

WIEK (mies.)	KARMIENIE PIERSIĄ	KARMIENIE MLEKIEM MODYFIKOWANYM		PODSTAWA ŻYWIENIA	RODZAJ I KONSYSTENCJA POKARMÓW	PRZYKŁADY POKARMÓW
	liczba karmień	liczba posiłków	orientacyjna wielkość porcji (ml)			
1	8-12	8-10	110 (10-120)	Karmienie piersią lub mlekiem modyfikowanym	• Mleko matki lub modyfikowane	• Mleko matki lub modyfikowane
2-4	8-12 (14)	6	120-140			
5-6	8-12	5	150-160		• Gładkie purée (dotyczy niemowląt, które są karmione w sposób mieszany lub mlekiem modyfikowanym)	• Gotowane miksowane warzywa (preferowane jako pierwsze zielone np. brokuł) lub owoce (np. jabłko, banan), mięso, jajo • Kaszki/ kleiki bezglutenowe • Produkty glutenowe (zaczynać od małej ilości)
7-8	6-8	5	170-180		• Zwiększona różnorodność rozdrobionych lub posiekanych pokarmów • Produkty podawane do ręki • Pokarmy z rodzinnego stołu • 3 główne posiłki i 2 mniejsze • 3 posiłki mleczne od 7.-8. m.ż. (u dzieci karmionych piersią liczba karmień piersią może być większa)	• Zmiksowane/drobno posiekane gotowane mięso, ryby • Rozgniecione gotowane warzywa i owoce • Posiekane surowe warzywa i owoce (np. jabłko, gruszka, pomidor) • Miękkie kawałki/cząstki warzyw, owoców, mięsa podawane do ręki • Kasze, pieczywo • Pełne mleko krowie > 12. m.ż. • Małą ilość mleka krowiego można zastosować do przygotowania pokarmów uzupełniających
9-12	6-8*	4-5	190-220			

*Dziecko spożywające mniejsze porcje może potrzebować większej liczby karmień.

Źródło: Szajewska H., Socha P., Horvath A., i wsp. Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci. Standardy Medyczne Pediatria, 2021, T. 18, DOI:10.17444/SMP2021.18.02

Rodzic/opiekun decyduje, co dziecko zje oraz kiedy i jak jedzenie będzie podane.
Dziecko decyduje, czy posiłek zje i ile zje. Napoje: woda.

Zobacz wszystkie
produkty
na hipp.pl



Kupuj on-line
hipp.dodomku.pl

Zacznij od BIO

Praktyczny poradnik dla rodziców

Rozszerzanie diety krok po kroku

- Kiedy zacząć?
- Jak wprowadzać posiłki?
- Co jest ważne na początku?

Zawiera nowy schemat żywienia!

HIPP
Dla Najważniejszych na świecie.

