

## Biztonságos hozzátáplálás lépései

### A hozzátáplálás alapszabályai

Mindig a megfelelő életkorbn vezessük be az új ételeket!

Mindig csak egyféle új ételt vezessünk be, a következő előtt teljen el minimum három nap!

Figyeljünk oda a csecsemő reakcióira! Ha gondot okoz egy új étel, akkor álljunk le vele.

Allergia esetén akkor se adjunk bizonyos ételeket, ha az ajánlásban szerepelnek!

### Féléves korban

#### 😊 A baba első gyümölcsői

- gyümölcslevek, gyümölcspürék (rostmentes, átszűrve!)
- idényjelleggel: alma, őszibarack, banán, körte

#### 😊 Italok

- forralt víz, babavíz
- gyümölcstea

#### ✗ Kerülendő ételek

- citrus-félék: narancs, citrom, grapefruit - kerüljük, mert allergizálhatnak
- apró magvas gyümölcsök: eper, kivi, málna - szintén nem adhatunk



A gyümölcsöket üvegreszelőn reszelje le, a vitaminok megőrzése érdekében.

### 6-8 hónapos kor között

#### 😊 Gyümölcsök szélesebb skálája

- meggy, cseresznye, őszi-és sárgabarack, sárga- és görögdinnye

#### 😊 Zöldségek és főzelékfélék

- első zöldség: burgonya (ezt kaphatja a baba nagyobb mennyiségben)
- felhasználható főzelékfélék: sütőtök, sárgarépa, tök, cukkini, patisszon, spenót, brokkoli, saláta (áztassuk vízbe főzés előtt), paradicsom (csak főzve és héj nélkül adható!), sóska, édes burgonya

#### ✗ Puffasztó zöldségeket még mindig nem adhatunk!

- puffasztó zöldségek: káposzta, kelkáposzta, karfiol, karalábé stb.

#### 😊 Adható húсок

- szárnyasok: csirke és pulyka (kezdetben kis mennyiségben!)

#### 😊 Pépek és gabonapelyhek

- gluténtartalmú pépek, gabonapelyhek bevezethetők, de örökölt, vagy kialakult gluténérzékenység esetén nem adhatunk ilyeneket!



#### Főzelék elkészítéséhez tippek

A főzelék alapja a burgonya, ehhez keverhetjük hozzá kisebb mennyiségben az adott zöldséget. A főzelékeket hígíthatjuk anyatejjel, illetve tápszerrel. Az étel állaga enyhén darabos legyen. Ne adjunk sót vagy cukrot a főzelékhez!



#### Húсок bevezetése

Kezdetben csak kis mennyiségben adjunk húst, főzelékbe keverve, alaposan megfőzve. Ügyeljünk arra, hogy hosszabb főzést igényel, mint a zöldség.



#### Glutén bevezetése

A glutén megfelelő időben és lehetőség szerint még anyatejes táplálás mellett történő bevezetése csökkenti az allergia kialakulásának veszélyét. Örökölt, vagy kialakult gluténérzékenység esetén kerülnünk kell minden glutén tartalmú élelmiszert.