

Gotuj dziecku na zdrowej wodzie

Mineralna do picia i do zupki

Do prawidłowego rozwoju niemowlęcia, niezbędna jest odpowiednia dieta, w której nie może zabraknąć również wody mineralnej. Należy nie tylko poić nią niemowlęta, ale też na jej bazie przygotowywać posiłki dla maluszków.

Według Światowej Organizacji Zdrowia dziecko do końca szóstego miesiąca powinno być karmione piersią, natomiast do dwunastego miesiąca życia zalecane jest, by stanowiło ono podstawę jego żywienia. Zgodnie z tymi wskazówkami po upływie sześciu miesięcy należy wprowadzić do jadłospisu dziecka inne pokarmy.

Pierwsze pokarmy, pierwsze napoje

Na tym etapie rozwoju mleko nadal odgrywa kluczową rolę, jednak zostaje ona stopniowo urozmaicana o nowe pokarmy. Zazwyczaj pierwszą nowością w menu dziecka jest przecier owocowy lub warzywny, a także kaszki. Reakcje na



Fot. HealthThink

próby dostarczenia organizmowi malucha nowych produktów bywają różne, ale po pewnym czasie dziecko samo zacznie się domagać nowości kulinarnych.

Zdrowe posiłki na bazie wody

Następnym etapem zdrowego żywienia maluszka jest rozszerzanie jego diety o nowe składniki. Niemowlętom karmionym piersią pierwszą zupkę podjemy w 6. miesiącu życia a karmionym mlekiem zastępczym w 5. miesiącu życia. Mamy ogromny wybór gotowych produktów, jednak najzdrowiej przygotować świeży posiłek w domu na bazie wody mineralnej. Dziec-

ku podajemy przegotowaną wodę niskomineralizowaną i niskosodową. Dzieci karmione mlekiem zastępczym powinny dostawać mieszankę przygotowaną na bazie wody mineralnej i być nią dopajane w ciągu dnia. Na wodzie mineralnej możemy przygotowywać zdrowe zupki, przeciera, rozcieńczone soki owocowe i herbatki ziołowe np. koperkową. Należy jednak pamiętać, że wodę butelkowaną po otwarciu przechowujemy w lodówce i jak najszybciej ją zużywamy, aby zapobiec namnażaniu się szkodliwych mikroorganizmów.

Podawaj też czystą wodę

Urozmaicenie diety dziecka

jest momentem przełomowym w życiu rodziców, jak i samego malucha. Oprócz poznawania nowych smaków owoców i warzyw, a także powstałych na bazie wody mineralnej zupek i deserów, dziecko powinno również spożywać wodę mineralną w czystej postaci. Jest ona niezbędnym składnikiem diety każdego dziecka, co potwierdzają również naukowcy.

Kiedy trzeba dopajać?

Niemowlęta do 6. miesiąca życia karmione naturalnie piersią nie wymagają dodatkowego nawadniania, gdyż wszystkie niezbędne składniki odżywcze, w tym wodę,

dostają z mlekiem mamy. Istnieją jednak sytuacje, kiedy nawet maluch karmiony naturalnie powinien być dopajany. Deficyt wody może być spowodowany chorobą dziecka przebiegającą z gorączką lub jego przegrzaniem. Maluch staje się rozdrażniony, senny, płacze bez łez. Jest to dla nas sygnał, że dziecku trzeba podać wodę. Nie każda woda jest jednak odpowiednia dla naszego maluszka. Woda z kranu jest uzdatniana chemicznie, nie znamy też dobrze stanu sieci wodociągowej. Picie takiej wody przez dziecko może sprzyjać alergiom i podrażnieniom delikatnego przewodu pokarmowego. **abc**