



## CHECKLISTA

### gotowości na rozszerzanie diety

---

Schemat żywienia niemowląt, jako odpowiedni moment na rozszerzenie diety, wskazuje okres między 17 a 26 tygodniem życia dziecka. Przy jednoczesnym zaleceniu, aby dążyć do wyłącznego karmienia mlekiem przez pierwsze 6 miesięcy.

#### *Najwcześniejszy możliwy moment rozpoczęcia rozszerzania diety:*

Kiedy mój maluch skończy 4 miesiące?

#### *Najbardziej polecany moment rozpoczęcia rozszerzania diety:*


Kiedy mój maluch skończy 6 miesięcy?

Natomiast jeszcze ważniejsze od dat są oznaki gotowości, które wykazuje dziecko, i które objawiają się na kilka sposobów. Aby rozpocząć rozszerzanie diety dziecko powinno opanować wszystkie wymienione poniżej umiejętności, szczególnie, jeśli chcemy wprowadzić dodatkowe posiłki przed ukończeniem 6 miesięcy.

#### *Kiedy moje dziecko jest faktycznie gotowe na rozszerzanie diety:*

- potrafi stabilnie siedzieć z podparciem (nie oznacza to, że musi umieć samodzielnie usiąść),
- trzyma prosto głowę i koordynuje ruchy głowy i szyi,
- potrafi chwycić przedmiot (a więc i jedzenie) i skierować do buzi,
- zanikł odruch wypychania jedzenia z buzi za pomocą języka.

UWAGA! Te zalecenia dotyczą zdrowych dzieci. Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości co do tego kiedy powinnaś rozpocząć rozszerzanie diety u swojego dziecka skonsultuj się z odpowiednim specjalistą (pediatrą, dietetykiem, fizjoterapeutą).



# Zapraszam na kurs: *Zamień kaszki dla niemowląt na domowe śniadania*

## *Zapisz się na listę oczekujących na kurs*

Jeśli właśnie przygotowujesz się do rozszerzania diety swojego maluszka i chciałabyś wiedzieć co możesz zaproponować mu na śniadanie zamiast lub oprócz gotowych kaszek dla niemowląt to właśnie przygotowuję kurs "Zamień kaszki dla niemowląt na domowe śniadania", na który serdecznie Cię zapraszam.

Przejdziemy wspólnie przez różne rodzaje śniadań, poznasz sugerowane porcje i proporcje, dowiesz się jak łączyć ze sobą produkty i zyskasz wiedzę potrzebną do tego, aby samodzielnie eksperymentować i tworzyć własne połączenia smaków.

*To kurs przeznaczony dla mam, które:*

- ☞ przygotowują się do rozszerzania diety maluszka lub
- ☞ chcą zamienić gotowe kaszki na domowe śniadania lub
- ☞ po prostu chcą zwiększyć różnorodność posiłków oraz zyskać więcej pewności siebie w gotowaniu dla tych kochanych, ale jednak najbardziej wymagających konsumentów 😊

Zapisuję się

Jeśli zapiszesz się na listę oczekujących, jako pierwsza dowiesz się o starcie sprzedaży kursu i otrzymasz specjalne bonusy przy zakupie 😊