

KOLEJNOŚĆ WPROWADZANIA POKARMÓW UZUPEŁNIAJĄCYCH

Wytyczne zarówno polskich, jak i międzynarodowych placówek naukowych, typu ESPGHAN, WHO, EFSA, także Komitet Żywienia Amerykańskiej Akademii Pediatrii wstrzymują się od podania obowiązującej kolejności wprowadzania nowych produktów do diety niemowlęcia.

Wspomniane dokumenty zawierają jednak pewne wytyczne, które mogą służyć pomocą przy tworzeniu odpowiedniego schematu żywienia niemowlęcia. Jednym z przykładów jest zalecenie podawania najpierw warzyw, potem owoców. Również znajomość największych potrzeb rozwijającego się organizmu może, a nawet powinno być cenną wskazówką dla podjęcia odpowiednich decyzji. Przykładem niech będą choćby kończące się w organizmie niemowlęcia zapasy żelaza, zmagazynowane w życiu płodowym.

Wszystkie informacje zawarte w artykułach naukowych służyły nam pomocą w ułożeniu wydaje się najwłaściwszego schematu rozszerzania diety, który przedstawiamy.

Literatura: Szajewska H, Socha P, Horvath A i wsp. *Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Zalecenia Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci. Stand Med Pediatr*, styczeń 2021, t.18, 7-24