

PRZYKŁADOWY SCHEMAT ŻYWIENIA NA PIERWSZE DNI ROZSZERZANIA DIETY



DATA		PODANY PRODUKT	SPOSTRZEŻENIA *
(Wpisz datę)	Dzień 1.	BROKUŁ BIO [1]	
	Dzień 2.	Tylko Mleko [2]	-
	Dzień 3.	ZIEMNIAK BIO	
	Dzień 4.	Tylko Mleko	-
	Dzień 5.	Brokuł Bio + ziemniak Bio	
	Dzień 6.	Brokuł Bio + ziemniak Bio	
	Dzień 7.	Brokuł Bio + ziemniak Bio	

[1] Wybór warzywa uzależnij od dostępności produktu najwyższej jakości. Podaj takie warzywo, które jest dla Ciebie dostępne, a oznaczone jest symbolem BIO. Proponuję w początkowym etapie omijać warzywa wzdymające, czyli: warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, nasiona strączkowe (soczewica, itp.), ogórki świeże, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, fasolka szparagowa, groszek zielony.

[2] W początkowych dniach proponuje się podawanie nowego pokarmu z utrzymaniem jednodniowej przerwy. Dlatego drugi i czwarty dzień pozostają bez produktów uzupełniających. Na te dni zawieszamy rozszerzanie diety.

Objaśnienia:

- Ponieważ niewłaściwa reakcja organizmu może pojawić się przy drugim podaniu danego produktu, staraj się tworzyć czytelną historię.
W powyższym przykładzie nowy produkt zaznaczam **INNYM KOLOREM** oraz **WIELKIMI LITERAMI**, podany po raz drugi pisany jest **łustą czcionką**. Czcionka zwykła oznacza te produkty, które dziecko już zna i toleruje.
- W miejscu spostrzeżeń warto zaznaczyć nie tylko reakcje organizmu dziecka, np. poprzez zwykłe OK, ale również ilość spożytego pokarmu, np. 1 mała łyżeczka.