

SPIS TREŚCI



ROZDZIAŁ 1

DIETA NIEMOWLAKA 9

Najlepsze mleko	10
Karmienie piersią	11
Składniki mleka mamy	12
Najczęstsze kłopoty	17
Mieszanki mleczne: rodzaje, składniki	19
A może karmienie mieszane?	27
Pora na nowości w diecie	28
Dlaczego trzeba rozszerzać diecie dziecka?	29
Kolejność rozszerzania diety dziecka o nowe produkty	30
Schemat rozszerzania diety dziecka karmionego piersią (opracowany przez Instytut Matki i Dziecka)	34
Schemat rozszerzania diety dziecka pijącego mieszankę modyfikowaną (opracowany przez Instytut Matki i Dziecka)	36
Ważne zasady rozszerzania diety dziecka	38
Bobas Lubi Wybór	42
Dlaczego warto dać wybór	46
Pierwsze posiłki według zasad metody BLW, jakie sprzęty się przydadzą	50
Pod okiem mamy	54
Bałagan pod kontrolą	56
Mleko nadal ważne	60
Postaw na EKO	64

ROZDZIAŁ 2

POSIŁKI STARSZAKA 69

Podstawowe zasady	70
5 razy dziennie	78
Propozycje zdrowych pierwszych i drugich śniadań	79

Najlepsze domowe obiady	80
Podwieczorki na medal	82
Kolacje, które pokocha każdy brzdąc	83
Wspólne rodzinne posiłki? Tak!	84

ROZDZIAŁ 3

NIEZBĘDNE PRODUKTY 89

Potrzebne do zdrowia	90
Witamin moc, składniki mineralne	92
10 ważnych grup pokarmowych	96
Słodycze pod kontrolą	108

ROZDZIAŁ 4

MENU NA ZDROWIE 113

Dieta w chorobie	114
Uwaga: kolka!	114
Alergie pokarmowe	115
Zaparcia	120
Biegunka	122
Anemia	123
Wzmocnij odporność jedzeniem	124
Kłopoty z apetytem	132
Nadmiar kilogramów a geny	133
Przyczyny słabego apetytu	139

ROZDZIAŁ 5

SZTUKA GOTOWANIA DLA DZIECKA 145

Koniec ze smażeniem!	146
Sposoby przechowywania jedzenia	153
Niezbędnik – co się przyda w waszej kuchni	156

BIBLIOGRAFIA 162



Co się opłaca?

W środku lata WOSP na okładce? Tak, bo Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy gra nie tylko do końca świata i jeden dzień dłużej, ale dzień po dniu przez cały rok. **Teraz właśnie, gdy nie w głowie nam chodnikowy nastrój, organizowane są przetargi, kupuje się sprzęt i rozdaje każdą złotówkę.** O zebranych pieniądzach i ich przeznaczeniu Aleksandra Sobieraj rozmawia z Jurkiem Owsiakiem w specjalnym wywiadzie „Twojego Dziecka”, bo ten temat ostatnimi czasy budził niepotrzebne kontrowersje. **Słyszałam wiele argumentów, dla których warto dać na WOSP:** bo dziecko korzystało, bo nowoczesny sprzęt pomoże starszym bliskim. Szanuję to racjonalne i pragmatyczne podejście, ale wolę inne: **daję na WOSP, bo chcę pomagać, bo pomaganie samo w sobie jest fajne.**

Bezinteresownością, empatią i życzliwością, którą możemy okazać na każdym kroku, zarządźmy nasze dzieci. **To się naprawdę opłaca.**

Margareta Kędzior
dziewna matka, mama Michała i Miłosa

AKTUALNE I ARCHIWALNE
E-WYDANIA
„TWOJEGO DZIECKA”
KUPI SZ NA:
{ CZYTAMY
magazyny.pl



JEDYNY MIESIĘCZNIK POLDANY PRZEZ INSTYTUT MATKI I DZIECKA

ZOBACZ WIĘCEJ Z TAPZC

Przeprawy i filmy dla Ciebie
najbliższym w najbliższym czasie
i niepotrzebnie. Możesz je obejrzeć
na smartfonie lub tablecie.
Patrując: tylko na naszej TAPZC.



1 Pobierz i zainstaluj aplikację
TAPZC dostępna na
Google Play i App Store



2 Zobacz filmy



3 Znajdź więcej
informacji



4 Dodaj, gdy pojawi się
nowe i ciekawe treści

TAPZC | www.tapzic.com

FOT.: MAREK PIŁKO, ZBIGNIEW PIŁKO, KRZYSZTOF PIŁKO, STYL: ANNA GOSK, KOSZAROWY ZA WSPÓŁCZESNEJ WILGOCI: MOTTENBERGER & SHINE, POK. 1000 TERNÓW

EKSKLUZYWNE O MAMIE

I DZIECKU
WYDANIE SPECJALNE
VIVA! MAMA, A W NIM,
JAK ŻYJĄ POTOMKOWIE
MONARCHÓW I HISTORIA
PRZEMIANY ANGELINY
JOLIE. CENA 8,99 ZŁ.
SZUKAJ W KIOSKACH.



*„TWOJE DZIECKO” UKAZUJE SIĘ OD 1991 ROKU

4 TWOJE DZIECKO

Gdyby Twój maluszek potrafił mówić...



Co by Ci powiedział o poranku?

Nie ma nic cenniejszego niż widok szczęśliwego dziecka o poranku i jego wielkich błyszczących oczu, które mówią rodzicom, że maluch jest gotowy na nowe wyzwania. Oznacza to, że dziecko jest wypoczęte i że całą noc dobrze spało w suchej pieluszce. Wielu matkom może się wydać zaskakujące, że sucha pieluszka to wcale nie ta, która po prostu nie przecieka. Prawdziwie sucha pieluszka to taka, dzięki której skóra dziecka wewnątrz pieluszki także pozostaje sucha. Gdyby Twój maluszek potrafił mówić, co by Ci powiedział o pieluszcze, w której spędził całą noc? Czy była naprawdę sucha?



Rekomendowane przez
Polskie Towarzystwo
Pediatryczne



Jak być pewnym, że dziecko ma sucho w pieluszcze?

Jak wynika z poniższego testu, pieluszki innych marek mogą być wewnątrz mokre. Natomiast Pampers Active Baby-Dry utrzymują wilgoć z dala od skóry dziecka dzięki mikroperelkom (Micro Pearls™), które wchłaniają do 30 razy więcej wilgoci, niż same ważą. Teraz Twój maluszek czuje się sucho i komfortowo aż do 12 godzin, niezależnie od zawartości pieluszki. Rekomendowane przez Polskie Towarzystwo Pediatryczne pieluszki Pampers Active Baby-Dry zapewniają dziecku niczym niezmażony sen, tak aby budziło się rano, radośnie chichocząc.

Najlepsze pieluszki dla utrzymania suchej skóry Twojego dziecka.*



Pampers zawierają mikroperelki (Micro Pearls™), które wchłaniają do 30 razy więcej wilgoci, niż same ważą, i utrzymują ją z dala od skóry dziecka skuteczniej niż pieluszki innych marek. A Twój maluszek może cieszyć się niczym niezmażonym snem w naprawdę suchej pieluszcze aż do 12 godzin.

*Dotyczy pieluszek Pampers Active Baby-Dry i Premium Care, w porównaniu z pieluszkami innych marek.

ARTYKUŁ SPONSOROWANY