**Hozzátáplálás:**

**4 hónaposan:**

- rizs-szentjánoskenyérfa őrleményt tartalmazó, glutén mentes tejpép (Sinlac)

- ital:  - forralt víz- még a babavíz is !! , kivéve HIPP babavíz, Humana babavizet csak tápszer készítésre szabad használni!

           - gyümölcslé (alma)

**5 hónaposan:**

- gyümölcs:  alma, őszibarack, meggy a tejpéphez (Sinlac)

-főzelék:  burgonya (az alap mindig) + sárgarépa, sütőtök, saláta, sóska, édeskömény

- ital: - gyümölcslé- natúr almalé, baba almalé

**6 hónaposan:**

- gyümölcs: banán (mag nélkül), gesztenye, szőlő-mag nélkül, cseresznye a tejpéphez (Sinlac)

- főzelék: burgonya + spenót, spárga, cukkini, patisszon, tök, brokkoli

- hús: pulyka nyak, csirke comb

- ital: - baba gyümölcslé (alma, őszibarack, banán)

         - baba gyümölcstea

          -csipkebogyó tea

**7 hónaposan:**

- gyümölcs: sárgabarack, sárgadinnye, görögdinnye, körte, kiwi pép (mag nélkül)!! Glutént és tejet tartalmazó tejpéppel

- főzelék: burgonya, édesburgonya + zöldbab, zöldborsó, karfiol

- fűszerek: petrezselyemlevél, zellerlevél, kapor, fokhagyma, snidling

- hús és csirkemáj

- ital: gyümölcslé centrifugálva (sárgarépa, alma, kiwi)

**8-9 hónaposan:**

- gyümölcs: szilva (hámozva), mangó, ananász - babapiskótával

- főzelék: kelkáposzta, karalábé, kelbimbó, karfiol, csicsóka, kukorica

- zsiradék: olivaolaj, vaj

- fűszerek: bazsalikom, kakukkfű, borsikafű, borsmenta, citromfű

- hús: borjú, marha, nyúl, sertés

-babakeksz a gyümölcshöz

- ital: gyümölcsök (turmixolva vagy centrifugálva)

- gabona: száraz rántás (búza, zab, árpa, rozs)

**10-11 hónaposan:**

- gyümölcs: avokádó, birsalma (főzve)

- főzelék: káposzta, padlizsán, mángold, rebarbara

- fűszerek: szurokfű, lestyán

- tejtermék: főzött tejes ételek (puding, tejberizs, tejbedara),mert a főzéssel az allergizáló kazein mennyiségét tudjuk jelentősen csökkenteni, majd ezek után joghurt és a kefír, valamint tejes habarásos főzelékek

- gabona: kenyérrel meg lehet kínálni néha

**12 hónaposan:**

- gyümölcs: mandarin, narancs, füge

- főzelék: lencse, bab, sárgaborsó, csicseriborsó

- zöldségek: uborka, retek, paprika, paradicsom, olajbogyó

- hús: hal, kacsa, liba

- gabona: teljes kiőrlésű gabonák, köles, hajdina

- tejtermék: túró, sajt, tejszín, tejföl, (tehén, juh és kecske)

- ital: mentatea, citromfűtea, csalántea, gyümölcs teák

- egyéb: mandula, napraforgómag, tökmag, méz, kakaópor

**Babatejek** adása javasolt 2 éves korig, melyet lehet ízesíteni kakaóval, karobporral vagy gyümölcsökkel

TEJ adását reggel és este (kakaóval) csak 2 éves kor után ajánlom, forralás után (a fertőzésveszély és a kazeinszint csökkentése miatt). A többi tejtermék is eléggé megterheli a szervezetet, ha tejet is adunk, az már sok és ekkor is lehet allergiás tünet, sőt magatartás zavart is okozhat (a tökéletlen kazein lebontás miatt a vérben felszabaduló ammónia miatt)!

TOJÁS adását csak 2 éves kortól ajánlom, de ekkor is ritkán és keveset, mert nagyon allergizál, főleg száraz és ekzemás lesz tőle a bőr! Az ételben lévő tojást nem kell kerülni 1 éves kor után, így lesz fokozatosan hozzászoktatva a tojáshoz.

**A hozzátáplálás alapelvei:**

A hozzátáplálás során az új ételeket (solidokat) 4-7 hó napos kor között kell bevezetni az immuntolerancia kialakítása céljából. Ne feledjük el, a fokozatosság elvét, kis mennyiséggel, fokozatosan emelve az adagokat történjen. Optimális esetben az anyatej mellett vezetjük be az új táplálékokat, de a tápszeres babáknál is elkezdjük. Ha kevesebbet gyarapszik a szoptatott baba, akkor a tejpép adása szerencsés, mert kalóriát pótlunk és kanálhoz is szoktatjuk, így megmarad a szopási készsége. Ha jól vagy túl jól gyarapszik a baba, akkor kicsit később adjuk a pépet és kevesebb péphez több gyümölcsöt teszünk, hogy mérsékeljük a súlygyarapodást.

A főzelék az mindig zöldség legyen és mindig a burgonya legyen az alapja. A burgonyát először pici sóval és vízzel főzzük meg és a saját főzőlevével keverjük el. Az első hetekben nagy lyukú szűrőkanálon nyomjuk át, majd később villával törjük össze, szoktatjuk a darabos ételhez. A turmixolás során sok levegő kerül az ételbe és ez hasfájást okozhat, illetve később nehezen fogja elfogadni a darabos ételeket. Ha a burgonyát emelkedő mennyiségben elfogadja néhány napon át, akkor adunk hozzá mást, először sárgarépát. Az elején keveset teszünk hozzá, majd növeljük az arányát 2/3-ra, tehát 1/3 burgonya és 2/3 zöldség. Az anyatejes babák szívesebben fogadják az édesebb ízt, édesburgonya, sárgarépa, sütőtök, gesztenye. A gesztenye magas tápértéke miatt a lassan gyarapodó babák esetében jó választás. Fontos szem előtt tartani, hogy 2 dl főzelék tápértéke 1 dl anyatejnek, illetve 1 dl tápszernek felel meg. Ha lassú a baba gyarapodása, a tápértéket úgy növelhetjük, hogy íztelen tejpépet (1 evőkanál Sinlac) keverünk hozzá.

A gyümölcsöt érdemes a tejpéphez adni, mert az semlegesíti a gyümölcsökben lévő savakat, így elkerülhetjük a kellemetlen mellékhatásait, mint például hasfájás, székrekedés vagy hasmenés. Gyümölcslé adása során érdemes gyümölcs centrifugával elkészített gyümölcs, esetleg zöldséggel kevert gyümölcslevet adni. Vitamin bombának tartom az alma – kiwi – sárgarépa – cékla levet. Fontos a cékla esetében, hogy ne nitrogénezett, hanem bio cékla legyen, mert az előző betegséget okozhat.

Tojássárga adását (mely sok koleszterint tartalmaz) több ajánlás már 8 hónapos kortól javasolja. Véleményem szerint nincs szükség arra, hogy koleszterint adjunk a babának. A teljes tojás adását töményen csak 2 éves kortól javaslom. A tojásfehérje nagyon allergizál. Sok kisgyermeknél tapasztaltam száraz, ekzémás bőrt, amit egyértelműen tojás (gyakran fogyasztott rántotta, főt tojás, tükörtojás, bundáskenyér) okozott. Nem kell allergia teszt sem, mert ha kihagyták a tojást, elmúltak a tünetek, majd amikor ismét ettek tojást, jelentkeztek a tünetek. Természetesen tojás tartalmú ételt ehet (babapiskóta, keksz, tészta), sőt ezzel kell kezdeni, hogy kialakítsunk egy immuntoleranciát a tojással szemben.

Tej-tejtermék adása 10 hónapos kortól ajánlott. Az a javaslatom, hogy először a főzött tejtermékeket (puding, tejberizs, tejbedara), majd a kevesebb tejfehérjét tartalmazó tejtermékeket adjuk, mint a natur joghurt és kefir. Ha nem szívesen eszi ezeket, lehet gyümölccsel ízesíteni. A tömény tejfehérjét tartalmazó túró és sajt, csak 12 hónapos kor után kerüljön be az étrendbe. Figyelni kell, hogy keveset egyen csak belőle naponta. A tej bevezetését, vagyis a reggeli-esti tej, illetve kakaó adása csak 2 éves kor után történjen meg forralt tejjel. Addig a Milupa Junior tejitalokat, 2-es vagy 3-as tápszereket igya a kisgyermek. A tehéntej nem csak allergiát okoz, hanem más káros hatása is van. A tehéntejben lévő kazein típusú fehérjét az ember, főleg a kisgyermek gyomra nem tudja tökéletesen lebontani, ezért ammónia kerül a vérbe, mely izgató hatású az idegrendszerre. Magatartás zavaros, hiperaktív, illetve érzékeny idegrendszerű kisgyereknek (pl. autista) nem javasoljuk a tej és tejtermékek fogyasztását. A tejfehérje allergia nagyos sok csecsemőt és kisgyermeket érint. Fontos ezt megelőzni, vagyis immuntoleranciát kell kialakítani. A fent ajánlott táplálási javaslat során ez kialakítható. 12 hónapos kor után nem szükséges hipoallergén tápszer adása,a tejitalok már nem hipoallergének, de kezelt és optimalizált összetételű tápszerport, tejport tartalmaznak, ezután jön csak 2 évesen a natúr tej. Ez a módszer megfelel a fokozatosság elvének, így elkerülhető a tejfehérje allergia kialakulása.

Kenyeret, péksüteményt 10 hónapos kortól adhatunk, nem kell hozzá fog, mert a fogínyen lévő redő használható rágásra. Fontos, hogy ülőhelyzetben legyen a baba! Bizonyos „felnőtt” főzeléket már kaphat 10 hónapos kortól, mint például sóska, spenót, zöldborsó, zöldbab, tök. Az ezekben lévő kevés rántás, tej, tejföl nyugodtan adható már ekkor.

A csecsemő és kisded táplálás során fontos felhívni a figyelmet a táplálkozás gyakoriságára.  Az 1. hónapban 7x kell enni naponta és maximum 6 órát aludjon egyhuzamban. A 2. hónaptól a 6. hónap végéig 6x kell enni, éjjel pedig maximum 8 órát aludhat egyhuzamban, este 10 és reggel 6 óra között. 12. hónap után kell áttérni a kisdedek 5x étkezésére, de ekkor sem szabad aludnia 8 óránál többet, maximum 10 órát evés nélkül. Nem lehet táplálék nélkül 8-10 óránál többet, ez mindig gyarapodási zavarhoz vezet. Az éjszakát át kell aludni este 10-től reggel 6-ig optimális esetben.

**Ajánlott kisded étkezési rend:**

Reggeli: a tápszer, majd tej ivása mellett szilárd gabonatartalmú ételt, kenyér és péksütemény félét is egyen

Tízórai: gyümölcs, kevés keksszel vagy tejpéppel

Ebéd: főzelék, lehetőleg minden nap, esetleg leves (sok zöldséggel) és második, amely tartalmazzon húst (fehérjét) és köretet (szénhidrátot)

Uzsonna: gyümölcs, kevés keksszel vagy tejpéppel, tejes-túrós desszertek, hideg étel (kenyér, péksütemény)

Vacsora: főzelék vagy meleg étel lenne ideális, esetleg hideg étel,

tápszert, majd tejet igyon lefekvés előtt.