

BLW (Baby Led Weaning)



Mi az a BLW?

Egy olyan módszer, amely lehetővé teszi, hogy a babák saját tempójukban fedezzék fel a szilárd ételeket. Ez a természetes megközelítés, támogatja az önállóságot és sok minden más előnnyel is jár!

Miért válaszd a BLW-t?

Önállóság és önbizalom:

A babák saját maguk fedezik fel az ételeket, ami növeli az önbizalmat.

Fejlődési előnyök:

Segít fejleszteni a finommotoros készségeket és a szem-kéz koordinációt.

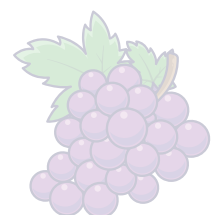
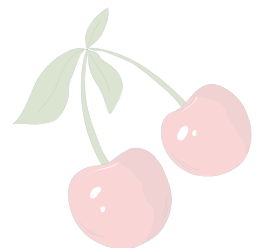
Egészséges étkezési szokások:

A babák megtanulják felismerni az éhség és a jóllakottság jeleit, ami hozzájárul az egészséges étkezési szokások kialakulásához.

Mi az a BLW-Start E-tudásanyag?

Egy olyan PDF amely

- segít a BLW során felmerülő kérdések megválaszolásában
- segít a kezdésben, bátorságot ad a hozzátáplálás elkezdéséhez.
- gyakorlati tippet ad és hasznos információkat.



Csodás étkezéseket kíván a BLWbolt csapata!

BLW (Baby Led Weaning)

START táblázat 1.

Készen áll a baba az 5 jel alapján

- egyenes háttal ül
- kb. 6 hónapos
- érdeklődő az étel iránt
- nincs nyelvkilökő reflex
- szájához emel dolgokat

Beszereztem az eszközöket

- etetőszék
- előke
- tányér
- pohár/kulacs
- evőeszköz

Felkészültem én is a hozzátáplálásra

- elegendő információ a BLW-ről
- elsősegély tanfolyam vagy alapos utánajárás, magabiztosság
- nyugodt vagyok és a babám is az
- nem segítek neki enni, hagyom, hogy önmaga (l)egyen

1. Minden étkezésnél csak vizet kínálj, pohárban vagy szívószállal.

2. Étkezettek együtt, egy időben!

3. Legyél türelmes, mert a leejtés, dobálás, préselés, szétkenés, nyalogatás, kiköpés a tanulás része!

4. Ne várj nagy mennyiségű evést. Normális ha keveset eszik, de az is ha sokat!

5. A baba azt egye amit ti, ezért is fontos egészségesen étkezni.

6. Az ínyük alatt lévő fogcsírákkal is tudnak erősen rágni, nem szükséges, hogy kibújjon a rágáshoz!

7. Ne felejtse el, hogy 1 éves koráig az anyatej/tápszert a fő tápláléka!

8. Az allergének bevezetése már 6 hónapos kortól javasoltak 12 hónapos korig.

9. Az öklendezés normális, legyél tisztában az öklendezés és fulladás közti különbségekkel!

10. A babának nem kötelező „x,, hónaptól minden étkezéskor jelen lennie. Próbáld az elején 1-2 étkezést, majd 9 hónapos kortól 3-5 étkezést.

11. 20 perccel étkezés előtt kínáld anyatejjel/tápszerrel, hogy ne habzsoljon a szilárd étkezéskor

12. Kínáld a két ujjaddal könnyen széthyomható falatokkal!

13. Kevés sót használj és ne rakj semmibe cukrot!

14. Kínáld a püré állagot előre töltött kanállal!

15. Minden héten kínáld legalább egyszer hallal!

16. Vasban gazdag étellel sűrűn kínáld!

17. Ha rendszeresen ledobálja az ételt, akkor egyesével add a falatokat!

18. Kínáld ujjnyi hosszú falatokkal, kb. 7 cm, ami túl ér az öklén. Ha már csippent, akkor lehetnek apróbbak a falatok, kb. 1 cm

19. Mogyoró szabály: Ne adj mogyoró nagyságú keménységű falatokat

20. Gömb formájú ételeket vágd cikkekre, pl. áfonya, koktélpáradicsom

BLW étkezés előnyei:

- önálló étkezés
- textúrák megismerése
- finommotorika fejlődése
- beszédfejlődés
- pozitív viszonyulás az ételekhez
- étvágy szabályozás
- több esély a kevésbé válogatosságra
- egészséges súlygyarapodás

7 cm

1 cm

Öklendezés

Könnyes szemek

Lélegzés

Hang adás

Köhögés, hányás

Piros arc

Ingerült viselkedés

NORMÁLIS

Fulladás

Üres tekintet

Nincs lélegzés

Nincs hang v. sípoló

Elzárt légút

Kék, lila arc, száj

Pánikba esett viselkedés

VÉSZHELYZET

Csodás étkezéseket kíván a BLWbolt csapata!

BLW (Baby Led Weaning)

START táblázat 2.

7 pontos takarítási terv

1. Tálca, tálcavédő

2. Jobb kéz

3. Bal kéz

4. Arc

5. Test

6. Padlózat

7. Etetőszék

14 fő allergén

glutén

rákfélék

tojás

hal

földimogyoró

szója

tej

diófélék

zeller

mustár

szezám

csillagfű

puhatestűek

kén-dioxid

BLW-vés baba játszótéren



sós muffinok



gyümölcsös muffinok

gyümölcsök



pogácsa



bundás kenyér

babacsinta



zöldség fasírt

hús fasírt



hal fasírt



sajt

rántotta



tócsni

vajas kifli



házi zabkeksz



gofri

puha sült hús



puha répa



falafel

banánkenyér



házi keksz



házi pizza

kelt tészták

Csodás étkezéseket kíván a BLWbolt csapata!

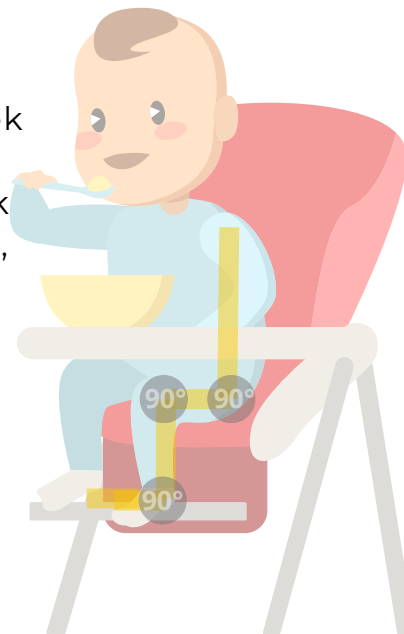
BLW (Baby Led Weaning)

START táblázat 3.

Hogyan előzzük meg a fulladásos esetek lehetőségét a BLW-ben?

- 1.** Teszteld a falatokat! Amennyiben a szápadlásodon a nyelveddel óvatosan szét tudod nyomni, akkor az állag megfelelő
- 2.** Soha ne hagyjuk egyedül! Előfordulhat, hogy több falatot vesz a szájába, ami nem probléma, mert kiöklendezi, de legyünk résen! Minden perc számít. Arra viszont figyeljünk, hogy ne stresszeljünk, mert azt ő is érzi, és úgy veszélyesebb enni, ha a baba is izgatott, feszült.
- 3.** Hagyd, hogy önmaga egyen. Persze az egésznek ez is lényege, de ne adjunk egy falatot se a szájába, mert a baba érzi, hogy, hogyan forgassa, rágja azt.
- 4.** Megfelelő méretű falatok. A baba öklén kicsit túl nyúló étel általában a megfelelő nagyság a viszonylag keményebb ételeknél pedig az egészen vékony szeletek, mint egy burgonya csipsz.
- 5.** Ne legyenek zavaró tényezők! Ilyen lehet egy házi állat is, de a játék, tv és egyéb is pl. bohóckodó rokon. A baba nagyon aranyos, de ne étkezés közben gagarásszunk és ne vessünk neki, mert egy hirtelen falat felszipantása légútra mehet.
- 6.** Biztonságos etetőszék! Nem véletlen, hogy online boltunkban a dönthető funkciós etetőszékek nincsenek jelen! A gyermeknek egyenes háttal, lábtámasszal a legbiztonságosabb ülni. Fontos emellett, hogy legyünk mellette végig, hiszen a gyermek egy bizonyos korban, megpróbál kimászni a székből. A baba térde magasabban van-e a fenekétől. Az ideális ülés, ha a csípője, térde és lábfeje 90 fokos szöveget zár be.

Csodás étkezéseket kíván a BLWbolt csapata!



BLW (Baby Led Weaning)

START táblázat 4.

Vasban gazdag ételek amelyeket napi **3 étkezésnél 2x ajánlott** adni:

1. Húsok (leginkább sötét színűek) Marha, sertés, pulyka, bárány
2. Belsősegek: pl. máj
3. Halak pl. lazac, tonhal, szardínia
4. Puhatestűek. Pl. kagyló, garnélarák

Növényi eredetű vasak, melyekhez kínáljunk + C vitamin forrást a hatékony felszívódás érdekében

5. Lencse, bab, csicseriborsó, zöldborsó
6. Szezám, napraforgómag, diófélék, kvinoa, tofu

+ C vitamin forrás a hatékony felszívódás érdekében

eper, málna, áfonya, őszibarack, avokádó, citrom, paprika, kivi, paradicsom, brokkoli, narancs, sárgadinnye, ananász, mangó

Csodás étkezéseket
kíván a BLWbolt csapata!

BLW (Baby Led Weaning)

Használati útmutató START táblázat 1.-hez

Készen áll a baba az 5 jel alapján

Az 5 jel közül a kevésbé egyértelmű az „egyenes háttal ül,, Jelentése: kapaszkodás nélkül ölben pl játékkal kezében egyenesen képes a hátát tartani. Fontos, hogy az öklendezés hatékony legyen.

Beszereztem az eszközöket

Kutatások kimutatták, hogy az étel mennyiségének elfogyasztását és az étel elfogadását befolyásolja az asztal terítése. Bővebben az eszközökről egy külön oldalon írok.

Felkészültem én is hozzátáplálásra

Információ beszerzési helyek: BLW-„falatkás,, avagy darabos igény szerinti hozzátáplálás facebook csoportban a kiemelt rész, blw.hu, blwbolt.hu/blog, Okos Tímea Kitti - BLW könyv (PDF), Ingyenes elsősegély tanfolyamok interneten elérhetőek általában regisztrációt követően.

Pontok amelyek nem egyértelműek

1. Pohár vagy szívószál azért, mert a legkevésbé okoz szopási problémákat és beszédfejlődési nehézségeket logopédusok szerint.

3. A maszatolás egyéni szülői kompetencia, hogy meddig hagyod. Kutatások szerint jó a babának.

4. Van akinek 1 évesen is alig eszik, ez normális ha a baba megfelelően fejlődik és kiegyensúlyozott.

8. Allergének felsorolást megtalálod a Start 2. oldalon.

10. Az étkezések mennyisége alvásidőtől is függ. Ha nem fér bele a napi ritmusba, akkor eleinte 1x-2x kínáld csak.

11. A babák különbözően reagálnak az ételre. Ha egyáltalán nem eszik anyatej/tápszer után 20 perccel, akkor növelj az időt.

13. Hozzáadott cukorra nincs szüksége a babának. Elegendő számára a természetes cukor, pl. gyümölcsök. Só: Ha viszont sósan étkeztek, azt valószínű tudjátok ti is, mert az emberek egy része visszajelzi a közös étkezéskor. Az átlagos sózás elegendő a babának is általában, ne kínáld teljesen só mentesen. A zöld fűszerek használata engedélyezett.

14. Előre töltött kanál: a kanalat mártsd bele az ételbe majd tedd elé és nézd ahogy felveszi egyedül, majd lenyalogatja, szopogatja.

16. Vasban gazdag ételek: marha, sertés, baromfi hús, belsőségek, sötét leveles zöldek, cékla, aszalt sárgabarack, mazsola, hüvelyesek, tök, magvak. C vitamin elősegíti a felszívódást.

20. Az ételek akkor tudnak azonnali fulladást okozni ha egyeznek a légcső vagy főhörgő méretével. Alapok: a puha ételek tudnak idomulni, ami pedig vizet tud magába szívni, az tud duzzadni. Példa: áfonya, szőlő összenyomása vagy negyedelése javasolt. A félkör is kör alakú, ami egyezhet a légcső méretével. Alap követelmény, hogy a baba, később kisgyermek, evés közben ne nevetgéljen, ne ugráljon, szaladgáljon.

BLW étkezés
előnyei

Az előnyöket felsorolhatjuk a tudatlan vagy féltő rokonoknak, barátoknak.

cm mérő rész

A lap oldalán cm-ben látható a javasolt falat mérete amely ujjnyi vastag, A4-es méret lap esetén lesz helyes a mérés.

BLW (Baby Led Weaning)

Használati útmutató START táblázat 2-höz

Takarítási terv pontos leírása:

1. Töröljük le a tálcát vagy távolítsuk el a tálcavédőt
2. A baba egyik kezéről kifordító mozdulattal húzzuk le az előkét. A másik kezére addig kifordító mozdulattal húzzuk rá az előke másik ujját. Ezzel így letakarod a kezét és kevésbé maszatol tovább.
3. A kint hagyott kezét egy kancsó magasságú edénybe engedett langyos vízbe mártsd bele és öblítsd le a nagyja ételt. A másik kezéről lehúzott előkét helyezd el távolabb, hogy ne érje el és azonnal mártsd vízbe azt a kezét is, majd töröld szárazra. Ha szükséges, használj kettő kancsót, előfordulhat, hogy túl sok étellel szennyezi be a vizet csak az egyik keze.
4. Következőnek az arcát töröld le nedves ruhával
5. Ezután kiveheted a babát a székből. Le tudod söpörni, törölni az ételt ha maradt a lábán. Amíg a széket, földet takarítod, a gyermekedet helyezd biztonságba.
6. A széket söpörd le az ételmaradéktól.
A földet, ha leterítetted, akkor csak az adott anyagot kell tisztítanod, ellenkező esetben a nagyja ételt szedd össze, húzd össze nedves ruhával, majd a felületét töröld fel az adott eszközzel melyet használsz, pl. felmosó, nedves törölő.
7. Ez után a lesöpört etetőszéket töröld át nedves ruhával. Ekkor a gyermeked, már ha tud kapaszkodva állni, szívesen segít benne. Tartogass neki erre a célra nedves ruhát és hagyd, hogy segítsen. Hidd el, minél több dologba vonod be, annál könnyebb lesz nektek később.

Allergének:

A 14 fő allergén alá beírhatod, hogy mit és mikor vezetted be. Jelölheted pipával, ha semmi reakció nem volt, vagy x-el ha volt.

BLW-és baba a játsszótéren

Szárazabb ételötleteket tartalmaz amely nem jár nagy maszatolással. Az édesebb ételekbe tehetsz datolya pasztát cukor helyett, ha mindenképp hiányolod az édes ízt és nem elég a banán vagy alma. Ezek az ételek általában ne a főételek legyenek, hanem inkább kísértkezesek.

Székrekedés

Sokan arra teszik a hangsúlyt, hogy a gyermekek sok zöldséghez jussanak, mert az a fontos, hogy a vitamin megfelelő mennyisége bejusson a szervezetbe. Azt viszont sok szülő nem tudja, hogy a zsír segít a vitaminok felszívódásában és nem elválasztható a baba számára egészséges étkezéstől. Ne gondold bonyolult dologra, egyszerűen a brokkolit, ne csak párolva add, hanem pl. olvasztott vajjal megcsurgatva. Vagy a joghurtból ne light típusút vásárolj, hanem zsírosat. A felnőtteknek szánt egészséges étel nem egyenlő a baba egészséges ételével. Sokkal több zsiradékra van szüksége a fejlődéséhez. Egészen 2 éves korig nem érdemes lejjebb adni a zsírból.

Ha nem egészségügyi problémából adódnak „kaki,, gondok (székrekedés, kemény széklet), akkor íme a javaslatok:

Szilvalekvár, lenmag olaj, több zsiradék mint eddig, joghurtok, krémlevesek, sok-sok leves, több folyadék. A több zsiradékra mindenképp felhívom a figyelmedet, külön. Tudtad? Az, az ideális. ha 1 éves korig a kalória bevitel kb. 50%-a zsír.

A napi 5 étkezés is hozhat változást a székletben, illetve a rendszeresség(napi rutin) is.

Csodás étkezéseket kíván a BLWbolt csapata!

BLW (Baby Led Weaning)

Használati útmutató START táblázat 3-hoz

1. teszteld a falatokat!

Amennyiben a szájpadlásodon a nyelveddel óvatosan szét tudod nyomni, akkor az állag megfelelő

Vannak olyan ételek amelyek túl kemények, ezért azokat párolhatjuk, főzhetjük, süthetjük, a lényeg a megfelelő állag elérésén van.

A tálalási folyamatban sokat segíthet (még angol nyelvtudás nélkül is) a Solid star applikáció.

Én is írok egy-egy példát kemény és lágy ételekre. Itt megjegyzem, hogy ha volt is fulladásos eset a vizsgálatok alatt, akkor azokat alma, répa vagy egyéb ilyen keménységű falat okozott.

Ez egyébként a „paramamiknak,” hasznos információ lehet, mert ez esetben ezek az ételek átalakíthatóak, hogy semmiképp ne történhessen hasonló eset.

Ismerek olyan szülőket akik almát csak reszelt formában adtak a gyermeküknek kb. 2 éves korig. Megnyugtató volt számukra, hogy ezt a veszélyesebb ételt csak akkor adták egészben vagy cikkekben, amikor a gyermek már nagyon ügyesen rágott.

- Kemény étel

Ilyen pl. az alma, répa. Ezt párolhatjuk, reszelhetjük stb.

- Lágyabb, puhább étel

Ilyen pl. a banán, avokádó. A csúszósságuk miatt ezek is könnyen félrenyelhetőek. Ezért érdemes beleforgatni időnként, de nem rendszeresen, valamilyen reszelékbe, persze a megfelelő nagyságra vágás után. Pl. házi cukor mentes keksz reszelékbe, vagy kókuszreszelékbe, darált mogyoró, diófélébe. A kreatitásunk szabhat csak határt! Az oldalunkon ebből a célból hullámos szeletelőt is forgalmazunk.

Még egy fontos dolog amit érdemes megtenni. Minden ételt kóstoljunk meg. Én személy szerint a mogyorót nem fogyasztottam krém formájában soha. Viszont gyermekünknek így vezettem be. Ti tudjátok, hogy nagyon sűrű, és azzal szemben amit sugall a kinézete, nagyon-nagyon szájpadlásra tapadós étel. Semmiképp ne adjuk magában a magkrémeket!

BLW (Baby Led Weaning)

Használati útmutató START táblázat 3-hoz

2. Soha ne hagyd egyedül

Itt ami fontos, hogy mindent készítsünk magunk köré oda. A takarításhoz, a repetázáshoz, a folyadékpótláshoz. Mindent gondoljunk végig, hogy mire lehet szükség. Ha konyhánk étkezőnk kicsi is, és ott állunk a baba mellett, akkor se vegyük le róla a szemünket, amíg egy pohár vízer, vagy egyébért nyúlunk.

3. Hagyd, hogy önmaga egyen

Ha mi tesszük a szájába a babának az ételt, az veszélyes lehet. Előfordulhat, hogy a szájában hátrább kerül a falat ahogyan betesszük, ami fulladást okozhat. Itt fontos megjegyezni, ha öklendezik a gyerek, ha nem, **NE NYÚLJUNK A SZÁJÁBA!** Ijesztő, de az öklendezés arra van, hogy a falat visszatérjen a helyes útra. Az ujjunkkal képesek vagyunk belökni a légúthoz a falatot, amivel nagyobb kárt, akár fulladást is okozhatunk. Amennyiben fulladozna a baba, szintén rosszabbítunk a helyzeten egy esetleges szájba nyúlással.

4. Megfelelő méretű falatok

Kicsit megoszlanak e tekintetben a vélemények. Van aki nem ajánlja, hogy túlérjen a baba öklén a falat, de amikor még nem tud csippentő mozdulattal felvenni falatokat, addig érdekesebb a megfelelő állagra figyelve kicsit nagyobb falatot vágni neki hosszban, amely az öklén annyival túl lóg, hogy még le tudja harapni, de csak ujjnyi vastag. Ha megfigyeljük a babát és azt tapasztaljuk, hogy a kisebb falatokat is megeszi az által, hogy az ujjait széttárja és bele teszi, nyomja a szájába, akkor nincs szükség nagyobb falatokra.

BLW (Baby Led Weaning)

Használati útmutató START táblázat 3-hoz

5. Ne legyenek zavaró tényezők!

A baba figyelmét könnyen el lehet terelni. Tudtad, hogy az étkezés nagy koncentrációt igényel? Ez nem azt jelenti, hogy ne lehetne beszélgetni a közös étkezések közben, sőt. Legyen az étkezés hangulatos, semmiképp ne feszés, és nyugodtan beszéljünk közben, természetesen a falat lenyelése után. A babák viszont szeretnek minket utánozni, így fontos a példamutatás! Ne a telefont nyomkodjuk étkezés közben, hanem élvezzük a közös étkezést. Ennek fontosságáról külön cikket is írtam.

6. Biztonságos etetőszék!

Amikortól etetőszékben ül a baba, fontos, hogy már rendelkezzen egyedül a hát megtartásával. Tehát ne görnyedjen és dőljön el támaszték nélkül. Ezek után fontos biztosítani számára, hogy a székben is tudjon egyenes háttal ülni és semmiképp ne használjuk ki a székek dönthető háttámla funkcióját, mert az veszélyes lehet. Egy fulladás, de még öklendezés esetén is természetes reakció a támaszték, lábtartó használata. A lábtartónak neki támaszkodva segít magának, hogy könnyebb legyen a falatot visszaöklendezni vagy épp felköhögni, tehát előre hajolni.

BLW (Baby Led Weaning)

Help paper

Elsősegély nyújtás útmutató fulladás estén

1. Kiálts segítségért
2. Fektesd az alkarodra, térdedre kissé lefelé lógó fejjel
3. Lapockái közé a hátán üss 5x
4. Ha nincs reakció 5x mellkas nyomás ujjakkal
5. Lapockái közé a hátán üss 5x
6. Ha nincs reakció és még nem tette meg senki, hívd a 112-őt
7. Fektesd vízszintes kemény felületre
8. Hajtsd hátra kissé a fejét, ha tudod távolítsd el a falatot, ha nem megy elsőre ne próbálkozz tovább
9. Végezz 5x befújást az orron és szájon egyszerre vagy csak szájon
10. 15x nyomj a mellkasára kisebb nyomásokkal vagy a két hüvelyk ujjaddal
11. Végezz 2x befújást az orron és szájon egyszerre vagy csak szájon
12. 15x nyomj a mellkasára kisebb nyomásokkal vagy a két hüvelyk ujjaddal
13. Innentől amíg a mentők odaérnek, felváltva tedd az előbb leírtakat:
14. Végezz 2x befújást az orron és szájon egyszerre vagy csak szájon
15. 15x nyomj a mellkasára kisebb nyomásokkal vagy a két hüvelyk ujjaddal




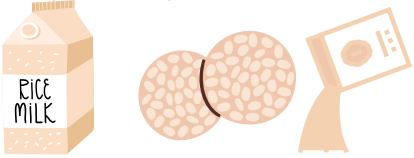

BLW (Baby Led Weaning)

Nem ajánlott ételek:








<ul style="list-style-type: none">Feldolgozott élelmiszerek. Pl. sonka, virsli, párizsi - Veszítenek tápértékükből, gyakran túl sok sót és adalékanyagokat tartalmaznak	
<ul style="list-style-type: none">Útifű maghéj, lenmag, chia mag - Kevés folyadék fogyasztása esetén a szervezetből vonja el a vizet.	
<ul style="list-style-type: none">Pálmazsír, kókuszzsír - A nyers pálmaolaj és kókuszzsír tele van telített zsírsavakkal, amik szív- és érrendszeri panaszokat okozhatnak. A feldolgozott pálmaolaj pedig tartalmaz egy valószínűsíthetően rákkeltő észtert.	
<ul style="list-style-type: none">Teljes kiőrlésű élelmiszerek nagyobb mennyiségben - A fuzárium gombafajta mikotoxinokat termel amely kockázata miatt csak nagyon kis mennyiségben megengedett. Nagyobb mennyiség súlyos máj-, vagy vesekárosodást, de akár daganatos megbetegedéseket is okozhat. Védekeznek ellene növényvédő szerekkel, de nem tudni 100%-ban, hogy mennyire szennyezett egy adott élelmiszer.	
<ul style="list-style-type: none">Tartósítószer, aroma, adalékanyag, édesítőszer - Nagy mennyiségben mérgezőek, egy kisbabának semmi szüksége rá	
<ul style="list-style-type: none">Csomagolt előre tisztított saláták - Szalmonella és az E. coli fertőzés veszélyével járhat	

BLW (Baby Led Weaning)

Nem ajánlott ételek:

<ul style="list-style-type: none">• Kakaó - Teobromin, koffeinhez hasonló hatása van	
<ul style="list-style-type: none">• Rizstej, rizsből készült nasi, snack, ami nem babáknak készült.	
<ul style="list-style-type: none">• MSC, GGN vagy ASC tanúsítvány nélküli halak• FAO 61, FAO 67, FAO 71, FAO 77, FAO 87. jelölésű területről horgászott halak	

Tiltott ételek 1 éves korig:

<ul style="list-style-type: none">• Füstöléssel tartósított étel (botulizmus miatt) Hőkezelve is	
<ul style="list-style-type: none">• Méz (botulizmus miatt) Hőkezelve is	
<ul style="list-style-type: none">• Hozzáadott cukor	
<ul style="list-style-type: none">• Túl sok só (napi 1 g fölött)	
<ul style="list-style-type: none">• Nyers tej, nyers tejtermék	
<ul style="list-style-type: none">• Napi 30 g fölötti zabpehely	
<ul style="list-style-type: none">• Gyümölcslé, gyümölcspüré, smoothie	

BLW (Baby Led Weaning)

A baba első 100 fontos
alapanyaga

Zöldségek

Vajbab	😊 😞	Zöldbab	😊 😞	Paprika	😊 😞
Káposzta félek	😊 😞	Fokhagyma	😊 😞	Padlizsán	😊 😞
Spenót	😊 😞	Cékla	😊 😞	Uborka	😊 😞
Karfiol	😊 😞	Paradicsom	😊 😞	Paszternák	😊 😞
Burgonya	😊 😞	Sütőtök	😊 😞	Brokkoli	😊 😞
Édesburgonya	😊 😞	Gomba	😊 😞	Hagyma	😊 😞
Sárgarépa	😊 😞	Retek	😊 😞	Kelbimbó	😊 😞
Borsó félek	😊 😞	Cukkini	😊 😞	Karalábé	😊 😞
Zeller	😊 😞	Spárga	😊 😞	Sóska	😊 😞

Gabonafélék

Zabpehely	😊 😞	Quiona	😊 😞	Rozs	😊 😞
Rizs	😊 😞	Hajdina	😊 😞	Teff	😊 😞
Tönköly	😊 😞	Kukorica	😊 😞		😊 😞
Durumbúza	😊 😞	Búza	😊 😞		😊 😞
Árpa	😊 😞	Köles	😊 😞		😊 😞

BLW (Baby Led Weaning)

A baba első 100 fontos
alapanyaga

Gyümölcsök

Cseresznye	😊 😞	Őszibarack	😊 😞	Kókuszdió	😊 😞
Meggy	😊 😞	Sárgabarack	😊 😞	Gránátalma	😊 😞
Fekete ribizli	😊 😞	Nektarin	😊 😞	Grapefruit	😊 😞
Eper	😊 😞	Birsalma	😊 😞	Banán	😊 😞
Málna	😊 😞	Citrom	😊 😞	Datolyaszilva	😊 😞
Szeder	😊 😞	Narancs	😊 😞	Csillaggyümölcs	😊 😞
Áfonya	😊 😞	Lime	😊 😞	Sárgágyümölcs	😊 😞
Ribizli	😊 😞	Füge	😊 😞	Földicseresznye	😊 😞
Naspolya	😊 😞	Avokádó	😊 😞		😊 😞
Körte	😊 😞	Maracuja	😊 😞		😊 😞
Alma	😊 😞	Kumkvat	😊 😞		😊 😞
Égres	😊 😞	Kaktusfüge	😊 😞		😊 😞
Szőlő	😊 😞	Licsi	😊 😞		😊 😞
Sárgadinnye	😊 😞	Mangó	😊 😞		😊 😞
Görögdinnye	😊 😞	Ananász	😊 😞		😊 😞

Csodás étkezéseket kíván a BLWbolt csapata!

BLW (Baby Led Weaning)

A baba első 100 fontos alapanyaga

Fehérjeforrás

Babfélék	😊 😞	Halak	😊 😞	Tofu	😊 😞
Tojás	😊 😞	Túró	😊 😞	Dió félek	😊 😞
Lencse	😊 😞	Sajtok	😊 😞	Joghurtok	😊 😞
Bab	😊 😞	Húsok	😊 😞	Csicseri	😊 😞

Zsírok

Tejszín	😊 😞	Vaj	😊 😞	Zsíros húsok	😊 😞
Olivaolaj	😊 😞	Tojássárgája	😊 😞	Zsíros tejtermékek	😊 😞
Magvajak	😊 😞	Zsíros halak	😊 😞	Chia mag	😊 😞
Articsóka	😊 😞	Lenmagolaj	😊 😞		😊 😞
	😊 😞		😊 😞		😊 😞
	😊 😞		😊 😞		😊 😞
	😊 😞		😊 😞		😊 😞
	😊 😞		😊 😞		😊 😞
	😊 😞		😊 😞		😊 😞



BLW (Baby Led Weaning)

A baba első 100 fontos alapanyaga leírás

Zöldségek:

Minden esetben szükséges az állagra figyelni. Ha túl kemény, még vékonyra szeletelés után is, akkor pároltan, sütve, főzve adható, vagy reszelten. Pl. egy brokkolit egyértelműen szükséges megfőzni, párolni vagy sütni, de egy retek esetében ez nem szokás. Utóbbi esetében pl. készülhet joghurtos saláta amibe reszelten kerül a retek.

Gabonafélék

Egyes gabonafélék esetében korlátozottak a mennyiségek, de általában 1 teáskanál/nap javasolt kezdéskor.

Pl. Chia mag esetében a Nébih, felnőttek számára 15 gramm/nap adagot javasol.

A teljes kiőrlésű gabonákra kis mennyiségű bevétel ajánlott.

Gyümölcsök:

A bogyós gyümölcsöket negyedelve, pl. szőlő, vagy szétnyomva, pl. áfonya, érdemes adni a fulladás elkerülése érdekében.

Az apró magvasakból kis mennyiséget ajánlott adni a babának, majd érdemes figyelni a baba székletét. Amennyiben nem okoz székrekedést, apránként növelhető az adag, amennyiben igényli.

Zsírok:

Fontos a transzzsírok kerülése. Miben találhatóak transzzsírok?

A feldolgozott élelmiszerekben, mártásokban, porokban, szószokban, kekszekben, süteményekben, sült burgonyában, olajban sült ételekben, pl. rántott hús stb.

Ezek a zsírok általában tartósítás célja miatt találhatóak meg a bolti élelmiszerekben.

2 éves korig a telített zsírok és a koleszterin nélkülözhetetlen tápanyagok a kicsi egészséges növekedéséhez és fejlődéséhez, és ezalatt nem szabad korlátozni. 2 éves kor után a túl magas telített zsírtartalmú étkezési szokások a „rossz” koleszterinszint emelkedésével járnak, ami növeli a szívbetegségek kockázatát.



BLW (Baby Led Weaning)

A baba első eszközei a hozzátápláláshoz

etetőszék előke tányér pohár/kulacs evőeszköz

Etetőszék:

Legfontosabb: 3x90 fokos szög meglegyen üléskor. Tehát egyenes hát tartással, 90 fokban zárt lábakkal és lábfejekkel tudjon benne ülni.

A könnyű tisztíthatóság sem utolsó szempont.

Előke:

2 fajta előke létezik, és mindkettő hasznos különböző okok miatt.

A hosszú ujjal rendelkező sok ételt fel fog, a babának nem kellemetlen ha ráesik az étel, és a szülőnek is könnyebb takarítani a babát.

A nyakba tehető előkét még a hosszú ujjú előkére is hasznos rátenni, mert a kis kinyíló zsebe felfogja a leeső falatokat. Sőt, elárulok egy trükköt! A víz ivásánál a baba ha magára önti, akkor nem folyik végig a talpáig a folyadék, hanem a kis zsebecskében megáll. Onnan egyszerű kiönteni. Arra érdemes figyelni, hogy egyszerre csak kevés, pl. 1 dl folyadékot kapjon a pohárba.

Tányér:

Ennél az eszköznél 2 tányért érdemes beszerezni. 1 lapos és egy mély. A mély tányért eleinte nem érdemes leveshez használni, inkább joghurthoz stb. A leveseket kis pohárban ajánlott adni, hogy igya, és ne kanalazni próbálja a baba. Itt az előre töltött kanál sem válik be, mivel kifolyna a leves. A levesbetétek külön a lapostányérra kerülhetnek.

Pohár/kulacs:

Kis kezeknek kis méret a legjobb. Könnyűek, picik, gyorsabban megtanulhat inni. A BLWboltban találsz ergonomikus poharat is, ami segít csökkenteni a félrenyelések kockázatát, illetve szűrővel a legkisebb úrtartalomra is rákereshetsz.

Kulacs vagy zárt rendszerű pohár, mint pl. a 360 fokos poharak megfelelőek kényes helyekre.

Evőeszköz:

Picit, könnyen markolható érdemes beszerezni. Ha azt látod, hogy ügyes, akkor hegyesebb baba villával is próbálkozhatsz (erre van külön „Hegyes villa,” kategória a webshopban). Fém evőeszközt kizárólag akkor érdemes adni, ha már nem rágcsálja a baba mint egy rágókát.

