Dziennik wprowadzania nowych produktów

Wpisuj każdy nowy produkt: datę, ilość i reakcję dziecka.
Zacznij od 3-4 łyżeczek i wprowadzaj jeden nowy produkt naraz.

Imię dziecka: _____ **Data rozpoczęcia:** _____

Data	Nowy produkt	Ilość	Reakcja	Uwagi

Reakcja: ok / odmowa / wysypka / biegunka / wymioty. Niepokojące objawy omów z lekarzem.

Produkty do wprowadzenia (zaznacz, gdy dziecko spróbowało)

- ☐ Warzywa (przykłady): brokuł i inne zielone, marchew, dynia, cukinia, ziemniak. Najpierw warzywa, owoce po około 2 tygodniach.
- ☐ Owoce: jabłko, gruszka, banan (po wprowadzeniu warzyw).
- ☐ Kaszki i kasze: bezglutenowe (np. kukurydziane, jaglane), potem glutenowe w małej ilości, między 4. a 12. miesiącem.
- ☐ Mięso: drób (indyk, kurczak), wołowina, jagnięcina, królik. Bez wędlin, parówek i podrobów.
- ☐ Jajo: dobrze ugotowane (10-15 minut), jedno małe jajo 2 razy w tygodniu, nie surowe i nie na miękko.
- ☐ Ryby: tłuste morskie (łosoś, śledź, dorsz, pstrąg, sardynki) 1-2 razy w tygodniu, w małych porcjach. Bez ryb drapieżnych.
- ☐ Orzeszki ziemne: gładkie masło orzechowe (1-2 łyżeczki, 1-3 razy w tygodniu) w grupie ryzyka po konsultacji ze specjalistą.

Zasady bezpieczeństwa

- ☐ Nie dosalaj i nie dosładzaj. Nie podawaj miodu przed 12. miesiącem.
- ☐ Nie podawaj soków owocowych, słodzonych napojów ani mleka krowiego jako głównego napoju w 1. roku życia.
- ☐ Pierwsze pokarmy podawaj twardą, płaską łyżeczką (np. metalową), a od około 6. miesiąca ćwicz picie z otwartego kubka.
- ☐ Nie podawaj całych orzechów ani twardych kawałków. Przy jedzeniu dziecko ma siedzieć, a Ty zostajesz obok.

Kiedy zadzwonić po pomoc?

Po nowym produkcie wystąpił obrzęk twarzy lub warg, trudności z oddychaniem, nagłe osłabienie lub bladość albo ciężkie, powtarzające się wymioty: zadzwoń pod 112. Lżejsze objawy, takie jak wysypka lub biegunka, omów z pediatrą.

Pytania do lekarza lub dietetyka