

MLEKO

PO PIERWSZYCH URODZINACH



Jeśli po pierwszych urodzinach dziecko nadal jest karmione piersią, to świetnie! Według Ekspertów karmienie piersią można kontynuować do 2.r.ż. lub dłużej, jeśli chcą tego mama i dziecko



KEFIR

Mleko i produkty mleczne są bardzo istotne w diecie dziecka. Zaleca się podawać dzieciom dziennie 2 porcje mleka oraz 1 porcję innych produktów mlecznych. Do diety Roczniaków włącz mleko (w tym mleko modyfikowane), jogurty naturalne, kefiry. Unikaj produktów mlecznych, które są słodzone.



Napoje roślinne nie są zamiennikiem mleka mamy czy modyfikowanego ponieważ mają odmienny skład! Pamiętaj, że napoje te często mają nieprawidłowy skład z punktu widzenia potrzeb dziecka. Jeśli chcesz je włączyć do diety Malucha pamiętaj by unikać tych, które są dosładzane i zawierają zbędne dodatki jak sztuczne aromaty, konserwanty czy sól.