

**Konspekt szkolenia – „Na dobry początek”  
Żywienie dzieci do pierwszego roku życia**

**Czas trwania: 3 godziny (w tym 2 razy 15 minut przerwy)**

**I) CZĘŚĆ I: „Pewny początek – karmienie piersią i karmienie mlekiem modyfikowanym”**

**czas trwania: 30 minut**

- 1) Karmienie piersią z żywieniowego punktu widzenia – jakie substancje aktywne w pokarmie kobiecym decydują o jego wyjątkowości?
- 2) Dieta matki karmiącej – ogólne zasady według najnowszych zaleceń
- 3) Karmienie mlekiem modyfikowanym – rodzaje mieszanek, kilka najważniejszych pojęć (LC-PUFA, probiotyki, prebiotyki, wzbogacanie itd.)

**przerwa: 15 minut**

**II) CZĘŚĆ II: „Pierwsze posiłki – bezpieczne, przemysłane rozszerzanie diety”**

**czas trwania: 1 godzina 30 minut**

- 1) Ogólne zasady bezpieczeństwa w kuchni.
- 2) Przygotuj kuchnię i mieszkanie na kulinarne przygody niemowlaka – ten sprzęt może Ci się przydać.
- 3) Przygodę czas zacząć – jak rozszerzać dietę niemowlaka?
  - a) *Rozwój układu pokarmowego niemowlaka – dlaczego nie należy przyspieszać rozszerzania diety? Wyjątkowe sytuacje kiedy należy wprowadzić pokarmy szybciej.*
  - b) *Refleksja dla rodziców – jak jadacie? Jak wyglądają wasze posiłki? Czym dla Was jest pożywienie? Jakie są wasze nawyki żywieniowe? („pokerowa mina”, jedzenie to nie czas zabawy, niemowlę to nie mały dorosły)*
  - c) *Kiedy jest najlepszy moment na wprowadzenie pokarmów stałych?*
  - d) *Schematy żywienia niemowląt karmionych piersią i karmionych mlekiem modyfikowanym.*
  - e) *Dylematy związane z wcześniejszym wprowadzeniem glutenu i ryb do diety dziecka.*
  - f) *Co i kiedy? Wprowadzanie nowych produktów w poszczególnych miesiącach życia dziecka.*
  - g) *Jaka porcja jest odpowiednia? Skąd wiedzieć, że dziecko jest najedzone? Czy zmuszać do jedzenia? Dynamika wzrostu dziecka w pierwszym roku życia.*

- h) *Słoiczki a samodzielne gotowanie – wady i zalety obu rozwiązań.*
- i) *Jak gotować samodzielnie zdrowe posiłki dla niemowląt (produkty ekologiczne, mrożenie)?*
- j) *Jak wybierać i czytać opakowania słoiczków dla niemowląt? Na co zwracać uwagę?*
- k) *Jak powinna zmieniać się konsystencja posiłków dla najmłodszych? Jak stymulować żucie i gryzienie?*
- l) *Niejadek? Jak zachęcić dziecko do nowych produktów (metoda 10 prób, metoda „uprzejmego kęsa”)?*
- m) *Najczęściej popełniane błędy żywieniowe.*

**przerwa: 15 minut**

### **III) CZĘŚĆ III: „Inne, ważne zagadnienia”**

**czas trwania: 30 minut**

- 1) Mały alergik
  - a) *Jak rozszerzać dietę?*
  - b) *Alergia pokarmowa a nietolerancja pokarmowa.*
  - c) *Ryzyko wystąpienia alergii pokarmowej i jej rozpoznanie.*
  - d) *Dieta eliminacyjna – ogólne zasady.*
  - e) *Nietolerancja laktozy*
- 2) Mały wegetarianin – *Jak żywić dziecko na diecie bezmięsnej? Na co uważać?*
- 3) *Co, jak i ile powinno pić niemowlę (woda, soki, herbatki)?*
- 4) *Lektury warte przeczytania*
  - *Dla uczestników przewidziane są upominki od producenta marek Bebiko i BoboVita (zestaw próbek wraz z „Poradnikiem żywienia małego dziecka” oraz od Jana Niezbędnego (torebki do gotowania na parze i pieczenia beztłuszczowego).*
  - *Każdy uczestnik otrzymuje ponadto materiały szkoleniowe.*
  - *Zapewniamy wodę, kawę i herbatę oraz drobny poczęstunek.*

