

# Ανθή Φιλιππίδη - Σπανάκη

ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΣ MD, PhD

Διδάκτωρ Ιατρικής Πανεπιστημίου Κρήτης  
Πτυχιούχος Ιατρικής Πανεπιστημίου Αθηνών  
Πτυχιούχος Φαρμακευτικής Πανεπιστημίου Αθηνών



## 10 μηνών

Προσθήκη ψαριού. Αρχικά δοκιμάζουμε να δώσουμε ψαρόσουπα από φρέσκο ψάρι, κατά προτίμηση με λευκό κρέας όπως γλώσσα, μπακαλιάρος. Τα ψάρια που χρησιμοποιούμε είναι κυρίως: γλώσσα, ροφός, σφυρίδα, σαργός, μπακαλιάρος, λυθρίνι, τσιπούρα, πέστροφα, μπαρμπούνι, μπακαλιάρος, τόνος, σολομός. Βράζουμε και με προσοχή καθαρίζουμε πολύ καλά από τα κόκκαλα. Η χορήγηση ψαριού μια έως δυο φορές την εβδομάδα είναι μια καλή επιλογή.

Προσθήκη λευκώματος αυγού (το ασπράδι).

Προσθήκη όσπριων (φακές, φασόλια, ρεβίθια). Τα όσπρια μπορεί να προστεθούν και πιο νωρίς, αλλά επειδή προκαλούν αέρια προτιμάμε να τα προσθέσουμε σε αυτή την ηλικία περίπου. Στην αρχή τα λιώνουμε στο μπλέντερ. Ειδικότερα όσον αφορά τα φασόλια και τα μη αποφλοιωμένα ρεβίθια αφαιρούμε τις φλούδες που δεν έχουν πολτοποιηθεί για να αποφύγουμε τη δυσπεψία.

**Προσοχή στα κουκιά και στη φάβα τους, τα οποία απαγορεύονται σε έλλειψη G6PD!!!**

## 11 μηνών

Προσθήκη τυριού. Το τυρί πρέπει να προέρχεται πάντα από παστεριωμένο γάλα με τις κατάλληλες συνθήκες παρασκευής και συντήρησης. Ενδείκνυνται τα ανάλατα τυριά, καθώς η υψηλή περιεκτικότητα σε νάτριο επιβαρύνει τα νεφρά του βρέφους. Προτιμάμε μαλακά τυριά με ήπια γεύση όπως είναι η ανάλατη μυζήθρα ή το ανάλατο ανθότυρο και το cottage cheese. Εναλλακτικά, μπορούμε να χορηγήσουμε το τυρί σε μορφή κρέμας πολτοποιώντας το μαζί με κάποιο φρούτο όπως μπανάνα ή αβοκάντο.

Όσον αφορά το κρέας, πλέον μπορούμε να εντάξουμε στη διατροφή του βρέφους το αρνάκι γάλακτος (καθαρό κομμάτι χωρίς λίπη και πέτσα). Το χοιρινό κρέας είναι προτιμότερο να δοθεί κοντά στα πρώτα του γενέθλια.

Δοκιμάζουμε να δώσουμε σταδιακά την τροφή λιγότερο πολτοποιημένη και περισσότερο ψιλοκομμένη ή λιωμένη με πιρούνι, προκειμένου να ενθαρρύνουμε τη μάσηση. Οπωσδήποτε αποφεύγουμε τα μεγάλα και σκληρά κομμάτια μέσα στο φαγητό.

