

Ανθή Φιλιππίδη - Σπανάκη

ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΣ MD, PhD

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



5,5 μηνων

Μια εβδομάδα περίπου μετά την έναρξη της κρέμας ρυζάλευρου αρχίζουμε τη **σταδιακή εισαγωγή των φρούτων.**



Διαλέγουμε φρέσκα ώριμα φρούτα εποχής και **χορηγούμε ένα νέο φρούτο τη φορά (χωρίς φλούδα και πολτοποιημένο), κάθε 4 ημέρες.**

Αρχίζουμε με μήλο, μετά προσθέτουμε αχλάδι, μετά μπανάνα. Συνεχίζουμε με διάφορα φρούτα ανάλογα με την εποχή όπως το αβοκάντο, το καρπούζι, το πεπόνι, το δαμάσκηνο, ο γιαρμάς. Το πορτοκάλι και τα υπόλοιπα εσπεριδοειδή (ως όξινα φρούτα) προτιμάμε να τα χορηγήσουμε αργότερα περίπου κατά τον 7ο με 8ο μήνα, ως χυμό μέσα στη φρουτόκρεμα. Επίσης άλλα όξινα φρούτα όπως ροδάκινα, βερίκοκα, κεράσια είναι πιο καλά ανεκτά και τα προσθέτουμε περίπου τον 7ο μήνα, εάν είναι η εποχή τους. Είμαστε πιο προσεκτικοί όσον αφορά τα φρούτα με σποράκια όπως φράουλες, ακτινίδια, σύκα τα οποία τα δίνουμε αργότερα μετά το 10ο μήνα, καθώς υπάρχει μεγαλύτερη πιθανότητα πνιγμονής ή τυχόν τροφικής αλλεργίας. Εναλλακτικά, όπως π.χ. σε περιπτώσεις δυσκοιλιότητας, μπορούμε να προσθέσουμε το ακτινίδιο και νωρίτερα χορηγώντας μόνο τη σάρκα του ακτινιδίου πάντα σε μορφή πολτού. Όσον αφορά το σταφύλι και το κεράσι αφαιρούμε προσεκτικά τη φλούδα, τα λιώνουμε και φυσικά δεν πρέπει να έχουν κουκούτσια



Ξεκινώντας πλένουμε καλά και καθαρίζουμε το φρούτο (μήλο) από τη φλούδα του, το αλέθουμε στο μπλέντερ με ελάχιστο νερό και το προσθέτουμε στην κρέμα ρυζάλευρο. Την πρώτη ημέρα προσθέτω το ένα τέταρτο(¼) του μήλου, τη δεύτερη ημέρα το μισό(½) μήλο, την τρίτη ημέρα τα τρία τέταρτα(¾) του μήλου και την τέταρτη μέρα ολόκληρο το μήλο. Στη συνέχεια δοκιμάζουμε το επόμενο φρούτο (αχλάδι) με τον ίδιο τρόπο σταδιακά για τις επόμενες 4 ημέρες. Στη συνέχεια προσθέτουμε σταδιακά τη μπανάνα. Έτσι σε ηλικία 5,5 μηνών το βρέφος τρώει ένα πιατάκι φρουτόκρεμα (από συνδυασμό μήλου, αχλαδιού, μπανάνας) στο δεκατιανό του γεύμα. Προσφέρουμε διαφορετική ποικιλία και ποσότητα φρούτων κάθε μέρα π.χ. μισό αχλάδι και μισό μήλο ή ολόκληρο αχλάδι με μισή μπανάνα και κ.λπ. Σταδιακά μπορούμε να ελαττώσουμε, ακόμη και να αφαιρέσουμε εντελώς, την ποσότητα του ρυζάλευρου που περιέχει η φρουτόκρεμα ανάλογα με τις προτιμήσεις του βρέφους ως προς τη ρευστότητα της φρουτόκρεμας.