



12 μηνών

Τα πρώτα του γενέθλια!! Συγχαρητήρια! Να σας ζήσει!!!

Ξεκινά η σταδιακή ένταξη του βρέφους στο πρόγραμμα της οικογενειακής διατροφής. Το παιδί μαθαίνει να κάθεται στο τραπέζι για φαγητό μαζί με όλη την οικογένεια και να μασά την τροφή, η οποία είναι αρχικά λιωμένη με το πιρούνι και αργότερα τεμαχισμένη σε μικρά μαλακά κομμάτια. Αρχικά χρησιμοποιεί τα δάχτυλα του ("finger food") για να φέρει την τροφή στο στόμα όπως είχε συνηθίσει μέχρι τώρα και στη συνέχεια προσπαθεί να εξοικειωθεί με το κουτάλι.

Πλέον μπορεί να τρώει το ίδιο φαγητό με την υπόλοιπη οικογένεια, με την προϋπόθεση ότι έχει μαγειρευτεί ελαφρά, αποφεύγοντας το αλάτι και το πιπέρι. Ας προσπαθήσουμε να κάνουμε υγιεινές επιλογές, εφαρμόζοντας τις αρχές της μεσογειακής διατροφής από νωρίς!



Αλλαγή του γάλακτος σε τροποποιημένο γάλα κατάλληλο για την ηλικία του το οποίο συνήθως διατίθεται σε σκόνη ή σε υγρή μορφή γάλακτος εμπλουτισμένο με βιταμίνες και με σίδηρο (στο εμπόριο αναφέρονται ως γάλα νούμερο 3 ή 1+). Μετά το 1ο έτος επιτρέπεται να χορηγηθεί πλήρες φρέσκο γάλα αγελάδος ή κασίικας ή πρόβειο, το οποίο πρέπει να είναι παστεριωμένο και να βράζεται πάντα πριν την κατανάλωση. Η παστερίωση προφυλάσσει από παθογόνους μικροοργανισμούς που συχνά αναπτύσσονται στο γάλα, όπως η λιστέρια, η σαλμονέλα, η βρουκέλα, το κολοβακτηρίδιο και το καμπυλοβακτηρίδιο. Δίνουμε πλήρες γάλα και όχι με χαμηλότερα λιπαρά, καθώς τα λιπαρά είναι απαραίτητα στην ανάπτυξη και λειτουργία του εγκεφάλου. Το ημιαποβουτυρωμένο γάλα δίνεται σε ειδικές περιπτώσεις μετά τα 2 έτη ζωής και μόνο με συμβουλή του παιδίατρου. Ειδικά όταν χορηγηθεί κασικίσιο γάλα είναι προτιμότερο να δίνεται μετά την ηλικία των 15 μηνών συνδυάζοντας στο διαιτολόγιο εμπλουτισμένες κρέμες και τυριά, καθώς ευθύνεται πολλές φορές για αναιμία. Το φρέσκο γάλα αγελάδας πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο, καθώς η υπερβολική κατανάλωση του μπορεί να οδηγήσει σε:

- σιδηροπενική αναιμία
- ανάπτυξη παχυσαρκίας, καθώς περιέχει μεγάλες ποσότητες πρωτεΐνης. Η υψηλή πρόσληψη πρωτεΐνης στη βρεφική ηλικία έχει συσχετιστεί με αυξημένο σωματικό βάρος στη βρεφική ηλικία και κίνδυνο για παχυσαρκία στο μέλλον.

Αποφεύγουμε το εβαπορέ και το σακχαρούχο γάλα, το οποίο είναι φτωχό σε βιταμίνη D, ενώ περιέχει μεγάλες ποσότητες υδατανθράκων και καλαμοσακχάρου, με αποτέλεσμα να σχετίζεται με την εμφάνιση παχυσαρκίας και διαβήτη τύπου 2.

Σε αυτή την ηλικία το παιδί μας καταναλώνει περίπου 2 ποτήρια γάλα την ημέρα που αντιστοιχούν σε 400 έως 500ml γάλα το 24ωρο. Η ημερήσια ποσότητα του γάλακτος μπορεί να αντικατασταθεί ή να συμπληρωθεί από άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα. Ο γενικός κανόνας είναι ότι 2 μερίδες γαλακτοκομικών προϊόντων είναι απαραίτητες ημερησίως για παιδιά ηλικίας 1-3 ετών. Μία μερίδα ισοδυναμεί με 250 ml γάλα ή 200 γρ γιαούρτι ή 30-40 γρ τυρί (μέγεθος σπιρτόκουτου) ή 2 κουταλιές της σούπας μαλακό τυρί ή μια φέτα τυρί του τοστ.