

# Ανθή Φιλιππίδη - Σπανάκη

ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΣ MD, PhD

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



## 5 μηνών

Η πρώτη στερεά τροφή που εισάγουμε συνήθως παραδοσιακά είναι η **κρέμα ρυζάλευρου** (μικρότερη πιθανότητα για πρόκληση αλλεργίας). Σύμφωνα με τα τελευταία διεθνή δεδομένα δε θεωρείται ότι υπερτερεί κάποια τροφή για να χορηγηθεί πρώτη στο νέο διατροφολόγιο του βρέφους, με αποτέλεσμα ένα φρούτο ή ένα λαχανικό να αποτελούν επίσης μια αρκετά καλή επιλογή για την έναρξη των στερεών τροφών.

**Η κρέμα ρυζάλευρου δεν είναι η κρέμα φαρίνα!!**

Υπάρχει στο εμπόριο σαν κρέμα ρυζάλευρου, άνθος ορύζης, κρέμα βανίλια.

Η κρέμα βανίλια με ρυζάλευρο είναι πιο γλυκιά και αρωματική.

Η κρέμα ψημένου ρυζάλευρου τρώγεται πιο εύκολα από βρέφη που θηλάζουν.



**Πάντα για την παρασκευή της κρέμας ακολουθούμε τις οδηγίες που αναγράφονται στην ετικέτα ανάλογα με την εταιρεία.**

Συνήθως παρασκευάζουμε την κρέμα ως εξής:

Αναμιγνύουμε 1 μεζούρα σκόνη για κρέμα με 20ml χλιαρό νερό (που έχει βράσει προηγουμένως).

Ένα πλήρες γεύμα κρέμας αντιστοιχεί συνήθως σε ανάμιξη 200ml χλιαρού νερού με 10 μεζούρες σκόνης για κρέμα (ή 20-25 κουταλάκια του γλυκού έτοιμη κρέμα).

**Εισάγουμε τη κρέμα ρυζάλευρου στο 2<sup>ο</sup> πρωινό γεύμα του βρέφους, το λεγόμενο δεκατιανό (περίπου 10-12 η ώρα το πρωί).**

Αυξάνουμε σταδιακά την ποσότητα της κρέμας και ελαττώνουμε αντίστοιχα την ποσότητα του γάλακτος στο γεύμα. Την πρώτη ημέρα δίνουμε 1-2 κουταλάκια του γλυκού κρέμα ρυζάλευρο και συμπληρώνουμε το υπόλοιπο γεύμα με το γάλα που πίνει το βρέφος, τη 2<sup>η</sup> ημέρα 4-5 κ. γλ. και συμπληρώνουμε το υπόλοιπο γεύμα με το γάλα που πίνει το βρέφος, την 3<sup>η</sup> ημέρα 6-10 κ. γλ. και συμπληρώνουμε το υπόλοιπο γεύμα με το γάλα που πίνει το βρέφος και συνεχίζουμε αυξάνοντας καθημερινά, έως ότου να αντικαταστήσουμε πλήρως το γάλα με κρέμα ρυζάλευρου στο συγκεκριμένο γεύμα. Έτσι το μωράκι μας θα καταλήξει να τρώει στο δεκατιανό του ένα ολόκληρο μπολ κρέμας μέσα σε 5 έως 7 ημέρες περίπου.