

Ανθή Φιλιππίδη - Σπανάκη

ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΣ MD, PhD

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



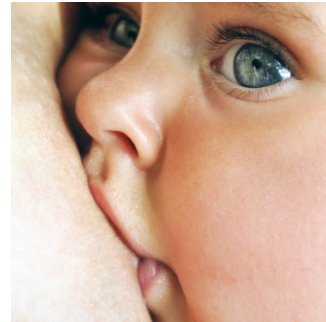
6 μηνών

Αλλαγή σε γάλα 2^{ης} βρεφικής ηλικίας

Όταν το βρέφος συμπληρώσει τους 6 μήνες ζωής χορηγούμε πλέον τροποποιημένο γάλα 2^{ης} βρεφικής ηλικίας.

Εάν θηλάζει συνεχίζουμε το θηλασμό

Η εισαγωγή των στερεών τροφών δε σημαίνει διακοπή του μητρικού θηλασμού ούτε απαραίτητα τη μείωση του



Εισαγωγή κρέατος στη χορτόσουπα.

Ξεκινάμε κατά προτίμηση με το μοσχάρι, το οποίο διαλέγουμε να είναι ψαχνό, χωρίς λίπος (περίπου 50-70 γραμμάρια ανά μερίδα). Βράζουμε καλά το μοσχάρι, καθώς και 1 πατάτα, 1 καρότο και 1 κολοκύθι και τα πολτοποιούμε στο μπλέντερ όλα μαζί με λίγο από το ζωμό τους. Προσθέτουμε στο τέλος 1-2 κ. γλ. ωμό ελαιόλαδο και λίγο λεμόνι ολοκληρώνοντας έτσι το πιάτο της κρεατοχορτόσουπας το οποίο θα αποτελέσει το καινούργιο μεσημεριανό γεύμα του μικρού μας. Δίνουμε την κρεατοχορτόσουπα σε αυξανόμενες ποσότητες κάθε μέρα, έτσι ώστε το μωρό μας να τρώει ένα πιατάκι κρεατοχορτόσουπας περίπου στο μεσημεριανό του γεύμα μέχρι το τέλος της εβδομάδας. Σε 5 έως 7 μέρες από τη πρώτη χορήγηση μοσχαριού δοκιμάζουμε να δώσουμε το κοτόπουλο (στήθος φιλέτο) με τον ίδιο τρόπο. Επόμενη επιλογή κρέατος μπορεί να είναι η γαλοπούλα.



ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ Η ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΑΛΑΤΙΟΥ ΣΤΗ ΚΡΕΑΤΟΧΟΡΤΟΣΟΥΠΑ