



## 8 μηνών

Η διατροφή του βρέφους έχει διαμορφωθεί ως εξής σε αυτή την ηλικία:

**Πρωί:** γάλα (μητρικός θηλασμός ή γάλα 2ης βρεφικής ηλικίας)

**Δεκατιανό (10-11πμ):** φρουτόκρεμα

**Μεσημέρι:** κρεατοχορτόσουπα ή κρέας με ζυμαρικό/ρύζι

**Απόγευμα:** κρέμα φαρίνα ή μπισκοτόκρεμα ή γιαούρτι

**Βράδυ:** γάλα (μητρικός θηλασμός ή γάλα 2<sup>ης</sup> βρεφικής ηλικίας)

**Εναλλακτικά μπορεί να δοθεί γιαούρτι (φρέσκο πλήρες ή παιδικό) αντί για την απογευματινή κρέμα 2 με 3 φορές την εβδομάδα.**

Προτιμάμε το φρέσκο γιαούρτι πλήρων λιπαρών από τα επιδόρπια γιαουρτιού που περιέχουν σάκχαρα τα οποία συνηθίζουν το βρέφος στη γλυκιά γεύση. Αν θέλουμε προσθέτουμε πουρέ μήλου ή αχλαδιού ή ροδάκινου στο φρέσκο γιαούρτι, για να βελτιώσουμε τη γεύση του.

**Ενθαρρύνουμε το βρέφος να δοκιμάσει μη αλεσμένες μαλακές τροφές μόνο του και πάντα υπό επίβλεψη, "finger-food".** Δίνουμε την ευκαιρία στο μωρό μας να πειραματιστεί με την τροφή του, συνήθως όταν κάποιος ενήλικας τρώει ταυτόχρονα στο τραπέζι, ερεθίζοντας την περιέργεια του. Προσφέρουμε ποικιλία τροφίμων σε μέγεθος που να χωρά στη παλάμη του μικρού μας και με μαλακή υφή όπως ώριμα φρούτα ή πολύ καλά βρασμένα λαχανικά. Με αυτό τον τρόπο το βρέφος έχει τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσει περισσότερες αισθήσεις στη εξερεύνηση της τροφής του, καθώς την επεξεργάζεται με την αφή, την όσφρηση, την όραση, τη πιπιλίζει, τη μασουλά και τελικά καταπίνει ή έστω φτύνει. Έτσι αναπτύσσει πρωτοβουλία στην επιλογή της τροφής του, καλύτερο συντονισμό των κινήσεων και επιτυγχάνει την αυτοσίτιση.

**Προσθήκη κρόκου αυγού**  
στο δεκατιανό γεύμα πριν τη φρουτόκρεμα.



**Βράζουμε πολύ καλά (6-8 λεπτά) το αυγό,** προληπτικά για την αποφυγή σαλμονέλας. Λιώνουμε το σφιχτό κρόκο με το πιρούνι και το δίνουμε με αυξανόμενη ποσότητα, έως ότου να τρώει το βρέφος ολόκληρο κρόκο σε 4-5 ημέρες. Συμπληρώνουμε με τη φρουτόκρεμα. Εναλλακτικά μπορούμε να αναμείξουμε τον κρόκο στη φρουτόκρεμα ή στο μεσημεριανό γεύμα μέχρι να συνηθίσει τη νέα γεύση το μωρό μας. Δίνουμε κρόκο αυγού μέρα παρά μέρα (3-4 φορές τη εβδομάδα).

**ΧΟΡΗΓΟΥΜΕ ΜΟΝΟ ΤΟΝ ΚΡΟΚΟ ΤΟΥ ΑΥΓΟΥ ΧΩΡΙΣ ΤΟ ΑΣΠΡΑΔΙ!!!**