



AZ ELSŐ KANÁLTÓL AZ ÖNÁLLÓ EVÉSIG:
4-12 HÓNAP

Az Emberi Erőforrások Minisztériuma szakmai irányelvei az egészséges csecsemő táplálásáról

Fogalmi meghatározások

Csecsemő: 0-12 hónapos, 0-52 hetes gyermek

Kizárólagos szoptatás*: a csecsemő kizárólag szopik – édesanya, szoptató dajka, örökbefogadó anya

Kizárólagos anyatejes táplálás*: a csecsemő anyatejet / női tejet kap az anyjától vagy szoptató dajkától.

Túlnyomó szoptatás*: A csecsemő a fentieken túl vizet, víz alapú italokat, gyümölcslevet is kap.

Részleges szoptatás* (vegyes táplálás): Tej mellett víz és víz alapú italok, gyümölcslevek, tápszer, nem humán tej és szolidok adását foglalja magában. A szoptatás aránya szerint

- 1. magas – több mint 80%
- 2. közepes – 20-80%
- 3. alacsony – kevesebb mint 20%

*Megengedett orális dehidráció folyadék, vitaminok, ásványi anyagok és gyógyszerek adása.

Fogalmi meghatározások

Tápszeres pótlás: anyatejes táplálás kiegészítése anyatej helyettesítő vagy kiegészítő (követő) tápszerrel

Mesterséges táplálás: a csecsemő egyáltalán nem kap anyatejet, hanem egyéb étellel vagy folyadékkal táplálják, beleértve a tápszert, a nem-humán tejet

Hozzátáplálás: szilárd táplálékok adása, melyeket az anyatej és / vagy tápszeren kívül kap a csecsemő

Szilárd táplálék: anyatejen és tápszeren kívüli, egyéb, nem folyékony táplálékok. Állaga lehet folyékony-pépes, pépes, darabos.

Szopási igény (szopási szükséglet): veleszületett szükséglet

Nutritív szopás: a szopás táplálkozási célú része, legalább 5 ml tej átvitelét jelenti

Nem-nutritív szopás: a szopás táplálékátvitel nélkül történik. A szopás a szájba helyezett tárggyal történik (ujj, cumi, stb.)

A csecsemőket 5-6 hónapos koráig kizárólag és válaszkészen (igény szerint) anyatejjel kell táplálni.

Erre akár még éjszaka is szükség lehet. „a csecsemők több mint fele a hetedik hónapban is még igényli az éjszakai szoptatást”

AJÁNLÁS 10

Fiziológias értékek az első élethétén

Élethnap	Szopások száma 24 óra alatt	Napi össz. volumen ml/kg/nap	Szopásonkénti mennyiség (ml) 3 kg-os újszülöttnél	Vizelőtürítések száma	Székletek száma
1	4-5	3-17	2-10	1	1
2	6-10	10-50	5-15	2	2
3	8-12	40-120	15-30	3	3
4	8-12	80-160	30-50	4-6	4-5
5	8-12	120-160	45-60	4-7	4-6
6	8-12	130-160	50-60	5-8	4-8
7	8-12	140-170	55-65	>6	>5

Az anyatej 100%-an
hasznosul, nincs
mindig széklet

Forrás: Holmes, A. V. (2013) Establishing successful breastfeeding in the newborn period. *Pediatr Clin North Am*, 60(1), 147-168

Egészséges csecsemő súlya – Ajánlás 26

A fiziológiás súlyvesztés kisebb, mint a testsúly 10%-a, a csecsemők általában a 4-6. napon elkezdenek gyarapodni és 2 hetes korra visszanyerik a születési súlyukat.

A heti súlygyarapodás:

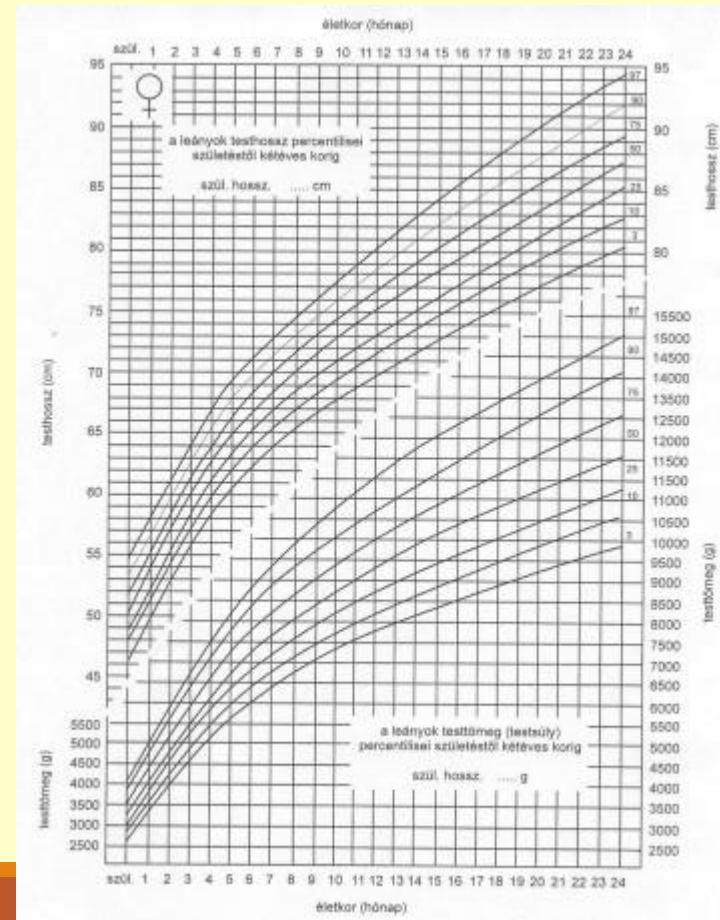
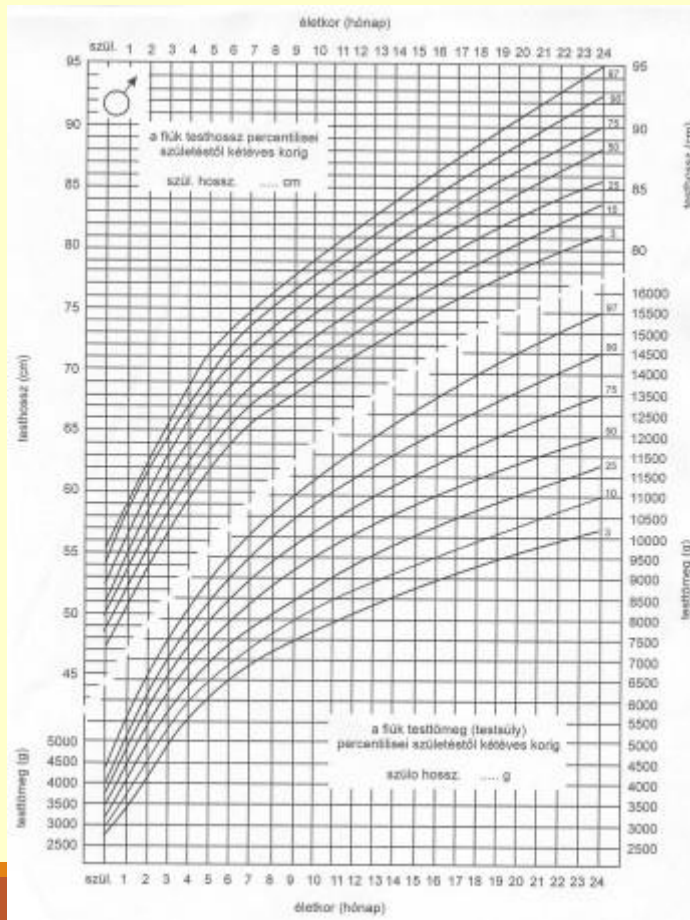
0-3 hónapos korban	150-200 g/hét
3-6 hónapos korban	100-150 g/hét
6-12 hónapos korban	70-90 g/hét



Ajánlás 27

A növekedés értékelésének legjobb módja a testsúly, a testhossz, és a fejkörfogat mérése és annak elhelyezkedése a növekedési görbén.

Akut táplálkozási probléma esetén, a súlynövekedés jóval a hossznövekedés alatt van.



Ajánlás 29

A hozzátáplálást legkorábban az 5. hónap elejétől el lehet kezdeni, és legkésőbb a 6. hónap végéig el kell kezdeni, ami nem zárja ki a 6 hónapos korig tartó kizárólagos szoptatást. A szoptatás gyakorisága ne csökkenjen!!!

(Kizárólagos szoptatás*: a csecsemő kizárólag szopik – édesanya, szoptató dajka, örökbefogadó anya)

Hozzátáplálás gyakorisága:

- 5-6 hónapos korban naponta 1-2 alkalom
- 9-12 hónapos korban 3-4 alkalom
- 7-8 hónapos korban naponta 2-3 alkalom
- 1 éves kor után 3 főétkezés és két kisebb étkezés

Ajánlás 51

Kiegészítő (követő) tápszert csak azoknál a csecsemőknél lehet bevezetni, akiknél már elkezdődött a hozzátáplálás. (D)

Betöltött 4 hónap után, ha a szoptatott csecsemő kiegészítésre szorul és fejlődési állapotát tekintve késznek mutatkozik a hozzátáplálásra, a kiegészítés szilárd* táplálékkal, és ne tápszerrel kezdődjön. (*pépes állagú).

Főzelékkészítés alapszabálya

1. Válasszunk mindig megbízható forrásból nyersanyagot. A legjobb nyersanyag egy csecsemő számára a bioélelmiszer
2. A lehetőségeknek és tárolási kapacitásnak megfelelően raktározzunk el a friss alapanyagokból. Nyersanyagok eltevése kizárólag mélyhűtéssel történjen, teljesen natúr formában se cukrot, se sót, se fűszert ne tegyünk hozzá.
3. A zöldségeket, gyümölcsöket mindig egészben és nem felaprítva kell megmosni, persze a darabolás után is szükséges leöblíteni
4. Az ételeket mindig kevés vízben, esetleg gőzben főzzük, ellenkező esetben táplálkozás élettani szempontból értéktelenebb lesz a felkínált étel
5. A puha nyersanyagot műanyag- vagy szőrszítán kanállal nyomkodjuk át = **passzírozás**
6. Későbbiekben pépesítést végezhetjük turmixolással is, de azt tudni kell, hogy akkor a rosttartalom finom formában ugyan, de benne marad



Főzelékkészítés alapszabálya (folyt)

6. A már pépesített baba főzeléket fel kell újra forralni, majd hidegvízbe állítva, rövid idő alatt kb. 35 ° C- ra vissza kell hűteni. A hűlési folyamatot állandó keveréssel meg tudjuk gyorsítani
7. Készíthetünk egyszerre 2-3 adag ételt is, de a kicsi tányérjára egyszerre keveset tegyünk belőle, mivel a tányérban lévő maradékot ki kell dobni, a többi viszont lefedve hűtőszek
8. Vízfürdőben megmelegített bébi ételt alaposan keverjük össze és mindig ellenőrizzük a hőfokot, hogy megfelelő legyen gyermeke számára
9. Ne használjunk mikrohullámú készüléket!
10. A kicsi edényeit mindig külön szivaccsal mossuk el és ezeket ne használjuk semmi másra kivéve a baba etetésére, ételének elkészítésére, tárolására.

Kanálérettség

már betöltötte az 5. hónapot;
már önállóan tartja a fejét;
érdeklődve nézi, amikor szülei esznek,
tekintetével követi a kanalat;
segítséggel ül;
naponta hatszor-nyolcszor eszik;
éjszaka felkel, enni kér, pedig
korábban átaludta az éjszakát;
szoptatás után még éhséget jelez.



A ötödik – hatodik hónap – a leválasztás kezdete

Ebben az időszakban a csecsemő **főzelékei még nagyon egyszerűek, szinte csak főtt zöldségek.**

Sózni, fűszerezni nem szabad, hiszen még a baba méregtelenítő, kiválasztó funkciója nem megfelelő.

A **főzelékek ekkor még legyenek nagyon folyékonyak,** hiszen egész kis élete alatt a baba csak folyadékot nyelt eddig.

Az első pár hét főzeléke mindig **csak egyféle alapanyagból** álljon.



A leválasztás kezdete (folyt)

Az ideális állapot elérésére ezért a **gyümölcsöt, vagy a főtt zöldségeket passzírozzuk, szűrjük**. A passzírozással eltávolítjuk a rostokat is az ételből, ami szintén panaszt okozhatna az első hónapokban.

szőrszita



műanyagszita



Egy-egy nyersanyagot minimum 3-4 napig próbáljunk adni, és csak az után térjünk át egy másikra. Az első nap elég pár kiskanállal megkínálni, míg a harmadik-negyedik napon kaphat teljes adagot.

Ha eddig kizárólag anyatejet kapott a baba, akkor a főzelékeket érdemes a **lefejt tejjel hígítani**, hogy valami hasonlóság legyen az étel ízében. Ha a baba már tápszert is kapott, akkor pedig a sima forralt víz (főzővíz) helyett érdemesebb a kész tápszerrel készíteni a főzeléket.

Ajánlás 30

A hozzátáplálás kezdetétől fontos energia/fehérje/zsír/ásványianyag/vitamin/nyomelem azaz a zöldség/burgonya/gyümölcs/hús/növényi olaj mennyiségének az optimális aránya. (D)

A tápanyagok mennyiségének, javasolt aránya egy nap során [20]

- 5-6 hónapos kor: anyatej minimum 80%, zöldség/burgonya/hús püré 25%,
- 6-7 hónapos kor: anyatej minimum 50%, zöldség/burgonya/hús püré 25%, gabona/tej püré 25%,
- 7-9 hónapos kor: anyatej minimum 25%, zöldség/burgonya/hús püré 25%, gabona/tej püré 25%, gabona/gyümölcs püré 25%,
- 9-11 hónapos kor: anyatej minimum 10%, zöldség/burgonya/hús püré 25%, gabona/tej püré 25%, gabona/gyümölcs püré 40%,
- általában egy-egy szoptatást válthat ki havonta előbb a zöldség/burgonya/hús püré, majd a gabona/tej püré és a gabona/gyümölcs püré,
- 11 hónapos kortól fokozatos átállás a családi étkezésre.

Az 5-9 hónapos kor között elkezdhető pürek javasolt összetételi aránya 200 g összmenyiségre:

Zöldség/burgonya/hús püré

90-100 g zöldség
40-60 g burgonya
15-20 g gyümölcslé
20-30 g hús (először baromfi).
8-10 g repceolaj (olivaolaj)

Gabona/tej püré

200 g anyatej vagy tápszer
20 g gabonapehely
20 g gyümölcslé vagy pép

Gabona/gyümölcs püré

20 g gabonapehely
90 g víz
100 g gyümölcs

WHO!!!



Ajánlás 31

Mind a tápanyagellátás, mind az ízpreferenciák szempontjából törekedni kell a tápanyagok, ételek változatosságára [5, 20, 36]. (D)

Korán törekedjünk minél több fajta adására, hogy biztosítsuk a megfelelő kalória- és tápanyagbevitelt, valamint a minél több ízt (és így zöldségek és gyümölcsök megkedvelését). Az új ételeket azonban akár 8 alkalommal is kell kínálni, mire a csecsemő teljesen elfogadja.

Ajánlás 32

A só, cukor mennyiségét minimalizáljuk és óvakodjunk a sós, édes, fűszeres ízek túlzott előfordulásától [5, 34, 36]. (D)

Az ételeket ne sózzuk és ne cukrozzuk.



Adható nyersanyagok, és használható technológiák

zöldség és főzelékféléi	gyümölcssei	gabonaféléi	fehérje forrásai	ízesítő anyagai	egyéb	elkészítési technológiák
burgonya édes- burgonya sárgarépa sütőtök tök cukkini cékla patisszon saláta	alma őszibarack narancslé* mandarinlé* citromlé*	rizs (fehér) köles (hántolt) kukorica-liszt	még nem adunk	még nem adunk	anyatej tápszer víz babatea	főzés passzírozás áttörés

Jellegzetes főzelékfajta: vizes vagy anyatejes vagy tápszeres főtt zöldségpüré

* Még csak a gyümölcs leve.

TK

Édesburgonyafőzelék (vízzel vagy anyatejjel vagy tápszerrel)

– 4. hónap

Édesburgonya 150 g Víz 100 ml

A megmosott, vékonyan **meghámozott burgonyát leöblítve**, egyenletes apró **kockákra vágjuk**, majd lábasba téve felöntjük annyi **vízzel amennyi éppen** ellepi. Fedővel letakarva többször megkeverve - és ha szükséges a párolgás miatt, vízzel újra felengedve - **puhára főzzük**. Amikor megpuhult a burgonya, **leszűrjük és a főzővizet letakarva félretesszük**. Szitán vagy sűrűszövésű **műanyagszűrőn** kanállal áttörjük (**passzírozzuk**), majd annyi folyadékkal hígítjuk, hogy „**mézsűrűségű**” pépet kapjunk. A folyadék lehet a félretett főzővíz, anyatej, vagy elkészített tápszer. Ezután a főzeléket **újra felforralva** egyforma állagúra keverjük.





A batátát
tisztítjuk, és
kockákra
vágjuk.



Kevés
vízben
megfőzzük.



Szűrőszitán
átpasszírozzuk.



Felhígítjuk méz
sűrűségűre.



Újra forraljuk.



Kézmelegen
tálaljuk.

Ajánlás 33

A csecsemő kapjon sokféle gyümölcsöt és zöldséget. Ne csak édesebb ízű zöldségeket és gyümölcsöket, hanem semleges és kissé keserűbb ízű zöldségeket/gyümölcsöket (pl. brokkoli, spárga, cukkini, avokádó) is kapjon a csecsemő [5, 20, 34, 36]. (D)

Gyümölcs

- Elsőként választandók: alma, őszibarack, sárgadinnye, meggy, cseresznye, hámozott szilva, körte, déligyümölcsök (narancs, banán, mangó stb.), avokádó.
- Kezdetben csak kis mennyiségben adjunk apró magvas, nehezen tisztítható, illetve esetleg hisztamin felszabadulást kiváltó (eper, málna) gyümölcsöket.

Zöldség

- Elsőként választandó zöldségek: sárgarépa, a cékla, burgonya, a saláta, a sütőtök, a szelőtök, a gesztenye, a brokkoli, a mángold, a kelbimbó és a spárga.
- 8 hónapos kortól: kelkáposztát, karalábét, karfiolt (magas rosttartalom) is bevezethető a csecsemő étrendjébe.

Friss gyümölcs vagy zöldség hiányában megfelelő módon tárolt mélyhűtött is adható.

A felesleges aggodalom megelőzéseként célszerű tájékoztatni az édesanyákat, hogy bizonyos zöldségek
→ cékla, feketeáfonya, rebarbara – rózsaszín/piros, nagymennyiségű sárgarépa – narancssárga/zöld spárga
pedig zöld színűre színezheti a csecsemő vizeletét.

SZÉKLETÉT IS!!!!



© Can Stock Photo

Ajánlás 34

Amint elkezdődik a hozzátáplálás, naponta vasban dús hús, hetente 1-2 alkalommal hal adása szükséges. Hús, máj és hal korai adása a későbbi életkorokban jó szomatikus növekedéshez, fejlődéshez és jobb kognitív funkciókhoz, képességekhez vezet [20]. [D]

- A vashiány megelőzése céljából már a kezdetektől komplettáljuk a főzeléket jól felszívódó vasat tartalmazó hússal, májjal, hallal. **80%-ban még anyatej**
- Csirkemáj (lehetőleg fiatal csirkéé) hetente egyszer adható.
- Vassal dúsított gabonafélék, továbbá kevésbé jól felszívódó vasat tartalmazó ételek, mint főtt tofu, hüvelyesek, tojássárgája adása is segít a fokozott vasigény kielégítésében.
- A vas felszívódását a tehéntej/tápszer, tannin (tea), kakaó, növényi rostok gátolják [5].
- A magas C-vitamin tartalmú/savanyú pH-jú ételek – narancs és egyéb citrus félék, mangó, ananász – növelik a vas felszívódását.

Szárazhüvelyesekben
-növekedés gátló
inhibitorok
-fitoösztrogének
vannak

Tojás - a
legagresszívabb
allergén egyike

Hal

- Halak adása omega-3 zsírsav tartalmuk miatt legalább hetente 1x ajánlott.
- Tengeri halak előnye a magasabb zsírsav tartalom. **esszenciális**

Tehéntejalapú tejtermékek [36]

- A joghurt – (fermentáció során a tehéntejfehérjék és laktóz bontódnak) könnyebben emészthető.
- Naponta maximum 100–125 ml natúr joghurt, kefir – gyümölcsökkel, gabonafélékkel együtt adható.
- A főzelékek komplettálására vagy gyümölcspüréhez keverve naponta 2 alkalommal 100 ml-enként 1 kávéskanál túró, reszelt sajt adható.



Ajánlás 42

Glutén az 5. hónap kezdetétől adható, de 12 hónapos korig csak kisebb mennyiségben, különösen a bevezetés első heteiben ügyeljünk arra, hogy ne legyen nagyobb mértékű a bevitel [52, 53, 54]. (D)

- Hozzátáplálás kezdésénél javasolt naponta egy evőkanál gabonaalapú pürével vagy 1-2 galuskának megfelelő mennyiségű gluténnal indítani, majd lassan, fokozatosan emelni a mennyiségét [52].
- nagy mennyiségű glutén a coeliakia korábbi manifesztációjához és súlyosabb tünetekhez vezethet.

Minden fajta étel adását el lehet kezdeni öt hónapos korban (beleértve a potenciálisan allergén ételeket is, abban az esetben is, ha a családi anamnézis pozitív étel allergia vagy coeliakia irányában), de csak a fenti javaslatok, feltételek figyelembevételével. (D)



Az hatodik-hetedik hónap – a leválasztás második szakasza

Ebben a hónapban a csecsemő **főzelékeire az egyszerű kombinációk** a jellemzőek.

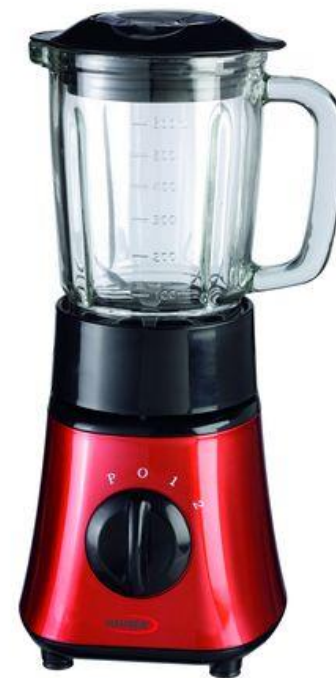
A főzelékeket **enyhén ízesítjük** a vízbe főzött, ám **egészben hagyott fűszernövényekkel** (vöröshagyma, zöldpaprika, paradicsom, fokhagyma, petrezselyemzöld, zellerlevél, kapor, friss: lestyánnal, citromfűvel, bazsalikommal, stb).



Sózni, cukrozni továbbra sem javasolt.

A főzelékeket **már lehet turmixolással pépesíteni**. Nem baj, ha ettől egy kicsit légbuborékos marad. A turmixolás során a zöldségek, gyümölcsök rostanyaga benntart az ételben.

A kicsi mozgásigénye és szellemi fejlődése több energiát igényel, mint amit pusztán a zöldségek biztosítani tudnak, ezért **sűrítjük az ételeket burgonyával, rizzsel, vagy búzaliszttel és dúsítjuk egy-egy kis kanál hidegen hozzákevert zsiradékkal.**



Adható nyersanyagok, és használható technológiák						
zöldség és főzelékféléi	gyümölcssei	gabonaféléi	fehérje forrásai	ízesítő anyagai	egyéb	elkészítési technológiák
spenót, mángold, brokkoli, fehérrépa, spárga	körte, meggy*, áfonyalé*	rizs, kukorica	még nem adunk	petrezselyemzöld, kapor, vöröshagyma	hárs, kamilla, borsmenta (világos teának)	turmixolás, burgonyás, rizses sűrítés, hintés liszttel, zsiradék dúsítás
Jellegzetes főzelékfajta: vizes vagy anyatejes, vagy tápszeres főzelék burgonyás sűrítéssel						

*Ezeknek a gyümölcsöknek – alapos mosás, hámozás után is – kizárólag a préselt leve adható ebben a korban, a gyümölcsbőr emésztése még nagyon megterhelő a baba számára!

TK

Sárgarépa-főzelék – 5-7 hónap

Sárgarépa 100 g Burgonya 35 g Petrezselyemzöld 3 g Víz 100 ml Olaj 1 kávéskanál (mokkás)

A tisztított, apró **kockákra vágott burgonyát és sárgarépát hidegvízben feltesszük főni**. Ízesítjük a mellé tett egész petrezselyemszállal. Ha puhára főtt kivesszük a **petrezselymet**, és **pépesítjük passzírozással**. Szükség szerint **hígítjuk** (forralt vízzel, anyatejjel, tápszerrel), hogy **mézsűrűség** legyen. **Újra forraljuk**, majd tűzről levéve **belekeverjük az olajat**.

Testhőmérsékletűre hűtve tányérban tálaljuk. Változatok: A burgonyás sűrítésű főzelék más zöldségféléből is hasonlóan készül: spárgából, céklából, főzőtökből, cukkíniből, patisszonból, salátából, spenótból.





A nyersa-
anyagokat
megtisztítjuk.



Kevés
vízben
megfőzzük.



Csak egy szál
petrezselyem-
zölddel ízesítjük.



Átpasszírozzuk.



Felhígítjuk méz
sűrűségűre.



Újraforralás
után olajjal
dúsítjuk.



Feltálaljuk.

Bébispenót-főzelék tökmagolajjal

100 g bébispenót

30 g rizs

100 ml folyadék

1 tk. tökmagolaj

1-2 csepp citromlé

A leveleire szedett, **folyó víz alatt többször** is megmosott, metéltre vágott bébispenótot **melegvízben tesszük fel főni**, míg meg nem puhul, majd leszűrjük. A kiválogatott, megmosott **rizst külön** edényben szintén puhára **főzzük**. Ha mindkettő elkészült, **összekeverjük és összeturmixoljuk**. Egy kicsit be fog sűrűsödni, de **hígíthatjuk a főzőlével vagy vízzel, tápszerrel, anyatejjel. Újraforralás után belekeverjük a hidegen sajtolt tökmagolajat**. Testhőmérsékletűre hűtjük, ízesítjük citromlével, majd hőtartó tányérban tálaljuk.



Mentás tökpüréfőzelék

100 g főzőtök

1 dl híg borsmentatea: **enyhe főzet áztatással**

5 g liszt

Kb.50 ml folyadék (**víz, anyatej, tápszer**)

1 kk. olaj



A meghámozott, felkockázott **átöblített** tököt feltesszük főni annyi **borsmentateában**, amely még nem lepi el. Ha már alig van rajta főzővíz, **megszórjuk a liszttel**, és elkeverjük, hogy egyenletesen bevonja a tök felületét. Ezután **felöntjük** újabb 50 ml **folyadékkal**, és 5 percig **kiforraljuk**, hogy besűrűsödjön.

Pépesítjük, majd belekeverjük az olajat, amivel már nem forraljuk újra. Testhőmérsékletűre hűtve üdítő nyári főzelék.



A hetedik-nyolcadik hónap – kicsit bátrabban



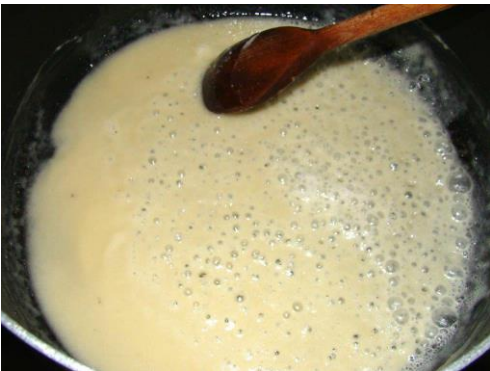
Most már a zsiradékkal való dúsítás helyett van **lehetőség a párolásra**.

Technológiája: amikor egy teáskanálnyi zsiradékban a megtisztított, feldarabolt főzelékfélét átforgatjuk, kevés vízzel felöntjük, és fedő alatt puhára gőzöljük.

Az elpárolgás után az ételt

- **hintjük, ha nagyon kevés folyadék maradt, és**

Technológiája: Hintés esetében a lepárolgott zöldségek tetejére szórjuk az előírt lisztmennyiséget, ezt elkeverjük, majd vízzel felengedjük és kiforraljuk.



- **fehér rántással sűrítjük, ha viszonylag sok folyadék maradt a főzeléken.**

!!! *Technológiája: A fehér rántás esetében a lisztet szárazon átmelegítjük, kevés vizet öntünk rá, amivel csomómentesre keverjük, és ezt tesszük a főzelékhez. Jól elkeverjük, és kiforraljuk.*

Kicsit bátrabban

Már egy-egy pici **csipet száraz fűszernövény** – tárkony, kakukkfű, majoránna, lestyán, babér, vanília, köménymag – változatosabbá tehetjük az ételeket. Ügyeljünk rá, hogy szinte jelképes mennyiségű fűszert.

Itt az idő az étrendbe történő fehérje beépítésének.

Elsőként célszerű **hússal kezdeni a főzelékek**

komplettálását. Erre a célra magas víztartalmú, könnyen emészthető, fiatal állatok húsát válasszunk: csirkecomb, csirkemell, pulykacomb, pulyka apróhús, pulykamell, borjú apróhús, malachús.



Adható nyersanyagok, és használható technológiák

zöldség és főzelékféléi	gyümölcssei	gabonaféléi	fehérje forrásai	ízesítő anyagai	egyéb	elkészítési technológiák
paszternák paradicsom brokkoli sóska	birs kajszi narancs mandarin meggy ringló gesztenye	búzaliszt, rizs kukorica-liszt	csirkehús pulykahús borjúhús	zöldpaprika zeller tárkony kakukkfű majoranna lestyán vanília	olaj vaj	párolás fehér rántás

Jellegzetes főzelékfajta: hússal komplettált főzelék könnyű sűrítéssel

7 hó	paradicsomos burgonyafőzelék borjúhússal (fehér rántással, hagymás ízesítéssel)	tavaszi főzelék csirkemellel komplettálva (párolással, hintéssel)	cukkini főzelék csirkehússal komplettálva (fehér rántással, petrezselymes ízesítéssel)
-------------	--	--	---

TK

Almakompót – 7 hónap

Alma 150 g Cukor 5 g Citromlé pár csepp Fűszerek fahéj, szegfűszeg, vaníliarúd

A fahéjat, szegfűszeget, vaníliarudat kb. 1 dl vízben feltesszük főni fedővel letakarva. Néhány perc **forralás után ízes, aromás levet** kapunk. Ekkor kiveszjük a fűszereket és beletesszük a meghámozott, magházától megfosztott, **felkockázott almát**. **Puhára főzzük, és szobahőmérsékletűre hűtjük**. A gyermek fogazatának megfelelően pépesítjük. Ennyi idős korban, már szinte minden babánál elegendő, **ha villával törjük össze** a puha gyümölcsöt, és így egy-két darabka megmarad, amit kedvére rágcsálhat a kicsi.



TK

Paradicsomos burgonyafőzelék borjú / csirkehússal

150 g burgonya
5 g vöröshagyma
5 g zeller
30 g borjúhús / csirke
2 tk. paradicsompüré
5 g liszt
1 tk. olaj
víz
só



A megtisztított, feldarabolt **burgonyát hideg vízben** feltesszük főni. Hozzáadjuk ízesítőanyagként **egészben a vöröshagymát és a zellert**. Amikor a zöldség már puha, beletesszük a **külön megfőzött, kockákra vágott borjúhúst**. Elkészítjük a **paradicsompürével ízesített fehér száraz rántást**: a lisztet szárazon felmelegítjük egy edényben, majd hozzákeverjük a paradicsompürét. A tűzről lehúзва beleöntjük a kiskanál olajat, és kevés vízzel felöntve csomómentesre keverjük. **Mielőtt a rántást** hozzáadjuk a főzelékhez, **vegyük ki a zellert és a vöröshagymadarabokat**. Hozzákeverés után az ételt **kiforraljuk**, hogy ne legyen lisztes íze. Csak a szükséges mértékben törjük össze a burgonyát, hogy a baba tudjon puha falatokat rágni.



A nyersanyagokat megtisztítjuk, kevés vízben megfőzzük.



Külön vízben megfőzzük a húst.



Amikor mindkettő megpuhult összeöntjük.



Diétás fehér rántást készítünk.



Összemelegítjük a paradicsompürével.



Hidegen olajat teszünk bele.



Kiforraljuk, hogy a liszt ízét elveszítse.



Kívánt mértékben pépesítve tálaljuk.

A nyolcadik hónap – elő az ízekkel

A vas pótlására kiváló lehetőség **kéthetente egyszer a máj adása**, persze csak fiatal állat (csirke, borjú) belsőségének felhasználásával.

A kalciummal való kiegészítés legjobb módja, ha **bevezetjük a tejtermékeket**. Elsőként a **savanyú tejtermékek** kerüljenek az étrendben majd a sajtok, aztán a túró, és csak egy év fölött adjunk tiszta tehéntejet. (ezeknek legkönnyebb az emésztése)

Ha viszont már használhatunk tejfölt, kefirt, joghurtot, akkor ezzel **el is lehet kezdeni habarni** az ételeket.

- Technológiája: a lisztet csomómentesre keverjük a fokozatosan hozzáadott tejtermékkel, majd a sűrítendő étel levéből kanalanként hozzákeverünk egy-egy adagot. Ha kb. egyforma meleg a kettő, akkor felöntjük a habarással a sűrítendő főzeléket, és kiforraljuk, hogy a liszt íze elfőjjön.



TK

Zöldbabfőzelék sajttal - 8 hónap

Zöldbab 150 g Liszt 5 g Tejföl 1 kiskanál Sajt, trappista
25 g Ízesítésre: vöröshagyma, fokhagyma, só

A megtisztított, feldarabolt zöldbabot **enyhén sós vízben feltesszük főni**. Hozzáfőzzük az **egészben hagyott vöröshagymát, fokhagymát**. Amikor a zöldbab megpuhult **behabarjuk** a főzeléket: a lisztet csomómentesre keverjük a tejföllel, majd a főzőléből kanalanként vizet teszünk hozzá, hogy egyforma hőmérsékletűek legyenek. Ekkor összeöntjük a kettőt. **Beleszórjuk a reszelt sajtot, majd az egészet átforraljuk.**





Egészben hagyott
Fűszernövények!!



A babot
megfőzzük a
vörös- és fok-
hagymával.



Csomómentesre
keverjük a lisztet
és a tejfölt.



A főzőlével
kanalanként
összemelegítjük.



Behabarjuk
a babot.



Megszórjuk a
reszelt sajttal és
újra forraljuk.



Sajttal díszítve
tálaljuk.

Ajánlás 38

Kizárólag anyatejjel táplált csecsemőnek nincs szüksége kiegészítő italra [5, 20, 36]. (D)

Ha már legalább 3 alkalommal fogyaszt szilárd táplálékot, akkor kell csak kiegészítő folyadékot vizet (vagy cukrozatlan babateát) lehetőleg pohárból adni.

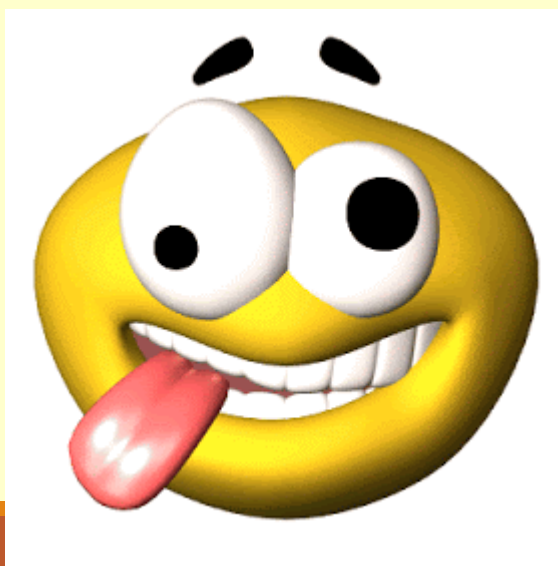
Ajánlás 39

Az első életévben tehéntej rendszeres és nagyobb mennyiségű adása tilos!

6 hónapos kortól csak kis – maximum 100 ml/nap-mennyiségben adható a tehéntej (lehetőleg 1,5% zsírtartalmú) [5, 20, 36]. (D)

- Nagyobb mennyiségű tehéntej vashiány előfordulását segítheti elő, valamint a magas fehérje tartalma miatt hajlamosít elhízásra.

Natív tejet 2 éves kor előtt ne adjunk, mint innivaló, fő étkezésre.



Ajánlás 49

Tápszert az első 4–6 hónapban anyatej hiányában vagy a szoptatás mellett nem megfelelő súlygyarapodás esetében kapjon a csecsemő. (D)

Anyatej helyettesítése vagy pótlása esetén – a nemzetközi irányelveknek megfelelően – lehetőleg evidenciákkal igazolt, az anyatej összetételét legjobban megközelítő csecsemőtápszert célszerű választani [9].

Tilos anyatej hiányában a higítatlan tehéntej (vagy más állat teje), a sűrített tej, csökkentett zsírtartalmú tehéntej, illetve az otthon végzett higításokkal készített tej adása [20].

Az anyát fel kell világosítani arról, hogy **akár több hónapig tartó nem szoptatás esetén is lehetséges a szoptatás újrakezdése** (relaktáció), megfelelő menedzsment és támogatás mellett [6].



51. Ajánlás: 4 hónapos kor után ne tápszert, hanem pépes ételt kapjon a csecsemő.

Nomenklatura

Táplálékallergia:

- Specifikus, mindig reprodukálható, a tápláléktól adverz tünet-együttest okozó kóros immunreakció. A táplálék összetevője antigénként viselkedik. Megjelenést a környezeti hatások módosíthatják.

Táplálék „intolerancia”-hiperszezitivitás:

- A táplálékallergiához hasonlóan specifikus, reprodukálható, adverz tünet együttes, de sem immunreakció, sem pszichés eltérés nincs a háttérben. Sokféle háttérű táplálék okozta tünetegyüttest illetnek ezzel a kifejezéssel.

Táplálékaverzió:

- A táplálék elutasításának pszichés oka van.

Öröklődési kockázat

5-15%-ban, ha az egyik szülő sem allergiás

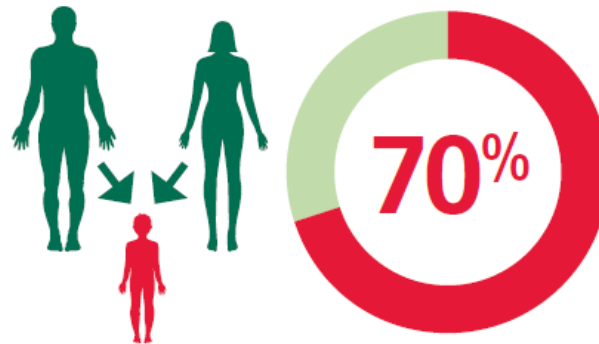
20-40%-ban, ha az egyik allergiás

40-60%-ban, ha mindkét szülő allergiás

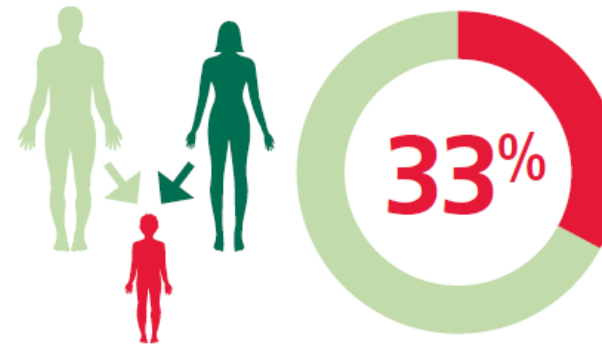
60-80%-ban, ha mindkét szülő azonos allergiában szenved

25-35%-ban, ha az egyik testvér allergiás

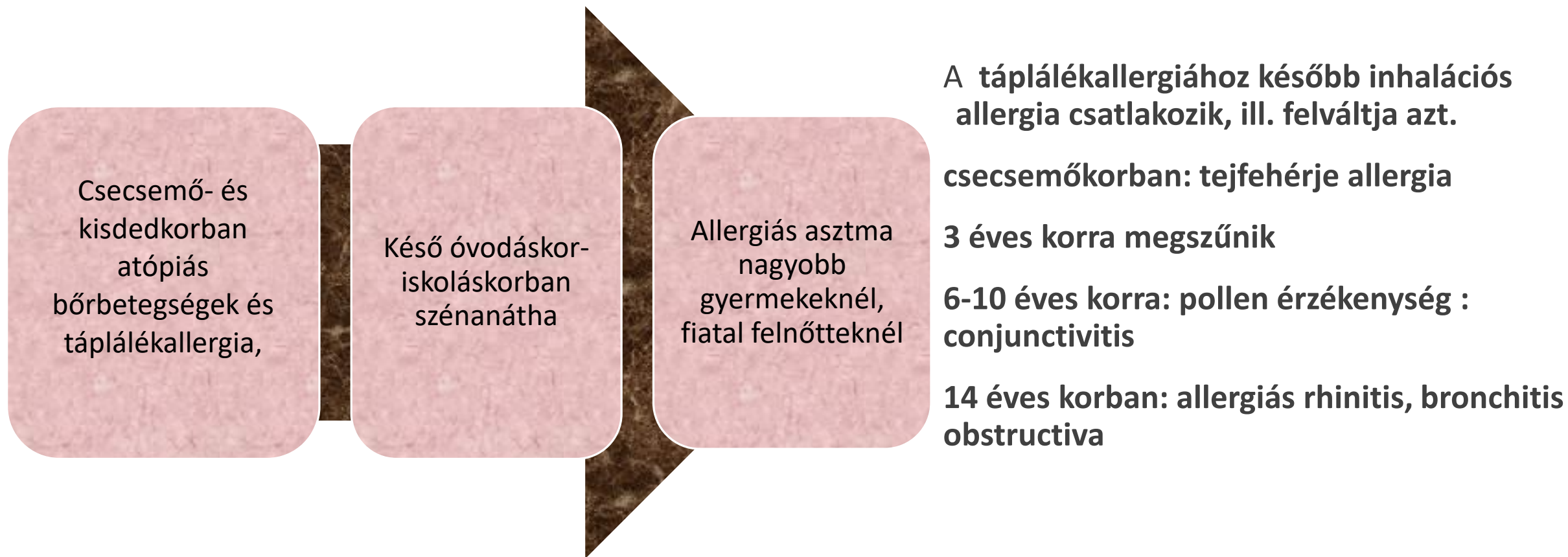
Odds that a child with **two allergic parents** will develop allergies:



Odds that a child with **one allergic parent** will develop allergies:



Atópiás menetelés



Leggyakoribb táplálékallergiák



- tej
- tojás
- szója
- földimogyoró, dió
- gabonafélék
- hüvelyesek
- hal, rák, kagyló
- citrusfélék, gyümölcsök
- zeller, paradicsom stb.

Ajánlás 40

A potenciálisan allergizáló ételek étrendbe történő bevezetésénél nincs szükség a többi szilárd táplálékhoz képest eltérő ajánlásra; a bevezetés elhalasztása ugyanis fokozza az allergia kialakulásának kockázatát [49, 50, 51].

- Nincs bizonyíték arra, hogy a potenciális allergén ételek (tej, tojás, hal, magyórá) – késői, egy éven túli – bevezetése megelőzi az allergiát.
- bizonyíték van arra, hogy a túl késői bevezetés növeli az allergiás szenzitizálódás kockázatát és csökkenti a tolerancia kialakulásának a lehetőségét.

Ajánlás 41

Allergén ételek (tojás, hal, magyórávaj stb.) betöltött 4 hónapos kortól (5. hónap kezdetétől) adhatók, de ügyeljünk arra, hogy ezekből soha ne kapjon a csecsemő nagyobb mennyiséget [20]. (D)

- Magas allergia rizikójú csecsemők esetében is betöltött 4 hónapos kortól (5. hónap kezdetétől) adhatók az allergén ételek, de lehetőleg szakemberek felügyelete mellett.

A táplálékallergia tünetei 1.

gyomor-bélrendszeri tünetek:

hasmenés,

véres széklet,

hasi fájdalom

GOR

súlyállás (csecsemő)



Táplálékallergia tünetei 2.

Bőrtünetek: ekcéma, urtikária, exantéma ajak és nyálkahártya tünetek, dermatitisz, viszketés, angio-ödéma

Utánozhatja: kiütéses fertőzőbetegségek, biogén aminok (bevitel, felszívódás, lebontás)
gyógyszerek, fénytúlérzékenység, anaciditás, bélhurút, alkoholos italok



DERMATITISZ

URTIKÁRIA

EKCÉMA

Táplálékallergia 3.

Légúti tünetek: orrfolyás, orrdugulás, tüszögés, köhögés, rekedtség, obstruktív bronchitis, asztma, rhino-conjunctivitis

Utánozhatja: bakteriális, virális, mikotikus fertőzés, sinusitis, krónikus bronchitis



Táplálékallergia tünetei 4.

Hematológiai tünetek:

apró bőr v. nyálkahártya-vérzés

vashiányos anaemia

eosinophylia



Táplálékallergia tünetei 5,

Idegrendszeri tünetek:

viselkedési zavar

alvászavar

migrén

* Utánozhatja: minimális cerebrális dysfunctio, depresszió, szorongás, szenvedély-betegség, mindennapi stressz stb.



A táplálékallergia tünetei

Forrás: Barna Mária dr.: Bevezetés a táplálékallergia és –intolerancia problémakörébe. In: Barna Mária dr. (szerk.): Magyar Táplálékallergia és Táplálékintolerancia Adatbank, Tempus-Phare, Bp,2000,14.o.

Gasztroin	Bőr	Légúti	Idegr.	Egyéb	Hemat.	Gen.
Hasmenés	Ekcéma	Orr-folyás	Viselkedési zavar	Arthritisek	Vashiányos anaemia	Anafilaxiák sokk
Hányás	Urtikaria	Gége-oedema				
Súlyállás	Dermatitis	Rekedtség	Alvászavar			
Hasi fájdalom		Köhögések	Migrain			
GOR obstipáció		Bronchitis	Fáradékonyság			

Ismét a nyolcadik hónap – elő az ízekkel

Bátrabban ízesíthetjük az ételeket. Akár az aromásabb fűszereket is felhasználhatjuk – persze csak egészben belefőzve (bors, szegfűszeg) minimális sót, vagy cukrot is tehetünk a főzőlébe.

Bővíthet az alapanyagként felhasználható zöldségfélék köre.

Most már a **kissé rostosabb, puffasztó alapanyagokból** is lehet ételt készíteni a gyermeknek: karfiol, brokkoli, kelkáposzta, édeskáposzta, kelbimbó, kínaikel, zöldbab, zöldborsó (még pürésítve), spárga.

- **Technológia:** A „K” betűs zöldségféléket érdemes fedő nélkül főzni, és a vízbe kevés köménymagot tenni. Így a puffadást okozó anyagok elpárologhatnak, illetve a köménymag semlegesíti hatásukat.



Adható nyersanyagok, és használható technológiák

zöldség főzelékféléi	és	gyümölcssei	gabonaféléi	fehérje forrásai	ízesítő anyagai	egyéb	elkészítési technológiák
kukorica káposzta karfiol karalábé zeller		banán szilva mangó sárgadinnye görögdinnye	köles golyó rizs tallér	máj tejföl joghurt kefir	szemes bors fokhagyma só bazsalikom szegfűszeg fahéj		habarás

Jellegzetes főzelékfajta: Húsos, májas főzelék savanyított tejtermékkel habarva

Karalábéfőzelék csirkehússal

150 g zsenge karalábé
30 g darált csirkehús
3 szál petrezselyemzöld
5 g liszt
2 ek. tejszín
100 ml víz só

A meghámozott, **leöblített** uborkareszelőn **lereszelt** (gyalult) karalábét kevés **melegvízben feltesszük főni**, hozzáadjuk a **finomra vágott petrezselyemzöldet**, kevés sót. Amikor megpuhult, beletesszük a **külön edényben, enyhén sós vízben megfőzött darált csirkehúst**. **Behabarjuk: a lisztet csomómentesre keverjük a tejszínnel**, és a főzőléből kanalanként adagolunk hozzá, amíg összelemelegszik, majd a habarást a főzelékhez öntjük, és még egyet forralunk rajta. Összetörni nem szükséges, mert a reszelt karalábé szinte pépessé fő szét.

Változatok: Az életkornak megfelelően a legtöbb zöldség alkalmas a főzésre és habarásra, így felhasználható még: cékla, répa, burgonya, karfiol, brokkoli, zöldbab, kínai kel stb.



Almakocsonya

100 g alma 50 g birsalma néhány csepp citromlé ½ kk. cukor 1-2 db fahéj 1-2 db szegfűszeg

Az almát és a birsalmát meghámozzuk, magházától megfosztjuk, **átöblítjük**. Gyorsan **lereszeliük**, hogy ne barnuljon meg, és kb. 1 dl meleg vízbe feltesszük **főni**. **Ízesítjük cukorral, fahéjjal, szegfűszeggel**. A főzés alacsony hőfokon (**kis lángon**) **történjen, 20–25 percig**. Ekkor **szűrjük le**, de ne passzírozzuk át az almákat a szűrőn. **Adjuk hozzá a citromlevet, öntsük pohárba, és tegyük a hűtőszekrénybe, amíg megdermed. Étkezés előtt egy órával vegyük ki** a hűtőből, és várjuk meg, míg szobahőmérsékletű lesz. A főtt **almadarabokkal díszítsük** ki a pohár tetejét, így adjuk oda a kicsinek. Változatok: Ha másfajta gyümölcsből is szeretnénk kocsonyát készíteni, akkor növeljük a birsalma mennyiségét (pl. fele-fele, vagy birs – egyéb gyümölcs), és hasonló módon máris többféle egészséges csemege készülhet gyermekünk számára.



A kilencedik hónap – előtérben a testépítő fehérjék

A kilencedik hónapban a rántással, sőt **ízesített rántással készült főzelékek** lesznek a jellemzők.

A csecsemők kiválasztó funkciója (veseműködése) már elég erős ahhoz, hogy az úgymond töményebb fehérjeforrásokkal is megbirkózzon, tehát **adhatunk túrót, sajtot, tojássárgáját**.

A tojásfehérje még mindig nagyon tömény fehérjekoncentrátum lenne, nem beszélve arról, hogy rendkívül nagy allergén faktor, így ezt csak egy éves kor fölött építsük be az étrendbe.

Ha a családban gyakori az allergia előfordulása – nem csak táplálék allergia vonatkozásában, hanem bármi másban (pollen, por, stb.) – akkor ezekkel az előbbiekkal is érdemes megvárni a betöltött egy évet.



Adható nyersanyagok, és használható technológiák

zöldség és főzelékféléi	gyümölcssei	gabonaféléi	fehérje forrásai	ízesítő anyagai	egyéb	elkészítési technológiák
uborka kelbimbó kelkáposzta zöldborsó zöldbab		búزالiszt kenyér kifli	túró sajt		tojássárgája	zsemleszínű rántás sütés

Kuszkuszpuliszka

60 g kuszkusz
30 g trappista sajt
30 g juhtútó (vagy tehéntúr)
3 szál kapor csipet só

A kuszkuszt **kétszeres mennyiségű**, enyhén sós vízben feltesszük főni. Amikor megduzzad, **hozzákeverjük a reszelt sajtot**, majd **kettéosztjuk, rétegezzük** és az egyik részt egy kis hőálló tálba vagy muffinformába tesszük. Erre rétegezzük a túrót, majd a tetejére rakjuk a maradék sajtos kuszkuszt, és **160 fokon 10–15 percig sütjük**.



Lucskoskáposzta-főzelék tojássárgájával

150 g fejes káposzta
1 kk. étolaj
8 g liszt
2 kk. tejföl
1 tojássárga
10 g vöröshagyma
köménymag
borsikafű
só



A káposztát megmossuk, kivágjuk a torzsáját, és ujjnyi vastag **csíkokra** vágjuk. A káposztacsíkokat forró vízbe tesszük, enyhén sózzuk, ízesítjük az **egészben hagyott vöröshagymával, sóval, köménnyel, borsikafűvel**, és egyenletes tűzön főzzük. Ha megpuhult, **zsemleszínű rántással sűrítjük**: felmelegített étolajba beleszórjuk a lisztet, és enyhén megpirítjuk. A tűzről lehúзва kevés vizet adunk hozzá, elkeverjük, majd hozzáadjuk a főzelékhez és kiforraljuk. **Legírozzuk tejföllel és tojás sárgájával**. Merjünk egy keveset a főzelék levéből a tejföllel elkevert tojássárgához, és keverjük el. A műveletet addig ismételjük, amíg a tejföl hozzámelegszik az ételhez, és ekkor öntsük a főzelékbe.

Csőbensült karfiol



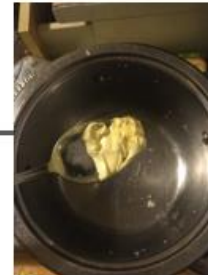
A karfiolt fedő alatt
gőzben
megfőzzük.



Kivajazunk egy
tálat vagy tepsit.



Beleszórjuk a
megfőtt karfiolt.



Felhevítjük a
vaját.



Összemelegítjük a
liszttel, de csak
habzásig.



Felöntjük
forró tejjel,
elkeverjük.



Belekeverjük a
tejfölt.



Ha langyos,
belekeverjük a
tojássárgáját.



Beleforgatjuk a
felvert
tojásfehérjét.



A habos mártást
a főtt karfiolra
öntjük.



Tetejét
megszórjuk
sajttal.



Sütőbe téve
pirosra
sütjük.

TK

Csőbensült kelvirág (karfiol) (1 személyre)

karfiol tt. 250 g margarin (vaj) 10 g+ 5 g liszt 10 g tej 100 ml
tejföl 30 g tojás 1 db reszelt sajt 30 g szerecsendió + só +

A megtisztított, langyos vízben kiáztatott, rózsáira szedett, gőzben vagy meleg sós vízben **megfőtt kelvirágot** leszűrjük és **margarinnal kikent kerek, mély hőálló üvegtálba halmozzuk. Mornay-mártással leöntve, reszelt sajt felével megszórva forró sütőben megsütjük.** Mornay mártás készítése: a 10 g vajat megolvasztjuk, beleszórjuk a lisztet és kissé átmelegítjük, de csak addig, amíg nem kezd elszíneződni. Ez után felöntjük a langyos tejjel, beleszórjuk a reszelt sajt felét, a tejfölt, végül (amikor már nem olyan meleg) a tojássárgáját. Az egészet óvatosan összekeverjük a felvert tojásfehérjével.



A tizedik hónap – A jó kérdés a hogyan, nem pedig a mit

10 hónapos kortól **új nyersanyag beépítésére már nincs szükség**. A meglévő alapanyagok és konyhatechnikai műveletekkel már számtalan ételt el lehet készíteni.

Az étkezésben arra kell törekedni, hogy a szilárdabb ételek irányába szoktassuk a gyereket. Már javában nő a foguk, és ezeket már dolgoztatni kell. Erre kiváló lehetőséget adnak a szilárd, de **apró, puha darabos részeket tartalmazó töltött és rakott főzelékek**. Kisétkezésekre, tehát tízóráira, uzsonnára is érdemes olyan **majszolnivalót adni**, amit már nem elég „csak” nyelni, hanem rágni is kell, például:

1. puha, érett, mag nélküli gyümölcsöt: banán, barack, körte, szilva, dinnye, stb.
2. puha, főtt zöldségfélét: főtt sárgarépa, főtt karalábé, uborka, paradicsom, stb.
3. gabonafélék közül: kifli, zsemle, kenyér, sajtos pogácsa, vajás croasson, stb.

A 11-12. hónap – Majdnem nagyfiú /nagylány

Jelenleg amit tehetünk a fejlesztés kedvéért, hogy bővítjük a konyhatechnikai eljárások sorát a **sütéssel, grillezéssel, amellyel új ízanyagok is keletkeznek az ételeken**. A sütéssel készült ételek kicsit nehezebben emészthetők (mint a sima főzéssel készültek), mert felületükön ízes pörzsanyag képződik.

A technológia tekintetében nagy lépést tehetünk a 12. hónapban a **magyaros ízvilág** megkedveltetése érdekében. Most kezdhethetjük bevezetni a magyaros alapot, vagy más néven a pörkölt alapot. Természetesen **csak kímélő módon**, úgy, hogy az emészthetősége jó legyen, és ne terhelje meg a kis pocakot.

Technológia: Ez gyakorlatilag annyit jelent, hogy az alaphoz szükséges összetevőket (zsiradék, vöröshagyma, fűszerpaprika) nem a szokásos sorrendben használjuk fel. A hagymát nem futtatjuk át a zsiradékon, csak vízben átforraljuk, és a fűszerpaprikát is csak a majdnem kész ételbe szórjuk, kevés mennyiségben.

10 hó	hercegnő burgonya	rakott sárgarépa	cukkini rakottas
11 hó	sonkakrémmel töltött burgonya	lengyeles sárgarépa sült halszelet	töltött cukkini uborkamártással
12 hó	krumplipaprikás	sárgarépás gyúvecs pulykahússal	magyaros cukkini, natúr hússzelettel

	A hónapra jellemző		
Hó	főzelék típus	művelet	nyersanyagok
4-5	anyatejes főzelék	főzés passzírozás szűrés	anyatej tápszer
5-6	vizes főzelék burgonyás sűrítéssel	turmixolás, sűrítés (burgonya, rizs, liszt)	petrezselyem kapor vöröshagyma fokhagyma
7	hússal komplettált főzelék könnyű sűrítéssel	párolás hintés, fehér rántás komplettálás	zöldpaprika tárkony kakukkfű majoranna lestyán babérlevél vanília
8	húsos főzelék savanyított tejtermékkel	habarás,	szemes bors só, fahéj bazsalikom szegfűszeg
9	rántással készült főzelék	zsemleszínű ízesített rántás	sajt túró tojássárgája
10	töltött rakott ételek,	töltés rétegzés	
11	főétel, mártással	sütés, grillezés	
12	egytálétel jellegű főzelékek	magyaros alap „light”,	

Hó	burgonyából	sárgarépából	cukkíniből
4-5	burgonyafőzelék anyatejjel / tápszerrel	sárgarépa főzelék anyatejjel/ tápszerrel	cukkini főzelék anyatejjel / tápszerrel
5-6	vizes burgonyafőzelék brokkolival	vizes sárgarépa főzelék (hintéssel, petrezselymes ízesítéssel)	vizes cukkini főzelék (burgonyás sűrítéssel, kaporral ízesítve)
7	paradicsomos burgonyafőzelék borjúhússal (fehér rántással, hagymás ízesítéssel)	tavaszi főzelék csirkemellel komplettálva (párolással, hintéssel)	cukkini főzelék csirkehússal komplettálva (fehér rántással, petrezselymes ízesítéssel)
8	tejfölös burgonyafőzelék (habarás)	sárgarépa főzelék borjúhú májjal (hintéssel sűrítve, petrezselymes ízesítéssel)	cukkini főzelék csirkemájjal (habarással)
9	kelkáposzta főzelé k pulykával	bébirépas csirketokány	cukkínifőzelék túróval
10	hercegnő burgonya	rakott sárgarépa	cukkini rakottas
11	sonkakrémmel töltött burgonya	lengyeles sárgarépa sült halszelet	töltött cukkini uborkamártással
12	krumplipaprikás	sárgarépas gyuvecs pulykahússal	magyaros cukkini, natúr hússzelettel

Ajánlás 43

Amennyiben a vegetáriánus diéta során a csecsemő megfelelő mennyiségű anyatejet, illetve tehéntejalapú tápszert, tojást és tejtermékeket fogyaszt (ovo-lacto vegetáriánus), ily módon jó minőségű fehérjéhez, B-vitaminokhoz és kalciumhoz jut. (D)

- Ha az anya nem szoptat, kereskedelmi forgalomban kapható szójafehérje-alapú csecsemőtápszer ajánlott [6],
- elméletileg **szigorú ovo-lacto-vegetáriánus** diéta mellett lehetséges táplálni a csecsemőt.

Ajánlás 44

A laktovegetáriánus és ovovegetáriánus diétát a potenciális hiányállapot kialakulásának veszélye miatt csak pontosan megtervezett étkezésekkel, a vas státusz és a növekedés/fejlődés szigorú szakorvosi ellenőrzésével szabad alkalmazni [20]. (D)

- H vegetáriánus püréket mindig **szupplementáljuk** 2-3 évőkanál **C-vitaminban gazdag** gyümölcslével, hogy elősegítsük a növényi eredetű vas felszívódását.

Ajánlás 45

Az állati eredetű élelmiszereket egyáltalán nem tartalmazó, ún. vegán diéta mind a szoptató anya, mind pedig a csecsemő számára kerülendő. Amennyiben a család a részletes felvilágosítás ellenére ragaszkodik a csecsemő vegán diétájához, akkor az csak megfelelő tervezéssel, szigorú ellenőrzéssel (dietetikus és orvos bevonásával) megengedhető. (D) [20, 55]

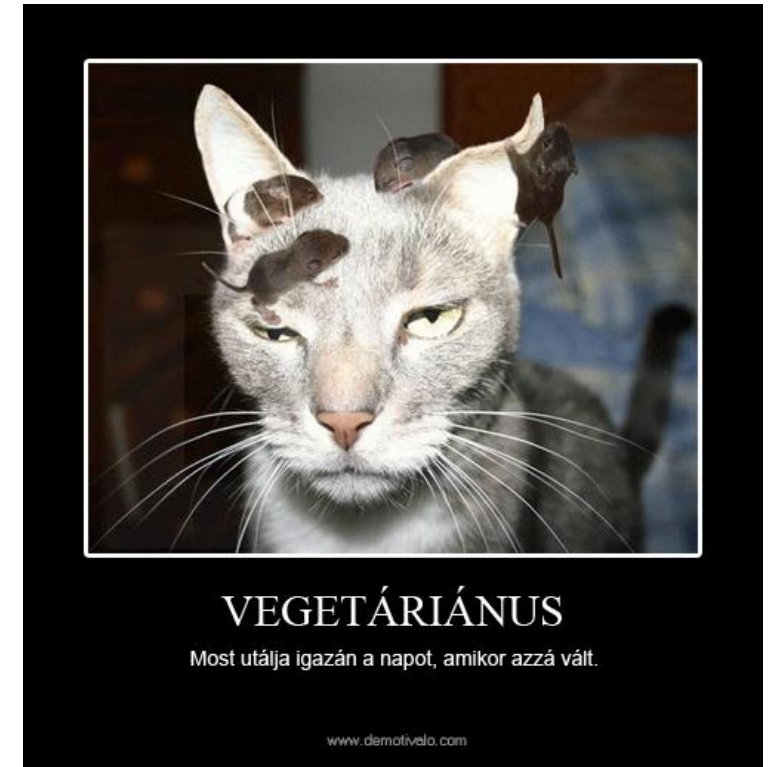
Az alábbiakban mellékelt összetételű vegetáriánus püré a legtöbb tápanyagot tartalmazza, azonban **a B12-, vas-, cink- és DHA-** (dokozahexaénsav) **hiány** kialakulásának nagy a rizikója, ezért a csecsemő fokozott ellenőrzést és szupplementációt igényel.

Az 5–9 hónapos kor között elkezdhető vegetáriánus pürék javasolt összetétel aránya 200 g összmennyiségre [20]

zöldség	90–100 g
burgonya	40–60 g
gyümölcs	30–45 g
gabona	10 g
repceolaj(olivaolaj)	8–10 g

Vegetariánus irányzatok

1. Flexitariánus: Ha van lehetősége akkor vegán, ha nincs, akkor vegyes. Alkalmazkodóképes.
2. **Szemi-vegetariánus**: Az ovo-lakto irányzat mellett baromfit és halat is fogyaszt.
3. Peszkatriánus: A növényi étrend mellett csak halat eszik
4. Pollotariánus: Csak szárnyashúst eszik
5. **Ovo-lakto-vegetáriánus**: A növényi étrendet tejjel, tejtermékkel és tojással egészíti ki.
6. Lakto-vegetariánus: A növényi étrendet tejjel és tejtermékekkel is kiegészíti.
7. Vegán: Kizárólag növényi eredetű táplálékot fogyasztanak.
 - Nyers vegán
 - Fruitariánus



Táplálkozási rizikótényezők

	Flexitáriánus	Szemiveget	Peszkatr.	Pollotr.	Ovo-Lakto	Lakto	Vegán
Kimerültség	N	N	?	?	J	J	J
Lassú növekedés	N	N	J	J	J	J	J
Felszívódási zavar	N	N	J	J	J	J	J
Túlzott rostbevitel	N	N	J	J	J	J	J
Energiahiány	N	N	?	?	?	J	J
Aminosavhiány	N	N	?	?	?	?	J
D-vitamin hiány	N	N	J	J	N	N	J
Vas hiány	N	N	J	J	?	J	J
B12 vitamin hiány	N	N	N	N	N	J	J
Túlzott allergénbevitel	N	N	J	J	N	J	J
Ca hiány	N	N	J	J	N	N	J
Nitrár nitrit átalakulás	N	N	J	J	N	?	J
Goitrogén ágensek	N	N	J	J	N	?	J
PAH szennyezettség	N	N	J	J	N	?	J
	J - jellemző	N- nem jellemző	? - talán				

Hónapokból évek

1-3 évesek táplálkozása

