

- Γαντζώνεται στο μαστό ή στο μπουκάλι
- Πραγματοποιεί πρόθραια και οπίσθια κίνηση της γλώσσας για να αναρροφήσει από τον μαστό
- Πίνει 2 με 6 oz. υγρών ανά σίτιση, 6 φορές την ημέρα
- Κάνει σωστή αναρρόφηση και κατάποση κατά την σίτιση

- Μητρικό γάλα και/ή Γάλα σε σκόνη

- Το πεπτικό σύστημα και ο μυϊκός έλεγχος της στοματικής κοιλότητας του νεογέννητου είναι ακόμα υπό ανάπτυξη, οπότε δεν προβλέπεται να καταναλώνουν στερεά τροφή
- Τα βρέφη συχνά εξερευνούν αντικείμενα και τα τοποθετούν στο στόμα τους. Υπάρχει κίνδυνος πνιγμού. Προσοχή!

0-3 Μηνών ΚΑΙ Νεογέννητα

- Ενδιαφέρεται για το φαγητό
- Ανοίγει το στόμα όταν πλησιάζει το κουτάλι
- Μετακινεί το αλεσμένο φαγητό από το μπροστά, στο πίσω μέρος του στόματος
- Ξεκινάει να τρώει κρέμες και αλεσμένα φαγητά

- Μητρικό γάλα και/ή Γάλα σε σκόνη
- Κρέμες
- Μαλακά, αλεσμένα φαγητά (με ένα μόνο συστατικό) όπως καρότα, γλυκοπατάτα, κολοκύθα, μήλα, αχλάδι

- Τα αλεσμένα φαγητά πρέπει να είναι οπωσδήποτε παχύρρευστα
- Ετοιμάστε αλεσμένα φαγητά, τοποθετήστε τα σε παγούτσες και μετά στην κατάψυξη. Ξεπαγώστε τα προτού τα τάσετε στο μωρό σας.
- Παρουσιάστε στο μωρό σας ένα νέο φαγητό κάθε φορά (με συχνότητα κάθε 3 ημέρες)
- Όταν γίνεται μετάβαση σε στερεές τροφές, δοκιμάστε να ξεκινήσετε και να ολοκληρώσετε το γεύμα με γάλα/φορμουλα
- Για την μετάβαση σε στερεές τροφές είναι σημαντικό το βρέφος να έχει τον πλήρη έλεγχο και την δύναμη για την κίνηση της κεφαλής, δυνατό κορμό και περιλαίμιο

4-6 Μηνών ΚΑΙ υποβληθέντες στην κίνηση

- Στο καρεκλάκι του φαγητού, κρατάει και πίνει από το μπουκάλι
- Αρχίζει να τρώει πουρέ και αλεσμένα φαγητά
- Απολαμβάνει να μασάει παχνίδια τα οποία προκαλούν μαλάξεις στα ελαστικά και διαγκωμένα ούλα κατά την περίοδο της οδοντοφυΐας
- Παραμένει χορτάτο για περισσότερη ώρα μετά το φαγητό
- Αρχίζει να κοιτάει και να στρέφεται πως αντικείμενα, όπως φαγητό που βρίσκεται κοντά του
- Εκφράζεται έντονα σε νέες μυρωδιές και γεύσεις

- Μητρικό γάλα και/ή Γάλα σε σκόνη
- Αλεσμένα Φαγητά
- Γιαούρτι
- Μαλακά, λιωμένα φαγητά όπως πατάτες στον φούρνο ή γλυκοπατάτες
- Μαλακά ορεκτικά-σνακ που τρώγονται με το χέρι όπως:
 - Βραστό αυγό
 - Μικρά κομμάτια ψυλοκομμένης μπανάνας
 - Μικρά κομμάτια από παστεριωμένο τυρί
 - Μαλακό ψωμί
 - Μαλακά, μαγειρεμένα καρότα

- Όταν θέλετε να προσθέσετε στην διατροφή πιο παχύρρευστα φαγητά, πρώτα αναμειξτε τα με λεπτόρρευστο πουρέ
- Διαφοροποιήστε ανάμεσα σε παχύρρευστους και λεπτόρρευστους πουρέδες
- Η βασική διατροφή του νεογνού πρέπει να είναι μητρικό γάλα ή γάλα σε φόρμουλα
- Επιτρέψτε στο παιδί σας να παίζει και να λερωθεί με το φαγητό
- Μην προσθέτετε στο φαγητό του παιδιού αλάτι και συντηρητικά
- Δώστε στο παιδί να πιει από κανονικό ποτήρι και τοποθετήστε ένα καλαμάκι μέσα σε αυτό, εναλλάξ
- Τάστε το μωρό, σας με κανονικό πιρούνι και αφήστε το να δοκιμάσει να φάει και μόνο του

7-9 Μηνών ΚΑΙ αυτόνομο στην κίνηση/Μπουσουλάει

- Τρώει με τα χέρια του
- Τρώει μεγαλύτερη ποικιλία φαγητών
- Αρχίζει να χρησιμοποιεί κανονικό ποτήρι
- Είναι έτοιμο να αρχίσει να δοκιμάζει σιγομαγειρεμένα φαγητά, μαλακά φρούτα και ορεκτικά-σνακ που τρώγονται με το χέρι
- Ίσως να είναι έτοιμο να αρχίσει να τρώει με μαχαιροπίρουνα
- Απολαμβάνει την μεγαλύτερη ποικιλία μυρωδιών και γεύσεων

- Μητρικό γάλα και/ή Γάλα σε σκόνη
- Κους κους, ρυζί και κινόα
- Επιπλέον ορεκτικά-σνακ που τρώγονται με το χέρι:
 - Ομελέτα
 - Φασόλια/όσπρια (φακές, μαύρα και κόκκινα φασόλια)
 - Κιμάς
 - Ψυλοκομμένα αλλαντικά
 - Τριμμένο τυρί
 - Ψωμί, τoστ, κρακεράκια και μάρφιν-μικρά κέικ
 - Μαγειρεμένα ζυμαρικά

- Το μωρό θα πρέπει να τρώει 3 γεύματα την ημέρα και επιπρόσθετα κάποια υγιεινά σνακ
- Δώστε στο παιδί σας να φάει το φαγητό που τρώτε, απλά τροποποιήστε το (κόψιμο, λιώσιμο, αλεσμένο) έτσι ώστε να μπορέσει να το καταναλώσει
- Ανοίξτε την όρεξη του παιδιού παρουσιάζοντας σε αυτό, με συνέπεια, διάφορα σνακ
- Φάτε μαζί στο τραπέζι

10-12 Μηνών ΚΑΙ Πρώτα στάδια Βάθισης

- Μπορεί να χρησιμοποιήσει ένα κανονικό ποτήρι με πλήρη αυτονομία
- Είναι ικανό να τρώει τα περισσότερα φαγητά μέχρι ενός έτους και να συμμετέχει σε ένα οικογενειακό τραπέζι
- Έχει αυξηθεί η ποικιλία τροφών που να χρειάζονται μαχαιροπίρουνα

- Το κανονικό γάλα τυπικά το δίνουμε στην ηλικία του ενός έτους, πάντα με την άδεια του παιδίατρου
- Ψυλοκομμένα φρούτα
- Μαλακά, μαγειρεμένα λαχανικά όπως κολοκύθι ή μπρόκολο
- Μικτές υφές φαγητού: Μακαρόνια με τυρί κλπ
- Ορεκτικά σνακ που τρώγονται με το χέρι όπως:
 - Ψωμί ή κουλούρι σε μικρά κομμάτια
 - Κρέας ή τόφου σε μικρά κομμάτια
 - Δημητριακά με χαμηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη
 - Ψάρι

- Ενθαρρύνετε το παιδί να φάει μόνο του χρησιμοποιώντας μαχαιροπίρουνα
- Θυμηθείτε ότι, ο σκοπός σας είναι να παρέχετε υγιεινές και ασφαλείς επιλογές φαγητού στο παιδί σας και αυτό θα αποφασίσει το πόσο θα φάει
- Συχνός κίνδυνος πνιγμού από:
 - Σάντουιτς με λουκάνικο
 - Ξηρούς καρπούς
 - Μεγάλα σταφύλια
 - Ποπ κορν
 - Σκληρά, κολλώδη, μαστιχωτά γλυκά

12+ Μηνών ΚΑΙ Αυτόνομο στην Βάθιση

*Remember to correct your child's age for prematurity.

Please visit www.Pathways.org to find more FREE resources on child development.