

CZY MASZ JUŻ WSZYSTKO I MOŻESZ ZACZYNAĆ ROZSZERZANIE DIETY?

Jest wieczór, brokuł i dynia czekają przygotowane w lodówce. Ty siedzisz w kuchni przy stole i myślisz, że jutro będzie TEN DZIEŃ. Jutro zaczynacie rozszerzanie diety. Choć jesteś już zmęczona i tusz się trochę skruszył pod okiem, to nie martw się. Sprawdź czy jesteś gotowa na jutro - zrób poniższy test. Jeśli się okaże, że to nie jest jeszcze dobry moment - to nadgoni przez 2-3 dni i znów podejź do tematu. Pamiętaj, że w rozszerzaniu diety najważniejszy jest Twój spokój, brak presji (również tej, którą możesz sobie sama sobie stwarzać) i luz.

1. GOTOWOŚĆ DZIECKA DO ROZSZERZANIA DIETY

Pamiętasz, jakie były oznaki gotowości dziecka?

1. Skończone 6 miesięcy
2. Stabilne siedzenie (z podparciem)
3. Zainteresowanie jedzeniem
4. Wkładanie przedmiotów do buzi i trafianie do niej
5. Brak wypychania jedzenia językiem
6. Brak odruchu wymiotnego
7. Próba żucia pokarmu

Jeśli potrzebujesz przypomnieć, co kryło się pod poszczególnymi punktami, to zajrzyj do tego artykułu:

[Oznaki gotowości](#)

Oznaki gotowości osiągnięte?

A. tak

B. nie



<https://akademiablw.pl>



CZY MASZ JUŻ WSZYSTKO I MOŻESZ ZACZYNAĆ ROZSZERZANIE DIETY?

2. DECYZJA, KTÓRĄ METODĘ ROZSZERZANIA DIETY WYBRAĆ

Serdecznie Cię zachęcam byś poszła szlakiem rozszerzania diety metodą BLW.

Co Ty zyskujesz dzięki BLW:

- oszczędność czasu - robisz jedne zakupy i gotujesz jeden obiad,
- oszczędność pieniędzy - jak wyżej,
- jesz ciepły posiłek,
- brak stresu czy dziecko zje,
- brak konieczności karmienia, zabawiania przy jedzeniu nawet kilkulatka.

Co dzięki BLW zyskuje Twoje dziecko:

- niesamowitą możliwość rozwoju, zupełnie mimochodem, bo ćwiczy kilka razy dziennie,
- pozytywną atmosferę wokół jedzenia zmniejszając ryzyko niewłaściwych skojarzeń z jedzeniem,
- możliwość dokonywania wyboru, zwiększa swoją samoocenę i pewność siebie.

Jeśli masz, jeszcze jakieś wątpliwości, zajrzyj na Instagrama Akademia BLW - tam znajdziesz wiele cennych wskazówek.

Metoda wybrana?

A. tak

B. nie



<https://akademiablw.pl>



CZY MASZ JUŻ WSZYSTKO I MOŻESZ ZACZYNAĆ ROZSZERZANIE DIETY?

3. UŁATW SOBIE ZADANIE Z AKCESORIAMI

Zastanów się, które akcesoria będą Ci potrzebne:

1. Krzesetko
2. Talerzyk (przyssawka, silikon), miseczka
3. Sztućce
4. Śliniak, Mata - polecam Merlove
5. Otwarty kubek - Doidy Cup
6. Bidon
7. ~~Silikonowy gryzak --> tego nie kupuj.~~

Na początku must have to krzesetko, choć możesz zacząć od posadzenia dziecka na swoich kolanach i to krzesetko się przyda za jakiś czas. Zachęcam Cię do zakładania dziecku śliniaka, fartuszka od samego początku, aby potem nie było problemu z tym, że dziecko nic nie akceptuje z takich gadżetów. Mata też będzie zdecydowanie ograniczała bałagan i sprzątanie. Z talerzykiem jest różnie - czasem warto go mieć, bo jak trzymasz dziecko na kolanach, to na czymś to jedzenie trzeba położyć, natomiast często warto położyć jedzenie po prostu na blacie, bo talerzyk będzie rozpraszał.

Generalna zasada jest taka: nie kupuj wszystkiego od razu. Kup po jednej rzeczy (oprócz może śliniaka, których warto mieć 2-3), i ewentualnie dokupisz coś co będzie potrzebne.

Lista akcesoriów zrobiona?

A. tak

B. nie



CZY MASZ JUŻ WSZYSTKO I MOŻESZ ZACZYNAĆ ROZSZERZANIE DIETY?

4. WIEDZA

Zapraszam Cię do Akademii BLW. Tutaj otrzymasz wiedzę zgodnie z najnowszymi, aktualnymi zaleceniami. Możesz korzystać z bloga, Instagrama, fanpage na Facebooku, webinarów.

Polecam książkę G. Rapley, T. Murkett „BLW. Bobas lubi wybór”.

Jeśli nie masz jednak czasu na czytanie, na przekopywanie się przez wiele informacji w internecie lub na sprawdzaniu, które z nich są aktualne, to możesz również dołączyć do unikatowego kursu online, aby w każdym miejscu i o każdej porze móc poszerzać swoją wiedzę w zakresie rozszerzania diety Twojego dziecka. Dostęp masz aż 12 miesięcy.

Po to, aby podejść do rozszerzania diety:

1. na luzie,
2. z odwagą,
3. z radością,
4. z dumą z rozwoju Twojego dziecka i zdobywaniu przez niego nowych umiejętności.

To Cię może zainteresować: [Opis i szczegóły unikatowego kursu online Akademii BLW.](#)

Droga zdobywania wiedzy wybrana?

A. tak

B. nie



<https://akademiablw.pl>



CZY MASZ JUŻ WSZYSTKO I MOŻESZ ZACZYNAĆ ROZSZERZANIE DIETY?

Policz teraz ile razy miałaś poszczególne litery:

A.

B.

Jeśli masz więcej odpowiedzi A oznacza to, że jesteście gotowi na rozpoczęcie rozszerzania diety dziecka. Najważniejsze to by Twoje dziecko było na to gotowe.

Jeśli masz więcej odpowiedzi B oznacza to, że być może trzeba poczekać jeszcze kilka dni czy tygodni. Zastanów się, w którym punkcie potrzebujesz się jeszcze podciągnąć. Jeśli chodzi o gotowość dziecka, to obserwuj je i sprawdź oznaki za kilka dni. Rozszerzanie diety to nie wyścig. Spokojnie poczekaj i nie słuchaj co mówią dookoła, że już powinien jeść marchewkę i pić soczek pomarańczowy.

Pamiętaj o prawidłowej pozycji. Bezpiecznie jest tylko wtedy, gdy dziecko ma udrożniony przełyk czyli siedzi. Pozycja odchylna, leżąca, półleżąca nie jest zalecana. A karmienie w foteliku samochodowym jest bardzo ryzykowne.

Jeśli spodobał Ci się ten materiał, prześlij namiar na Akademię BLW do swojej koleżanki (<https://akademiablw.pl>).

Jest tak wiele zagubionych mam, obawiających się rozszerzania diety. Razem możemy pomóc, tak byśmy wszystkie były szczęśliwe i zadowolone z macierzyństwa. Dziękuję



Karolina Hyjek
Akademia BLW



<https://akademiablw.pl>

