

# *Táplálkozási Akadémia*



## **EGYSÉGESEN VÁLASZKÉSZEN - KORSZERŰ AJÁNLÁSOK A HOZZÁTÁPLÁLÁSRÓL**



### ***Tisztelt Olvasónk!***

A Táplálkozási Akadémia hírlevél célja, hogy az újságírók számára hiteles információt nyújtson az egészséges táplálkozásról, életmódról, valamint a legújabb tudományos eredményekről.

Az elmúlt évek során örömmel tapasztaltuk, hogy Önök közül egyre többen használták hírlevelünk egyes részleteit, sőt akár egy-egy írásunkat teljes terjedelmében is. Köszönjük, hogy segítették munkánkat és cikkeikben megjelölték forrásként az MDOSZ-t.

Kérdéseikkel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljanak bizalommal a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségéhez!

A sajtóanyag változatlan tartalommal, a hivatkozások linkelésével, a forrás megjelölésével szabadon átvehető. Kérjük, hogy amennyiben az itt megjelent tartalomból csak egyes kiragadott részeket használ vagy azt újraserkeszti keresse Szövetségünket a tartalmi helyesség ellenőrzése érdekében. A közzétételre kerülő anyagban kérjük az eredeti linkek és a forrás kattintható megjelenítését.

Hasznos olvasást kívánunk!

## ***Tudta-e?***

- A WHO ajánlása szerint 6 hónapos korig a csecsemő kizárólagos tápláléka az anyatej, donor női tej vagy tápszer, 1 éves korig pedig ugyanezek a fő táplálékai. A hozzátáplálás célja az ételekkel, színekkel, ízekkel, állagokkal való ismerkedés, nem az étkezések kiváltása.
- A hozzátáplálás megkezdéséhez nem elegendő az életkort figyelembe venni, hanem a fontos mozgásszervi- és idegrendszeri érettségi jelek vizsgálata is szükséges.
- A BLW nagyban támogatja a baba önállóságát, pozitív hatással van a finommotorikus képességeire és segíti az idegrendszer érését.
- Az 1-3 éves korosztályra jellemző a válogatóság megjelentése, így különösen fontos, hogy nagy figyelmet fordítsunk az egészséges, változatos alapanyagok kínálására.

## **A HOZZÁTÁPLÁLÁS KEZDETE**

A hozzátáplálás (complementary feeding) az a folyamat, amelynek során az anyatej/tápszer mellett egyéb ételek hozzáadása történik a csecsemő táplálékához, amikor az anyatej vagy tápszer önmagában már nem fedezi a csecsemő tápanyagigényét. Ezeket az energia- és tápanyagtartalommal rendelkező ételeket, italokat összefoglaló néven szolidoknak nevezzük. A hozzátáplálás időszaka általában 6 hónapos kortól 23 hónapos korig tart, bár a szoptatás 2 éves koron túl is folytatódhat. (1)

Napjainkban az alábbi hozzátáplálási irányzatokkal találkozhatunk:

- Hagyományos „pürés-kanalas” hozzátáplálás: folyékony, folyékony-pépes ételekkel kezdjük a szolidok bevezetését. A kóstolásokat, etetéseket a gondozó irányítja, ő adagolja kanál segítségével a csecsemő szájába az ételt.
- BLW: Baby-led weaning (ittthon falatkás vagy igény szerinti hozzátáplálás néven terjedt el). A BLW azt jelenti, hogy a csecsemő hozzátáplálása a pürésített ételek kanállal etetése helyett az életkorának és fejlettségi szintjének megfelelő formában kínált szilárd ételekkel kezdődik 6 hónapos kortól, illetve amikortól a csecsemő az önálló evésre készséget mutat. Alapelve, hogy a csecsemő irányítja a kóstolást (ő választja ki a felkínált ételek közül, mit szeretne megkóstolni, ő fogja meg és emeli a szájához, ő szabályozza, mennyit eszik belőle), valamint ugyan azt eszi, amit a család.

Hozzátáplálási irányzattól függetlenül az aktuális szakmai ajánlások, köztük a hazai csecsemőtáplálási irányelv (EMMI szakmai irányelve az egészséges csecsemő (0-12 hónapos) táplálásáról (2019) is a válaszkész hozzátáplálás alapelveinek megvalósítását javasolja. Ennek értelmében a csecsemő éhségre és jólakottságra utaló jeleinek figyelembevételével, a saját tempójában etessük, minimalizáljuk a figyelmét elterelő ingereket, kísérletezzünk többfajta ételkombinációval, ízzel. A hozzátáplálás megkezdésének idejét és előrehaladását (bevezetett ételek, állagok, ízek, mennyiségek) a csecsemő egyéni fejlődése, készségei, szükséglete határozza meg. (3)

- Az Egészségügyi Világszervezet (WHO, 2023) 6 hónapos korig kizárólagosan anyatej, vagy ennek hiányában tápszer adását ajánlja. (1)

- Az Európai Gyermekek Gasztroenterológus, Hepatológus és Táplálkozási Szakorvosok Egyesülete (ESPGHAN, 2017) 6 hónapos korig tartó kizárólagos szoptatást/tápszert ajánlja, a szolidok bevezetését nem javasolja 17 hetes (4 hónap) kor előtt és 26 hetes (6,5 hónap) kor után.
- A 2019-es Emberi Erőforrások Minisztériuma (EMMI) szakmai irányelve az egészséges csecsemő (0-12 hónapos) táplálásáról a hozzátáplálást legkorábban az 5. hónap elejétől el lehet, és legkésőbb 6. hónapos kor körül el kell kezdeni.
- Ugyanakkor ellenjavallt a túl korai (4 hónapos kor előtti) hozzátáplálás megkezdése, ugyanis a csecsemő emésztőrendszeri-, és oromotoros készségei (szájhoz kapcsolódó mozgási képességek) nem fejlettek ahhoz, hogy a folyékony anyatejen vagy tápszeren túl más táplálékot képes legyen befogadni és feldolgozni. A hozzátáplálás elkezdéséhez nem elegendő önmagában a betöltött 4-6 hónapos életkor, a csecsemő fejlettségi és egyéb érettségi jeleit is figyelembe kell venni. (1-3)

Érettségi jelek a hozzátápláláshoz:

- Betöltött 4-6 hónapos életkor (koraszülöttségre korrigálva).
- Mozgásfejlődés tekintetében alapfeltétele a stabil törzstartás megléte, azaz tudja tartani a fejét és a törzsét, hason fekve tenyértámaszban hosszabb ideig meg tudja magát tartani, ölse ültetve a combjait megtámasztva nem dől oldalra/előre, erre a csecsemők 4-6 hónapos kor körül már képesek.  
Ez a biztonságos etetési pozíció miatt fontos: a csecsemő felsőtestre mindig legyen függőlege, stabilan meg legyen támasztva a gerince, medencéje, talpa, így csökkenthető a fulladásveszély kockázata (a félig fekvő, döntött testhelyzet hozzátáplálási irányzattól függetlenül balesetveszélyes!). Stabil törzstartás mellett a gondozó ölse ültetve ajánlott a kóstolás, kínálás. Általában 8-10 hónapos kor körül a csecsemők képessé válnak az önálló stabil ülésre, amikor is nem a gondozó ülteti, hanem önállóan négykézláb helyzetből vagy oldalfekvésből veszi fel a stabil ülő testhelyzetet. Innentől javasolt az etetőszék használata, mely állítható ülés- és lábtámaszmagassággal rendelkezik.
- Nyelvkilökő reflex mérséklése/eltűnése, amely kb. 4-6 hónapos korban bekövetkezik. (Csecsemőkori reflex, mely a fulladástól védi őket, minden szájukba kerülő tárgyat kitolnak a nyelvükkel).
- Megfelelően fejlett szem-kéz koordináció (képes tárgyakat megfogni és a szájához emelni).
- Érdeklődés és nyitottság az étkezések iránt (már a hozzátáplálás megkezdése előtt is vegyen részt a csecsemő a családi étkezésekben, hogy ismerkedjen a színekkel, illatokkal, lássa, hogyan eszünk, rágunk, evőeszközöket használunk).

## ANYATEJES TÁPLÁLÁS ÉS HOZZÁTÁPLÁLÁS

- A WHO ajánlása szerint az első 180 napban (6 hónap) a kizárólagos anyatejes táplálás ajánlott, ennek hiányában donor női tej, vagy anyatej pótló tápszer. Ezek teljes mértékben fedezik a baba energia-és tápanyagszükségletét, folyadékigényét. (1)
- A WHO iránymutatása szerint az anyatej, vagy anyatej pótló tápszer 6 hónapos kor után is képes fedezni a csecsemő energia- és tápanyagszükségletének jelentős részét, akár még 12 hónapos korban is a felét vagy 2/3-dát. Ebben az időszakban a hozzátáplálás fő célja az ételekkel, alapanyagokkal, ízekkel, színekkel, állagokkal való ismerkedés, felfedezés, bevonás a család étkezési szokásaiba. (1) A hazai csecsemőtáplálási irányelvben foglaltak szerint 11 hónapos kor után ajánlott a fokozatos átállás a családi étkezésekre, figyelembe véve a csecsemő egyéni fejlettségét, készségeit és szükségleteit, miközben a hozzátáplálás mellett korlátozás nélkül folytatható a szoptatás. (3)
- A WHO továbbá 2 éves korig ajánlja az anyatejes táplálás folytatását, melyből 500 ml ebben az életkorban is képes fedezni a gyermek napi energiaszükségletének 1/3 részét. Az anyatejes táplálás mindig az édesanya és a gyermek közös kompetenciája, addig ajánlott folytatni és fenntartani, amíg mindkét fél számára komfortos. (1, 4)

## ALAPANYAGOK BEVEZETÉSE

Az alapanyagok bevezetési sorrendjében segítséget jelentenek a hozzátáplálási táblázatok, melyek általában a semleges és édeskés ízű, könnyen emészthető alapanyagoktól haladnak a markánsabb ízű, nehezebben emészthető ételek felé. Azt azonban fontos tudni, hogy ezek a táblázatok nem szigorú szakmai protokoll részei, hanem javaslatként, támpontként szolgálnak a szülőknek a hozzátáplálásban. A táblázatok tartalmát felülírhatja pl. az alapanyagok (zöldségek, gyümölcsök) szezonalitása, a baba egyéni preferenciája, toleranciája, esetleges táplálékallergiák, egyéb egészségproblémák/betegségek.

Kiindulásként az alábbi menetrend szerint érdemes haladni a hozzátáplálásban:

- (4-)6 hónapos kortól: cél ebben az időszakban az ismerkedés az alapanyagokkal. Az első 1-2 hétben, amíg a csecsemő-gondozó megszokja a hozzátáplálás helyzetét, ajánlott úgynevezett egykomponensű püréket kínálni (pl. zöldség és/vagy gyümölcspürék; semleges, édeskés ízűek, pl.: alma, őszibarack, banán, mangó, avokádó, körte, burgonya, sütőtök, brokkoli). Amennyiben a baba nyitott, szívesen kóstol, minél előbb térjünk át a többkomponensű pürékre, melyek vasban, energiában és értékes tápanyagokban gazdagok. Dúsíthatjuk a püréket már az első hónapban is gabonákkal (búzadara, zab, rizs), hússal (fiatal állatok húsa, baromfihúsok, halak, belsek), pasztörizált tejtermékekkel (joghurt, kefir, túró, sajtok), jó minőségű növényi olajokkal (repceolaj, olívaolaj). Figyeljünk a baba jelzéseire, annyi ételt adjunk neki, amit szívesen elfogad! Kezdjük el a folyadék (víz) kínálását is minden kóstolás alkalmával nyitott pohárból (kis űrtartalmú, vastag falú, kifelé pöndörödő peremű). Elvárt mennyiség nincs, cél az ismerkedés. Ebben az időszakban napi 1-3 kínálás javasolt.
- 9 hónapos kortól: cél ebben az életkorban a darabos ételek bevezetése, alapanyagismeret bővítése. A darabos ételek bevezetését pürével kezdett hozzátáplálás esetén a szakmai ajánlások 8-10 hónapos kor körül javasolják. Ez azért fontos, hogy a száj körüli izmok megfelelően tudjanak fejlődni, melyeknek nagy szerepe van a későbbi beszédfejlődésben. A rágást a csecsemők megfelelő idegrendszeri érettség mellett tanulás útján sajátítják el, melyben nagy szerepe van a közös családi étkezéseknek. Hagyjuk, hogy lelkesen gyakoroljon, mutassuk neki eltúlozva a rágást, és könnyen szétnyomható ételeket kínáljunk! Ennek a folyamatnak velejárója lehet az öklendezés, hányás. Első lépésként egyre durvább, darabosabbra hagyott püréket kínáljunk, majd térjünk át a fingerfoodokra (a baba ujjához képest kétszeres nagyságú, az ujjunkkal könnyen szétnyomható ételek).
- 9-10 hónapos kor körül a csippenő fogás kialakulásával, kisebb méretű falatokat is kínálhatunk a babának (kb. 1x1 cm kockák), melyeket fel tud csippenteni az ujjával. Ebben az életkorban 3-4 alkalommal kínáljuk a babát!
- 12 hónapos kortól: cél az alapanyagismeret bővítése, önállóság támogatása, evőeszközhasználat tanítása. Kínáljuk minél változatosabb alapanyagokkal, állagokkal, ízekkel, kísérletezzünk változó hőmérsékletekkel. Ebben az életkorban már cél lehet a napi 3 főétkezés és 2 kisétkelés bevezetése, ahogy az az OKOSTÉNYÉR® ajánlásban is szerepel. (6) Fontos, hogy támogassuk az önállóságban és az evőeszközhasználatban. Mindig olyan evőeszközt adjunk a babának, amit biztonságosan tud használni!

## ALLERGÉNEK KÉRDÉSE

A szakmai ajánlások szerint az allergének bevezetése bármikor megtörténhet a hozzátáplálás megkezdését követően, de legkésőbb 1 éves korig. Azonban a túl korai (4 hónapos kor előtti) allergénbevezetés növelheti a táplálékallergiák és a cöliákia (gluténérzékenység) kialakulásának kockázatát. Magas kockázatú csoportba tartozó csecsemő esetén (ismert táplálékallergia, súlyos ekcéma) szoros együttműködés szükséges a gyermekorvossal, allergológussal, dietetikussal az allergének bevezetésében.



Ha megtörtént az allergének bevezetése a csecsemő étrendjébe, folyamatosan találkozzon is ezekkel! Első alkalommal érdemes kis mennyiségben kínálni, más alapanyagokkal kombinálva, legalább 2-3 nap szünetet tartva két allergén bevezetése között, annak érdekében, ha allergiás reakciót tapasztalunk, egyértelműen megtaláljuk az azt kiváltó ételt. Érdemes inkább a reggeli, délelőtti órákban kínálni az allergént tartalmazó ételeket, hogy az esetleges reakció jól látható legyen. (3, 5)

Leggyakoribb allergének és a glutén bevezetési formája

<b>glutén</b>	gabonakásák, főzelékek sűrítése, köretek, pékáruk
<b>tejfehérje</b>	savanyított készítmények formájában, túró, sajtok, tejföl- tejszín dúsításhoz, tej ételkészítéshez
<b>tojás</b>	ételek kötőanyagaként, önálló tojásételként, tojásos tészta formájában
<b>földimogyoró</b>	natúr magvajak vagy darált formában ételek összetevőjeként
<b>tenger gyümölcsei, rákfélék</b>	alaposan hőkezelve, alacsony nehézfém terhelésű alapanyagok
<b>szója</b>	ellenőrzött körülmények közül származó, sótlan szójakészítmények

Forrás: saját szerkesztés

## KERÜLENDŐ ÉLELMISZEREK A HOZZÁTÁPLÁLÁSBAN

- Fulladásveszélyes ételek: minden ami gömbölyű és/vagy kemény (mogyorószabály), pl. apró kerek zöldségek és gyümölcsök egészben (szőlő, koktél paradicsom, áfonya, cseresznye, meggy), kemény nyers zöldségek/gyümölcsök egészben/nagy darabokban (sárgarépa, cékla, alma, körte, kemény barack), virsli egészben, olajos magok egészben (dió, mogyoró, mandula, kesudió), pattogatott kukorica, kemény cukorkák.
- Hozzáadott cukor- és túlzott sóbevitel: WHO ajánlása szerint 2 éves korig nem ajánlott a hozzáadott cukorbevitel. Ide tartozhatnak babáknak szánt ételek, kekszek, pudingok is, ezért érdemes alaposan megnézni az összetevőlistát. 1 éves kor alatt 1 g/nap sóbevitel ajánlott.
- Méz: egyrészt hozzáadott cukornak minősül, másrészt botulizmus fertőzés veszély miatt nem ajánlott (hőkezelve egyébként adható).
- Füstöléssel tartósított húsok és húskészítmények, fogyasztásuk szintén a botulizmus fertőzés veszélyével jár.
- Nyers tojás, nyers húsok, nyers halak, nem pasztörizált tej- és tejtermékek ételeredetű fertőzés veszélyét hordozzák.
- Tej önmagában italként: fokozza a vashiány kockázatát, megterhelő lehet a vesének.

- Teljes értékű gabonafélék 1 éves kor vagy 10 kg alatt korai teltségérzetet válthatnak ki, emiatt értékes tápanyagoktól eshet el a csecsemő, mivel jelentősen korlátozódhat az elfogyasztott ételek mennyisége.
- Nagy mennyiségű rizs, rizs alapú tej- és tejtermék-helyettesítők fogyasztása nagyfokú arzénterhelést jelenthet a csecsemők számára, azonban a szerveztük még nem képes arra, hogy ezt a toxikus anyagot eltávolítsa. Nem kell teljesen kizárni a rizsalapú ételeket a csecsemő étrendjéből, az AAP (Amerikai Gyermekgyógyászati Akadémia) azt javasolja, hogy a kiegyensúlyozott, változatos étrend részeként vegyessen kínáljunk gabonaféléket a csecsemőnek, kisgyermeknek. Pontos mennyiségi meghatározás nincs erre vonatkozóan, de 1-1 rizsköret, rizskása, puffasztott rizsalapú termék heti lebontásban minimális kockázatot jelent. (14, 15)

Tovább csökkenthető az arzénterhelés többek közt, ha a rizst bő vízben főzzük, ha csecsemőknek szánt rizsalapú termékeket választunk, ha a rizsitalt rendszeresen nem kínálunk 5 éves kor alatt.

## **HOZZÁTÁPLÁLÁST SEGÍTŐ ANYAI MAGATARTÁS, KÓSTOLTATÁSI TECHNIKÁK, MÓDSZEREK**

- Hozzátáplálási irányzattól függetlenül legyünk válaszkészek, figyeljük a csecsemő jelzéseit, és reagáljuk rájuk!
- A hozzátáplálás elkezdésével elindul az úton a baba egy kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozás felé, ez legyen a cél. Ennek megfelelően kínáljuk és ismertessük meg változatos alapanyagokkal, ételekkel. Ebben mutassunk példát, hiszen a másolás életkori sajátosság.
- Nyugodt körülmények között, ülve együnk, ne álljunk fel folyton az asztaltól, ez is példaként szolgál a babának! Ne használjunk figyelemelterelési módszereket (játék, TV, tablet).
- Amikor csak lehet, egyen együtt a család, lássa és tapasztalja a csecsemő, hogy az étkezések fontos szociális események is egyben, ahol pozitív élményeket gyűjthet, megalapozva ezzel az ételekkel való jó kapcsolatát.
- Adjuk pozitív megerősítést a babának, bíztassuk, dicsérjük az étkezések során! Legyünk türelmesek, kitartóak és következetesek az étkezéseknél, fontosak ebben is a keretek és határok, ami biztonságérzetet nyújt a babának.
- Ne hasonlítsuk másokhoz, minden gyermek más és egyedi, ne legyenek irreális elvárásaink, haladjunk a saját tempónkban. Ne erőltessük az étkezéseket, kerüljük a tukmálást, zsarolást, fenyegetést, jutalmazást az asztalnál!
- Az alapanyagismeretet támogathatja, ha szerepel a baba tányérján olyan alapanyag, amit szívesen elfogyaszt, amivel még ismerkedik, és ami teljesen új a számára vagy korábban elutasította. Kísérletezzünk az alapanyagok párosításával, állagokkal, lehet, hogy más formában megkedvel egy korábban elutasított ételt. Akár 15-20 alkalommal is találkozniuk kell egy ismeretlen alapanyaggal, hogy elfogadják.

## **BLW, IGÉNY SZERINTI HOZZÁTÁPLÁLÁS**

- BLW=Baby-led weaning (ittthon falatkás vagy igény szerinti hozzátáplálás néven terjedt el). Alapelve, hogy a baba ugyan azt eszi, amit a család, a fejlettségi szintjének megfelelő formában, falatkákban kínálva. A közös családi étkezések során a baba irányítja a kóstolást, ő maga fogja meg és emeli a szájához a neki tetsző ételeket, annyit eszik belőle, amennyit ő szeretne. Nincsenek elvárások az elfogyasztott mennyiséggel szemben.
- BLISS= Baby-Led Introduction to Solids. A BLW „óvatos” változataként is szokták emlegetni. Ugyanúgy a szilárd táplálék csecsemő által irányított bevezetését jelenti, de külön hangsúlyozza a vasban és energiában gazdag élelmiszerek (pl. vörös húсок) bevezetését és a fulladásveszélyes ételek kerülését (pl. nyers alma, egészben adott olajos magvak, stb.).

## **IGÉNY SZERINTI HOZZÁTÁPLÁLÁS ELŐNYEI ÉS HÁTRÁNYAI**

A BLW nagy előnye, hogy hozzájárul a finommotorika és az idegrendszer fejlesztéséhez az önálló étkezések által. A korai önállóság pozitív hatással van az énképre, testkontrollra. Emellett nagyobb érdeklődés és motiváltság jellemző a csecsemő részéről az étkezések iránt, mivel annak aktív résztvevője. Nincs bevezetési sorrend és elvárt mennyiség. A baba hamar megismerkedik sok új étellel, valamint eredeti formában találkozik az ételekkel, ahogy azokat később is ismerni fogja. A szülők szempontjából egyszerű, hiszen az alapvető szabályok betartása mellett nem kell külön ételt készíteni a babának. Mindemellett az egész család számára pozitív hozadéka lehet a BLW-nek egy egészséges táplálkozás, hiszen csak emellett tud érvényesülni, hogy azt eszi a csecsemő, amit a család. Ehhez nyújthat segítséget az OKOSTÁNYÉR® ajánlás. (6)

A BLW-vel kapcsolatban gyakran felmerülnek kétségek, többek között a vashiány, alacsony energiabevitel, és az ebből adódó súlyelmaradási problémák kérdése. Ez abban gyökerezik, hogy nem mérhető az elfogyasztott ételek mennyisége, hullámzó és kiszámíthatatlan a baba étvágya, ami gyakran már önmagában is aggodalmat kelt a szülőknél. Fő táplálék 1 éves korig az anyatej/tápszer a WHO ajánlása szerint, így a cél nem az étkezések kiváltása, hanem az ételekkel való ismerkedés. Másik gyakori félelem, a fulladásveszély. A darabos ételek nem jelentenek nagyobb veszélyt, ha megfelelő pozícióban, biztonságos formában, a baba fejlettségi szintjének megfelelő formában kínáljuk. Hátrányként említhető, hogy az önálló étkezések után sokat kell takarítani, hiszen több maszatolással járhat, így felmerül az ételpazarlás kérdése is. Ez azonban a pürés hozzátáplálás problémája is, hiszen nem lehet pontosan kiszámolni, mennyit fog elfogyasztani a baba az elkészített ételből. Sok esetben abból adódnak a kételyek, hogy ismeretlen terület a hozzátáplálásban sok ember és szakember számára, kevés vagy helytelen információkhoz jutnak a szülők, éppen ezért nagyon fontos a BLW módszerben jártas szakemberből megfelelő iránymutatást kapjanak. (7-10)

## **MIKOR, MIVEL ÉS HOGYAN KEZDJÜK EL AZ IGÉNY SZERINTI HOZZÁTÁPLÁLÁST?**

A BLW-t alkalmazni kívánó szülők esetében fontos szem előtt tartani, hogy a módszer akkor alkalmazható kockázatmentesen, ha a szakember meggyőződött a megfelelő szilárd táplálékok önálló fogyasztásának biztonságosságáról. Lényeges hangsúlyozni, hogy egyes egészséges csecsemők táplálkozási készsége akár 9-10 hónapos korig sem éri el a megfelelő fejlettségi szintet a szilárd táplálékok önálló fogyasztására, a rágási készség akár 9 hónapos korig sem alakul ki. A módszer nem alkalmas pl. fejlődésneurológiai problémák esetén. Beszéljék meg a gyermek házi orvosával a potenciális jótékony hatásokat és kockázatokat, valamint monitorozzák a csecsemő növekedési paramétereit, különösen a hozzátáplálás első hónapjaiban, és értékeljék, hogy a csecsemő pótlásra szorul-e, pl. vas, vitaminok.

A BLW elkezdésének feltétele a korábban említett érettségi jelek megléte. A kezdeti időszakban könnyen megfogható és ínyével, nyelvvel összenyomható ételek kínáljuk, a fejlettségi szintjének megfelelően méretben. Érdemes színes, változatos ételeket, egyszerre többféle alapanyagot tenni a baba tányérjára, hogy kedvére tudjon válogatni. Éppen ezért fontos, hogy mindig legyen valamilyen zöltség vagy gyümölcs, érdemes változatos formában gabonaféléket kínálni, illetve a fehérje- és vasforrásokkal is kezdjen el ismerkedni a baba már az első pillanattól kezdve. Nagyon fontos, hogy mindig biztonságos pozícióban kínáljuk a gyermeket: függőleges felső testtel, stabilan megtámasztva a hátát, medencéjét, talpát. Amíg nem képes az önálló stabil ülésre, a gondozó ölébe ültetve történjenek a kóstolások, később a stabil ülést elérve állítható ülés magasságú, lábtámasszal felszerelt etetőszék a legideálisabb választás. Kezdetben a baba ujjának kétszeres nagyságú, könnyen szétnyomható az ujjunkkal (így a baba is szét tudja nyomni a szájpaddalásával), ezeket nevezzük „fingerfood”-oknak. A lényeg, hogy meg tudja markolni a kicsi és könnyen a szájához tudja koordinálni, ilyenkor még a finommozgások nehezen mennek a gyermekeknek.

Eleve pépes állagú ételeket (melyeket mi is ebben az állagban fogyasztunk pl. gabonakásák, joghurtok, krémlevesek, kencék) előre töltött kanálban kínálhatunk, amit a kezébe adunk, vagy hagyjuk, hogy ő maga vegye kézbe. 9-10 hónapos kortól jellemzően elkezd kialakulni a csippentés, így kisebb méretű falatokat is kínálhatunk a babának, melyeket fel tud csippenteni az ujjával (1x1 cm-es falatok). Ezzel párhuzamosan támogassuk az önálló evőeszközhasználatot, kínáljunk minél színesebb és változatosabb ételeket. Fordítsunk figyelmet az allergének bevezetésre és a kerülendő ételek listájára is! (7-10)

## IGÉNY SZERINTI HOZZÁTÁPLÁLÁST SEGÍTŐ JAVASLATOK, TIPPEK SZÜLŐKNEK (7)

1. Győződjünk meg arról, hogy csecsemő 6 hónaposnál idősebb (a koraszülöttségre korrigálva), és fejlettségi szintje alapján készen áll a hozzátáplálásra.
2. Soha ne hagyjuk magára a babát az étellel, és mindig felügyeljük, amikor eszik, ne forduljunk egyetlen pillanatra sem!
3. Ügyeljünk arra, hogy a csecsemő egyenesen üljön étkezés közben!
4. Hagyjuk, hogy a gyermek a saját tempójában étkezzen!
5. Amikor csak lehet, étkezzen együtt a család, mintaként és példaként szolgálva a csecsemőnek!
5. Kínáljunk olyan ételeket, amelyeket a baba a nyelvével szét tud nyomni a szájpadlásán (pl. puhára főtt zöldségek), mindig a fejlettségi szintjének megfelelő formában és mértékben kínálva!
6. Kerüljük a nagy fulladásveszélyes ételeket (pl. dió, szőlő, keksz, nyers alma, nyers zöldségek, kolbász vagy más gömbölyűre vagy „érmére” vágott élelmiszer)!
7. Minden étkezéskor kínáljon vasban gazdag ételeket (pl. húsokat [vörös hús, baromfi és hal] és alternatíváit [bab, lencse és tojás])!
8. Az alapanyagokat változatosan és legalább egy nagy energiatartalmú ételt kínáljunk minden étkezésnél (pl. avokádó, zsíros sajt, natúr joghurt, magvaj, hús és alternatívái)!
9. Kerüljük a feldolgozott és hozzáadott só és/vagy cukrot tartalmazó élelmiszereket!
10. Ügyeljünk az éhség és jóllakottság jelzéseire!
11. Kérjük szakember segítségét a BLW elkezdése előtt, kitérve annak előnyeire és hátrányaira, alkalmasságára, monitorozva a csecsemő fejlődését!

## 1-3 ÉVESEK ÉLETTANI SAJÁTÓSSÁGAI, TÁPANYAGIGÉNYE

Ebben a korban a cél a kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozás megvalósítása a gyerekeknél. Az korcsoport energia- és tápanyagszükségletét, valamint folyadékigényét az alábbi táblázat foglalja össze:

	1-3 éves lány			1-3 éves fiú		
<b>folyadék</b>	1100-1200 ml					
<b>energia (kcal/nap)</b>	12 hó	24 hó	36 hó	12 hó	24 hó	36 hó
	712	946	1096	777	1028	1174
<b>szénhidrát (E%)</b>	45-60					
<b>fehérje (g/ttkg/nap)</b>	12 hó	18 hó		24 hó	36 hó	
	1,14	1,03		0,97	0,90	
<b>zsír (E%)</b>	35-40					
<b>rost (g/nap)</b>	10					

Forrás: European Food Safety Authority (EFSA) Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies. Scientific Opinion on nutrient requirements and dietary intakes of infants and young children in the European Union. 2013.



Jellemző erre a korosztályra a válogatóság megjelenése. Életkori sajátosságból adódó ok lehet pl. nagyobb mozgásfejlődés, idegrendszeri fejlődési ugrás előtt, fogzás miatt érzékeny, fájdalmas íny, szeparációs szorongás, valamint a kontrollvágy (dacolás). Szülőként gyakran érezzük magunkat tehetetlennek, de fontos, hogy ezt az átmeneti időszakot türelemmel, kitartással, következetességgel kezeljük. Próbáljuk megtartani a gyermek étrendjében a kiegyensúlyozott egészséges táplálkozás alapelveit! Kínáljuk változatos, színes ételekkel, hogy ne váljon egyoldalúvá a táplálkozása! Ne kínáljunk olyan ételt, amelyeket egyébként nem tartunk egészségesnek, csak azért, hogy egyen valamit a gyermek. Egyen együtt a család, amikor csak lehet, mutassunk neki példát! Segíthet, ha bevonjuk a sütésbe, főzésbe, térítésbe az életkorának megfelelően! A kontroll érzését növelheti, ha az etetőszéket kisasztalra és székekre cseréljük. Adjunk neki döntési lehetőséget, amiben mi adjuk a határokat (pl. "uborka vagy paprika legyen a reggelihez?", nem pedig "kérsz uborkát a reggelihez?"). Ugyanakkor a „Mit kérsz enni?” kérdés esetén könnyen kaphatunk kevésbé egészséges választásokat, ezért jobb, ha két általunk megfelelő étel lehetőségét kínáljuk fel. Tartsuk a válogatós gyermeknél is a korábbi napirendet, ne etessük „folyamatosan”, ne „üldözzük” a gyermeket az ételekkel. Szakember bevonás szükséges azonban, ha a súlyfejlődésében, mozgásfejlődésében, idegrendszeri fejlődésében elmaradást tapasztalunk, a csecsemő széklete, vizelete normáltól eltérő mennyiségű, állagú, színű. Figyelemfelhívó, ha azt vesszük észre, hogy kicsúszik a kezünkből az irányítás, és az étkezéseket stressz, feszültség övezi vagy csak figyelemeltereléssel eszik (játék, mese) a gyermek, esetleg feltűnik, hogy teljes élelmiszercsoportokat elutasít vagy csak bizonyos színű állagú, márkájú ételeket fogyaszt el. (11-13)

## Receptek

### Almás-túrós babacsinta

*Hozzávalók (3-4 adaghoz):*

- 250 g félszíros/zsíros tehéntúró
- 200 g durum búzaliszt
- 250 g alma
- 300 ml tej
- 2 db tojás
- 100 g vaj
- fél csomag foszfátmentes sütőpor
- 1 késhegynyi fahéj
- pogácsa olívaolaj a sütéshez

*Elkészítés:*

Az almát lereszeljük, a túrót botmixerrel krémesítjük. Hozzáadjuk a sütőporral elkevert lisztet, tojásokat, szobahőmérsékletű vajat, tejet, fahéjat és kézi habverővel sűrű palacsintatésztát keverünk. Tapadásmentes serpenyőben kevés olajon kb. tenyérnyi nagyságú palacsintákat sütünk. Natúr görög joghurttal és friss szezonális gyümölcsökkel kiegészítve tálaljuk.



## Banános-vaníliás tejbekuszkusz

*Hozzávalók (3-4 adaghoz):*

- 320 g kuskusz
- 600 ml tej
- 600 ml víz
- 100 g görögjoghurt
- 1 érett banán
- vaníliaőrlemény ízlés szerint



*Elkészítés:*

A banánt villával összetörjük és a kuskuszhoz adjuk, majd felöntjük 300 ml tejjel és 300 ml vízzel, ízesítjük vaníliával és felforraljuk. Amikor teljesen magába szívta a folyadékokat, hozzáadjuk a maradék tejet és vizet, valamint a görög joghurtot. További friss szezonális gyümölcsökkel díszítve tálaljuk.

## *Felhasznált irodalom*

1. World Health Organization. Guideline for complementary feeding of infants and young children 6-23 months of age. 2023. [Internet]. Elérhető: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240081864>
2. Fewtrell, M., Bronsky, J., et al. Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition. *J Pediatr Gastroenterol Nutr.* 2017; 64(1), 119-132.
3. Az Emberi Erőforrások Minisztériuma szakmai irányelve az egészséges csecsemő (0-12 hónapos) táplálásáról. [Internet]. Elérhető: [https://www.hbcs.hu/uploads/jogszabaly/2981/fajlok/EMMI\\_szakmai\\_iranyelve\\_%20csecsemo.pdf](https://www.hbcs.hu/uploads/jogszabaly/2981/fajlok/EMMI_szakmai_iranyelve_%20csecsemo.pdf)
4. Fejezetek a laktációs szaktanácsadó képzés törzsanyagához. [Internet]. Elérhető: [https://szoptatasportal.hu/wp-content/uploads/2012/04/TAMOP\\_622\\_laktacios\\_szaktanacsado\\_fejlesztési\\_terület\\_kifejlesztett\\_tananyag.pdf](https://szoptatasportal.hu/wp-content/uploads/2012/04/TAMOP_622_laktacios_szaktanacsado_fejlesztési_terület_kifejlesztett_tananyag.pdf)
5. Critch JN; Canadian Paediatric Society; Nutrition and Gastroenterology Committee Nutrition for healthy term infants, six to 24 months: An overview. *Paediatr Child Health* 2014;19(10):547-52.
6. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége. Okostányér. [Internet]. Elérhető: [https://www.okostanyer.hu/wp-content/uploads/2021/11/OKOSTANYER\\_felnott\\_A4\\_2021.pdf](https://www.okostanyer.hu/wp-content/uploads/2021/11/OKOSTANYER_felnott_A4_2021.pdf)
7. Laura N Anderson, Meta van den Heuvel et al. Practical tips for paediatricians: Baby-led weaning. *Paediatr Child Health.* 2019 May 31;25(2):77-78. doi: [10.1093/pch/pxz069](https://doi.org/10.1093/pch/pxz069)
8. Rapley G. Baby-led weaning: Transitioning to solid foods at the baby's own pace. *Community Pract* 2011;84(6):20-3. DOI: [10.1542/peds.2016-0772](https://doi.org/10.1542/peds.2016-0772)
9. Fangupo LJ, Heath AM, Williams SM, et al. A baby-led approach to eating solids and risk of choking. *Pediatrics* 2016; 138(4):e20160772. DOI: [10.1542/peds.2016-0772](https://doi.org/10.1542/peds.2016-0772)
10. Brown A, Jones SW, Rowan H. Baby-led weaning: The evidence to date. *Curr Nutr Rep* 2017;6(2):148-56. DOI [10.1007/s13668-017-0201-2](https://doi.org/10.1007/s13668-017-0201-2)
11. European Food Safety Authority (EFSA) Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies. Scientific Opinion on nutrient requirements and dietary intakes of infants and young children in the European Union. 2013.
12. Csecsemő- és Gyermekgyógyászati Szakmai Kollégium. NEFMI szakmai irányelv az 1 és 3 éves kor közötti kisgyermekek táplálásáról. *Egészségügyi Közlöny* 2011/18. [Internet]. Elérhető: [https://www.hbcs.hu/uploads/jogszabaly/901/fajlok/szakmai\\_iranyelve\\_kisgyermek\\_taplalas.pdf](https://www.hbcs.hu/uploads/jogszabaly/901/fajlok/szakmai_iranyelve_kisgyermek_taplalas.pdf)
13. Napi folyadékszükséglet az EFSA (Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság) ajánlása alapján. [Internet]. Elérhető: [https://ogyei.gov.hu/napi\\_folyadekszukseglet\\_az\\_efs\\_a\\_europai\\_elelmiszerbiztonsagi\\_hatosag\\_ajanalasa\\_alapjan](https://ogyei.gov.hu/napi_folyadekszukseglet_az_efs_a_europai_elelmiszerbiztonsagi_hatosag_ajanalasa_alapjan)
14. Arsenic in Rice and Rice Products Risk Assessment Report. [Internet]. Elérhető: <https://www.fda.gov/files/food/published/Arsenic-in-Rice-and-Rice-Products-Risk-Assessment-Report-PDF.pdf>
15. AAP NEW'S: Parent Plus: Limit infants' exposure to arsenic by feeding a variety of grains. [Internet]. Elérhető: <https://publications.aap.org/aapnews/news/12490/Parent-Plus-Limit-infants-exposure-to-arsenic-by?autologincheck=redirected>

# Impresszum

## TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL

### Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége  
Felelős kiadó: Szűcs Zsuzsanna, az MDOSZ elnöke

### Szerző:

Óri-Szennai Dóra  
dietetikus, önkéntes szoptatási segítő

### Szerkesztette:

Szűcs Zsuzsanna MDOSZ elnök, dietetikus (BSc), okleveles táplálkozástudományi szakember (MSc)  
Fekete Krisztina dietetikus, egészségfejlesztő (MDOSZ)

### Lektorálta:

Dr. Müller Katalin  
adjunktus, Semmelweis Egyetem, ETK, Családgondozási Módszertani Tanszék  
Gitidiszné Gyetván Krisztina  
elnök, Magyar Védőnők Egyesület (MAVE)

Kézirat lezárva: 2025. március 05.

## KAPCSOLAT

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Székhely és levelezési cím:  
1134 Budapest, Angyalföldi út 5/A, 2. emelet 225-ös szoba  
Telefon: +36 1 269 2910  
Email: [mdosz@mdosz.hu](mailto:mdosz@mdosz.hu)

[www.mdosz.hu](http://www.mdosz.hu)  
[www.okostanyer.hu](http://www.okostanyer.hu)  
Facebook/Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége - Terítéken az Egészség

