

Planul Nestlé de alimentație pe etape de dezvoltare

ETAPA ÎNCEPEREA DIVERSIFICĂRII	ALIMENTAȚIA DE ÎNCEPUT	Pentru o informare completă, referitoare la conținutul de alergeni, vă rugăm consultați ambalajul fiecărui produs.	Conține		Mod de preparare	
			Gluten	Lapte	Cu lapte	Cu apă
DE LA 6 LUNI	PIUREURI	GERBER Morcovi și cartofi dulci 125g BIO	☐	☐	☐	☐
		GERBER Mazăre, Broccoli și Dovlecel 125g BIO	☐	☐	☐	☐
		GERBER Măr, Caisă și Piersică 125g BIO	☐	☐	☐	☐
	CEREALE PENTRU SUGARI	NESTLÉ Orez 250g	☐	☐	☒	☐
		NESTLÉ Orez și Roșcove 250g	☐	☐	☐	☒
	PIUREURI	GERBER Măr și Sfeclă roșie 125g BIO	☐	☐	☐	☐
		GERBER Morcovi, Roșii și Curcan 190g BIO	☐	☐	☐	☐
		GERBER Legume cu Vițel și Cartofi 190g BIO	☐	☐	☐	☐
		NESTLÉ Măr - Afine - Banană 90g	☐	☐	☐	☐
		NESTLÉ Măr - Piersică 90g	☐	☐	☐	☐
		NESTLÉ Măr - Banană - Căpșune 90g	☐	☐	☐	☐
		NESTLÉ Măr - Dovleac - Caise 90g	☐	☐	☐	☐
		NESTLÉ Pere - Prune 90g	☐	☐	☐	☐
ETAPA GUSTURI NOI	CEREALE PENTRU SUGARI	NESTLÉ Flori de tei 250g	☒	☐	☒	☐
		NESTLÉ Mic dejun cu biscuiți 250g	☒	☒	☐	☒
		NESTLÉ Ovăz cu prune 250g	☒	☐	☒	☐
		NESTLÉ Orez cu 3 fructe 250g	☐	☒	☐	☒
		NESTLÉ Multicereale 270g	☒	☐	☒	☐
		NESTLÉ Multicereale Banană 270g	☒	☐	☒	☐
		NESTLÉ Multicereale și Quinoa 270g	☒	☐	☒	☐
	GUSTĂRI PE BAZĂ DE LAPTE	NESTLÉ Yogolino Banană 4x100g	☐	☒	☐	☐
		NESTLÉ Yogolino Caise 4x100g	☐	☒	☐	☐
		NESTLÉ Yogolino Griș cu lapte 4x100g	☒	☒	☐	☐
		NESTLÉ Yogolino Gustare cu lapte și Biscuiți 4x100g	☒	☒	☐	☐
		NESTLÉ Yogolino Natural 4x100g	☐	☒	☐	☐
		NESTLÉ Yogolino Desert cu gust de Vanilie 4x100g	☐	☒	☐	☐
	BISCUIȚI	NESTLÉ Primul biscuit al sugarului 180g	☒	☒	☐	☐
	DESERTURI	GERBER Desert Mango și Kiwi, cu lapte de cocos 4x90g BIO	☐	☐	☐	☐
	SNACKS	GERBER Gustare cu cereale, banane si zmeură 35g BIO	☒	☐	☐	☐
DE LA 8 LUNI	PIUREURI	GERBER Mango, Dovleac, Gutuie și fulgi de Ovăz 190g BIO	☒	☐	☐	☐
		GERBER Conopidă, Porumb, Curcan și Orez 190g BIO	☐	☐	☐	☐
		GERBER Cartofi dulci, Dovleac, Sfeclă roșie și Pui 190g BIO	☐	☐	☐	☐
	CEREALE PENTRU SUGARI	NESTLÉ 8 Cereale 250g	☒	☐	☒	☐
		NESTLÉ Grâu cu 5 fructe 250g	☒	☒	☐	☒
		NESTLÉ Ovăz cu Banană și Mango 250g	☒	☒	☐	☒
DE LA 10 LUNI	PIUREURI	GERBER Cartofi dulci cu Pui și Legume 190g BIO	☐	☐	☐	☐
	BISCUIȚI	NESTLÉ Biscuiți mici 180g	☒	☒	☐	☐
	SNACKS	GERBER Gustare cu Cereale, Morcovi și Portocale 35g BIO	☒	☐	☐	☐
	PIUREURI	GERBER Spaghete integrale cu carne de vită 250g BIO	☒	☐	☐	☐
DE LA 12 LUNI	CEREALE PENTRU COPII DE VÂRSTĂ MICĂ	NESTLÉ 8 Cereale cu fructe 250g	☒	☐	☒	☐
		NESTLÉ 8 Cereale cu miere 250g	☒	☐	☒	☐
	BISCUIȚI	NESTLÉ P'tit Biscuit 180g	☒	☒	☐	☐
DE LA 18 LUNI	CEREALE PENTRU COPII DE VÂRSTĂ MICĂ	NESTLÉ 8 Cereale cu Stracciatella 250g	☒	☒	☒	☐

TOATE PRODUSELE NESTLÉ PENTRU SUGARI ȘI COPII DE VÂRSTĂ MICĂ SUNT PRODUSE FĂRĂ CONSERVANȚI ȘI FĂRĂ COLORANȚI.

*Organizația Mondială a Sănătății recomandă alăptarea exclusivă până la 6 luni și începerea diversificării după această vârstă, continuând alăptarea cât mai mult posibil. NESTLÉ susține această recomandare. Este important ca cei mici să beneficieze de o alimentație variată și echilibrată, ca prim pas pentru un stil de viață sănătos. Cere sfatul personalului medical cu privire la momentul introducerii alimentelor de diversificare.

Primele 1000 de zile sunt cele mai importante

Află mai multe pe www.nestlebaby.ro

Primele 1000 de zile din viața copilului tău, de la concepție și în primii 2 ani, sunt cele mai importante pentru creșterea și dezvoltarea optimă a viitorului adult. În această perioadă, alegerile privind nutriția ta și a copilului tău sunt decisive. Ne dorim să fim alături de tine în călătoria de 1000 de zile cu informații și sfaturi practice, prin care să pui bazele unui început sănătos pentru un viitor sănătos.

ÎNCEPEREA DIVERSIFICĂRII

BEBE ESTE PREGĂTIT PENTRU ÎNCEPEREA DIVERSIFICĂRII

Când este momentul?

- ✓ Stă în șezut sprijinit și își ține singur capul;
- ✓ Atinge obiectele cu mâna;
- ✓ Își examinează mânuțele și se joacă cu ele;
- ✓ Se rostogolește singur de pe o parte pe alta;
- ✓ Urmărește mâncarea cu ochii;
- ✓ Deschide singur gurița când se apropie lingurița;
- ✓ Își retrage buza de jos când îi scoți lingurița din gură;
- ✓ Mișcă limba și plimbă mâncarea în gură pentru a o înghiți (cel mai important semn că diversificarea poate începe).

Ce este nou în meniu?

- ✓ Alimente cu ingrediente simple (pentru identificarea eventualelor alergeni alimentari);
- ✓ Fără gluten, deci fără grâu, orz, ovăz, secară;
- ✓ Cu o consistență fină, ușor de înghițit;
- ✓ Fără adaos de sare;
- ✓ Cu un conținut moderat de glucide (se evită îndulcirea prin adaos de glucide);
- ✓ Cu ingrediente naturale, pentru a obișnui bebelușul cu gusturi naturale.

DE LA 6 LUNI

BEBE ESTE PREGĂTIT SĂ ÎNCERCE GUSTURI NOI DIN INGREDIENTE COMBinate

Când este momentul?

- ✓ Începe să țină obiecte (inclusiv mâncarea) și să le ducă la gură;
- ✓ Întoarce capul după zgomote;
- ✓ Comunică prin sunete;
- ✓ Stă bine în șezut;
- ✓ Începe să mute obiecte dintr-o mână în alta;
- ✓ Își controlează mai bine mișcările limbii și ale buzelor.

Ce este nou în meniu?

- ✓ Rețete simple, dar cu mai multe ingrediente, obișnuind bebelușul cu gusturi variate: cereale, fructe, legume, carne;
- ✓ Ingrediente cu alergenicitate scăzută, pentru explorarea sigură și fără teamă de noi senzații gustative;
- ✓ Sub formă de piureuri fine, ușor de înghițit (sugarul continuă să învețe să mănânce din linguriță);
- ✓ Conținut echilibrat de glucide și fibre alimentare.

DE LA 8 LUNI

BEBE ESTE PREGĂTIT PENTRU ALIMENTE CU GUSTURI COMPLEXE

Când este momentul?

- ✓ Stă bine în șezut, fără sprijin și începe chiar să stea în picioare, sprijinit;
- ✓ Merge „de-a bușilea”;
- ✓ Răspunde când îl strigi pe nume;
- ✓ Caută jucăria ascunsă, face „pa” cu mânuța;
- ✓ Mestecă mâncarea în toată gura și o împinge lateral între maxilare;
- ✓ I-au apărut deja primii dințișori;
- ✓ Apucă singur mâncarea cu două degete și o duce la gură;
- ✓ Poate bea din cănuța ținută de un adult;
- ✓ Plânge diferit când îi e foame sau când e sătul;
- ✓ Poți încuraja bebelușul să atingă cu mâna bucățile moi de legume gătită și fructe, pentru ca bebelușul să se obișnuiască cu ele.

Ce este nou în meniu?

- ✓ Pot avea rețete variate pentru a obișnui bebelușul cu gusturi tot mai complexe și mai elaborate;
- ✓ Pot conține bucățele - pentru a educa bebelușul să mestece;
- ✓ Conțin cereale, legume, carne și fructe variate, dar atent alese pentru compoziția și proprietățile nutritive ale acestora.

DE LA 12 LUNI

PUIUL TĂU A CRESCUT MARE!

Când este momentul?

- ✓ Începe să meargă singur;
- ✓ Răspunde la cereri simple (de exemplu, îți dă un obiect când îl ceri);
- ✓ Începe să pronunțe cuvinte;
- ✓ Se joacă și râde de lucruri amuzante;
- ✓ Începe să-i imite pe cei din jur;
- ✓ Apucă mâncarea cu toată mâna;
- ✓ Ține și el o linguriță pe care începe treptat să o ducă la guriță;
- ✓ Bea din ce în ce mai bine din cănuță, chiar fără ajutor;
- ✓ Mestecă bine mâncarea în toată gura, ținând buzele închise;
- ✓ Începe să-și manifeste dorința de a mânca singur, folosind chiar și tacâmul;
- ✓ Este foarte curios, învață repede și e plin de energie;
- ✓ Începe să-și manifeste personalitatea.

Ce este nou în meniu?

- ✓ Oferă o dietă diversificată și bogată în nutrienți;
- ✓ Furnizează energia și substanțele nutritive necesare acestei etape superioare de dezvoltare;
- ✓ Satisfac curiozitatea copilului legată de rețete tot mai elaborate;
- ✓ Au forme, gusturi și ingrediente din ce în ce mai complexe, care încurajează copilul să mănânce sănătos în orice moment.