


ΣΕΙΡΑ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΤΡΟΦΩΝ

- Η **σειρά** με την οποία εισάγονται τα τρόφιμα στη διατροφή του βρέφους **δεν είναι αυστηρά καθορισμένη**. Καλή επιλογή πρώτων στερεών τροφών είναι τα δημητριακά, τα λαχανικά και τα φρούτα.
 - Εν συνεχεία μπορούν να προστεθούν τρόφιμα που είναι πηγές ζωικών πρωτεϊνών και σιδήρου, όπως το κρέας (κόκκινο και λευκό).
 - Αφού τα παραπάνω τρόφιμα γίνουν καλά ανεκτά από το βρέφος, τότε μπορούν να εισαχθούν το αυγό και το ψάρι.
 - Τα πιο πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι η εισαγωγή του αυγού και του ψαριού, μετά το 1ο έτος ζωής, στη διατροφή του βρέφους δεν προλαμβάνει την εμφάνιση αλλεργίας. Αυτό ισχύει ακόμα και για τα βρέφη με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης αλλεργίας (δηλαδή, τα βρέφη με τουλάχιστον έναν συγγενή 1ου βαθμού με ιστορικό διαγνωσμένης αλλεργικής νόσου, όπως έκζεμα, άσθμα, αλλεργική ρινίτιδα ή τροφική αλλεργία). Συνεπώς, η εισαγωγή του αυγού και του ψαριού συνιστάται να γίνεται πριν από το τέλος του 1ου χρόνου της ζωής.
 - Μέχρι το τέλος του 1ου χρόνου της ζωής, καλό είναι να έχουν εισαχθεί **τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων** στη διατροφή του βρέφους.
 - Ιδανικά, η εισαγωγή των στερεών τροφών θα πρέπει να γίνεται ενώ το μωρό συνεχίζει να θηλάζει.
- Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζεται ο προτεινόμενος χρόνος εισαγωγής των τροφίμων στη διατροφή του βρέφους, σύμφωνα με τον παρόντα Διατροφικό Οδηγό.

Πίνακας 2. Προτεινόμενος χρόνος εισαγωγής των τροφίμων στη διατροφή του βρέφους

ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΒΡΕΦΟΥΣ
 Φρούτα και λαχανικά	Να εισαχθούν με τη συμπλήρωση του 6ου μήνα.*
 Δημητριακά ελεύθερα γλουτένης (ρουζάλευρο)	Να εισαχθούν με τη συμπλήρωση του 6ου μήνα.*
 Κρέας (κόκκινο ή/και λευκό)	Να εισαχθούν μέχρι το τέλος του 7ου μήνα.
 Δημητριακά με γλουτένη (όχι ελεύθερα γλουτένης)	Να εισαχθούν μέχρι το τέλος του 7ου μήνα, ιδανικά ενώ το μωρό συνεχίζει να θηλάζει.
 Αυγά και ψάρια	Να εισαχθούν αφού γίνουν καλά ανεκτά τα παραπάνω τρόφιμα και πριν από τη συμπλήρωση του 1ου έτους της ζωής.
 Γιαούρτι και τυρί	Να εισαχθούν αφού γίνουν καλά ανεκτά τα παραπάνω τρόφιμα και πριν από τη συμπλήρωση του 1ου έτους της ζωής.
 Φρέσκο γάλα	Να εισαχθεί με τη συμπλήρωση του 1ου έτους.

*Για κάποια βρέφη, μη θηλάζοντα, η εισαγωγή αυτών των τροφών μπορεί να ξεκινήσει κατά τη διάρκεια του 6ου μήνα, εφόσον είναι ώριμα να δεχθούν στερεά τροφή. Συμβουλευτείτε τον παιδίατρό σας.