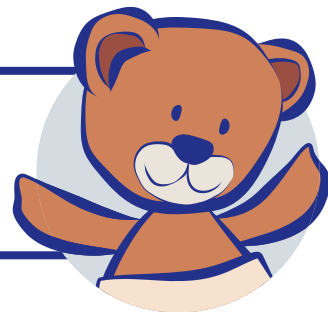


→ BIZITZAKO LEHEN URTEKO ELIKADURA



LEHEN 6 HILABETEA



Esnea da aldi horretan **behar den elikagai bakarra**.

Haurtxoari eskain dakioken onena **ama-esnea** da.

Edoskitze artifizialaren kasuan, hau gomendatzen da:

- 1. motako formula erabili.
- Nahasketaren proportzioa gorde: 1 kazotxo (arrasean betea) 30 mililitro ur bakoitzeko (giro-temperaturan edo berotuta). Zauden lekuan kontrol sanitarioa ona bada, zuzenean txorrotako ura erabil dezakezu. Ontziratutako ura aukeratuz gero, gatz gutxikoa izan dadila, hau da, 25 mg/l sodio baino gutxiagokoa.
- Ur beroa erabili nahi baduzu, berotu ezazu beharrezko hauts kantitatea bota aurretik. Horretarako, beroa modu uniformean banatzen duen metodo bat aukeratu; adibidez, marian berotu. Mikrouhin-labea erabiliz gero, ura irabiatu.
- Hautsa gehitu ostean, astindu ezazu urarekin nahastu dadin. Ondoren, temperatura egiaztatu, eskugainean edo eskumuturraren aurrealdean tanta batzuk isuriz: ozta-ozta nabaritzen bada, horrek esan nahi du egokia dela.
- Haurrari berehala biberioia eskaini.
- Soberan dagoena bota.
- Higiene egokia bermatu; tresnak eta norbere eskuak ere garbitu. Ez da beharrezkoa tetinak eta biberioiak sistematikoki sartzea ur irakinetan.

➔ BIZITZAKO LEHEN URTEKO ELIKADURA



6-12 HILABETE

Seigarren hilabetetik aurrera, haurrari barazkiak, zerealak, fruta, haragia, arraina eta abar ematen hastea gomendatzen da. Hona hemen jarraibide batzuk, haurrak elikagai horiek ondo har ditzan:

- Elikagai-taldeak banan-banan eskaini.
- Talde berri batekin hasi aurretik, 2-3 eguneko tartea gorde.
- Ez da beharrezkoa ordena jakin batean hastea.
- Ahal dela, burdin ugariko elikagaiak lehenetsi: lekaleak, osoko zerealak, haragi gorria kantitate txikitan, arrain urdina, arrautzak...
- Ez atzeratu potentzialki alergenikoak diren elikagaiak (arrautza, arraina); arriskua duten haurren kasuan ere ez.

Baliteke, hasieran, haurrak kantitate txikiak hartzea: denbora behar du zapore berrietara egokitzeko, eta pixkanaka ohituko da; ez ezazu jatera behartu. Fruta, barazki, lekale, pasta, arroz, ogi eta abarren kasuan, malgua izan zaitezke ematen diozun kopuruarekin, eta haurtxoaren gose-sentsaziora egokitu dezakezu. Testurei dagokienez, apurka-apurka elikagai trinkoagoak eman, eta pikordun elikagaiak, testura lodidunak eta solidoak lehenbailehen ematen hasi, haurrak 8-9 hilabete bete baino lehen.

Ez gehitu gatzik, azukrerik edo edulkoratzailerik elikagaiei –ez prestatu bitartean, ez haurrari ematean–, zapore naturaletara ohitu dadin. Eztia, edari azukredunak eta zukuak saihestu. Jaten duen bitartean eserita eta tente egon dadin saiatu, ez dadila katuka ibili edo zutik egon, eta heldu baten zaintzapean egon dadila beti. Ura eman ahal zaio, batez ere bero handiko garaietan. Ez eman osasungarriak ez diren elikagairik (mantenugai gutxi eta gatz, azukre eta koipe ugari dituzte-eta).

INFORMAZIOA



OHARRA: Elikadura osagarria bestela hasiko bada (baby led weaning metodoari jarraituz, adibidez), galdetu aldeztu aurretik pediatria taldeari.

→ BIZITZAKO LEHEN URTEKO ELIKADURA

ESNEKIAK



Ama-esnea hartzen jarrai dezala ahal den denbora guztian (frutak eta barazkiak hartu aurretik ere eman daiteke). Edoskitze artifizialean, 2. motako formula-esnera pasatu seigarren hilabetetik aurrera eta haurrak 12-18 hilabete eduki arte. Egunean 500 ml esne eman; esne gehiegi hartzen badu, baliteke elikadura desorekatzea. Azukrerik gabeko jogurt naturala har dezake 9. hilabetetik aurrera, baina hobe da ama-esnea edo formula hartzea. Ez eman behi-esnerik urtebetera arte.

ZEREALAK



Ogia, arroz egosi eta zanpatua, pasta, kinoa, oloa, arto- edo gari-semola eta abar eman ahal zaizkio. Barazki-purean gehitu ditzakezu noizean behin. Ale osoko zerealak eta produktu integralak lehenestea gomendatzen da, irin finduekin egindako elikagaien aldean. Zereal-hautsak aukeratzeko badira, ahal dela glutendunak izan daitezela, azukre erantsirik gabeak eta ale osokoak.

FRUTAK



Eguneko edozein ordutan eman ahal zaio edozein fruta mota, baina askarian hartzen hastea da ohikoena. Hasieran, fruta ezberdinak hartu, zatitu, eta irabiagailurekin birrindu (zuritu edo garbitu itzazu aldeztu aurretik). Jaten ez baditu, probatu prestatutakoa epeltzen. Apurka-apurka, fruta zanpatuak edo puregailutik pasatutakoak eman, testura lodiagoekin murtxikatzea estimulatzeko. Fruta mota aldatu, zapore desberdinak ezagut ditzan.

→ BIZITZAKO LEHEN URTEKO ELIKADURA

BARAZKIAK



Eguneko edozein ordutan eman ahal zaio edozein barazki mota. Hauek dira ohikoenak: patata, porrua, kalabaza, kalabazina, tomatea, azenarioa eta lekak dira. Gatzik bota gabe irakin itzazu; ondoren, irabiagailuarekin birrindu, eta zorrotadaxo bat olio bota, jan aurretik. Lehen urtea bete aurretik hosto berdeko barazkiak (ziazerbak eta zerbak) ez sartzea gomendatzen da. Prestatu eta egunean bertan jateko dira, edo bestela, izoztu.

HARAGIA, ARRAINA, LEKALEAK ETA ARRAUTZAK



Barazki-pureekin hasi eta egun batzuetara, elikagai hauek gehitu ahal dira: ondo egindako haragia (oilaskoa, txahala, arkumea edo indioilarra) edo hezurrik gabeko arraina (freskoa edo izoztua, zuria edo urdina; saihestu ezpata-arraina, enperadorea, gelba, marrazoa, mielga, katuarraina, tintoleta, lutxoa eta atuna). Produktu prozesaturik ez erabiltzen saiatu, hala nola hestebeteak, saltxitxak, hanburgesak... Krustazeoak eta moluskuak hartzen ere has daiteke (aldez aurretik burua kendu behar zaie). Denborarekin, arrautza gehitu (hasiera batean soilik arrautza egosia eta kantitate txikitik), asteen 1-2 aldiz, okelaren edo arrainaren ordeiz. Lekaleak (txitxirioak, dilistak, babarrunak...) landare-proteinaren iturri dira, eta animalia-proteinaren errazio baten ordeiz ematea gomendatzen da (bazkaltzeko edo afaltzeko). Gainera, 6. hilabetetik aurrera, fruitu lehorrak eman ahal zaizkio (intxaurrak, hurrak, almendrak...), baina ehotuta, hautsean edo kreman, eztarrian tratatuta ez geratzeko.

ELIKAGAI EZ OSO OSASUNGARRIAK



Azukreak, ezta eta bestelako gozogarriak (estebia, panela, melaza, fruktosa, etab.), marmeladak, edari azukredunak eta zukuak (komertzialak edo etxeakoak), kakaoa eta txokolatea, flanak eta esne-postreak (irabiatuak, jogurt azukredunak eta zapore desberdinetakoak...), galletak, opilak, potito azukredun eta gaziak, gosariko zereal azukredunak, txip patatak eta snack gaziak, hestebeteak eta haragi prozesatua, etab.