

Bagactwa DLA MAMY KARMIĄCEJ

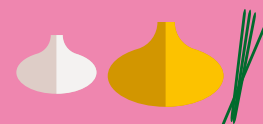
Młoda mama przede wszystkim powinna jeść smacznie, różnorodnie i pełnowartościowo. Pokarm kobiecy powstaje z krwi i produkowany jest w piersiach a nie w żołądku. Stąd też konieczność stosowania diety eliminacyjnej jest rzadkością.



Ilość spożytych z diety karotenoidów przekłada się na ich stężenie w pokarmie kobiecym. Odpowiadają one za rozwój zdolności poznawczych maluszka. Warto sięgać po **sałatę, szczaw, marchew, pomidory, porzeczkę, brzoskwinie, maliny** czy **agrest**.



Brokuły, czerwona kapusta, porzeczki i wiśnie dostarczają flawonoidów, które mogą korzystnie wpływać na mikroflorę jelitową dziecka karmionego piersią.



Nie unikaj **cebuli, czosnku** czy **szczypiorku**. Są bardzo aromatycznymi składnikami potraw. Ich smak częściowo przenika do pokarmu kobiecego co kształtuje u dziecka większą otwartość na nowe produkty podczas rozszerzania diety.



Pełnoziarniste produkty zbożowe, mięso, ryby, jaja, strączki są źródłem białka oraz witamin z grupy B, na które szczególnie powinna zwrócić uwagę mama karmiąca. Odpowiadają za prawidłową pracę układu nerwowego i odpornościowego oraz dobry stan skóry dziecka.



Zadbaj o naturalne źródła **omega 3**. Profil kwasów tłuszczowych pokarmu w 85 proc. zależy od diety matki i obecności w niej **ryb, orzechów i olejów roślinnych**.

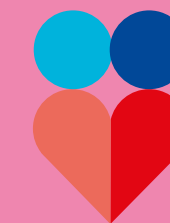


Sięgaj po **jajka, nabiał** a czasem także pozwól sobie na **wątróbkę**. Dostarczają one choliny na którą zwiększa się zapotrzebowanie podczas laktacji.

POŁOWA TALERZA WARZYW I OWOCÓW



FILIŻANKA Z AGRESTEM



CIESZ SIĘ BLISKOŚCIĄ

Jedz różnorodnie. Nie rezygnuj z produktów potencjalnie alergizujących jak truskawki czy jaja. Bezpodstawne eliminacje dietetyczne matki karmiącej nie chronią dziecka przed alergią.

Pamiętaj, że część składników mleka kobiecego zależy od Twojego talerza, sięgaj po ryby, mięso, nasiona roślin strączkowych, pełnoziarniste produkty zbożowe i kolorowy wachlarz owoców i warzyw.