# 100 pierwszych produktów

Zaznacz produkt, gdy maluch go spróbuje. Zamaluj kropkę za każdym razem, gdy go podajesz — nowe smaki często wymagają kilku prób.

Imię dziecka _____

Start _____

☐ spróbował ○○○ podano 1 · 2 · 3 razy (mleko) częsty alergen

## Warzywa 22

- ☐ Cukinia ○○○
- ☐ Batat ○○○
- ☐ Marchewka ○○○
- ☐ Dynia piżmowa ○○○
- ☐ Dynia ○○○
- ☐ Brokuł ○○○
- ☐ Kalafior ○○○
- ☐ Fasolka szparagowa ○○○
- ☐ Groszek ○○○
- ☐ Szpinak ○○○
- ☐ Jarmuż ○○○
- ☐ Burak ○○○
- ☐ Ziemniak ○○○
- ☐ Pasternak ○○○
- ☐ Ogórek ○○○
- ☐ Papryka ○○○
- ☐ Pomidor ○○○
- ☐ Bakłażan ○○○
- ☐ Szparagi ○○○
- ☐ Kukurydza ○○○
- ☐ Grzyby ○○○
- ☐ Kapusta ○○○

## Owoce 20

- ☐ Awokado ○○○
- ☐ Banan ○○○
- ☐ Jabłko ○○○
- ☐ Gruszka ○○○
- ☐ Brzoskwinia ○○○
- ☐ Morela ○○○
- ☐ Śliwka ○○○
- ☐ Mango ○○○
- ☐ Papaja ○○○
- ☐ Borówki ○○○
- ☐ Truskawki ○○○
- ☐ Maliny ○○○
- ☐ Kiwi ○○○
- ☐ Melon ○○○
- ☐ Arbuz ○○○
- ☐ Pomarańcza ○○○
- ☐ Winogrona ○○○
- ☐ Czereśnie ○○○
- ☐ Ananas ○○○
- ☐ Suszone śliwki ○○○

## Zboża i kasze 12

- ☐ Płatki owsiane ○○○
- ☐ Ryż ○○○
- ☐ Komosa ryżowa ○○○
- ☐ Jęczmień ○○○
- ☐ Kasza jaglana ○○○
- ☐ Kasza gryczana ○○○
- ☐ Makaron (pszenica) ○○○
- ☐ Chleb (pszenica) ○○○
- ☐ Kuskus (pszenica) ○○○
- ☐ Polenta ○○○
- ☐ Amarantus ○○○
- ☐ Kaszka pszenna (pszenica) ○○○

## Mięso i drób 8

- ☐ Kurczak ○○○
- ☐ Indyk ○○○
- ☐ Wołowina ○○○
- ☐ Jagnięcina ○○○
- ☐ Wieprzowina ○○○
- ☐ Wątróbka ○○○
- ☐ Kaczka ○○○
- ☐ Królik ○○○

## Ryby i owoce morza 7

- ☐ Łosoś (ryba) ○○○
- ☐ Dorsz (ryba) ○○○
- ☐ Sardynki (ryba) ○○○
- ☐ Pstrąg (ryba) ○○○
- ☐ Mintaj (ryba) ○○○
- ☐ Krewetki (skorupiaki) ○○○
- ☐ Krab (skorupiaki) ○○○

## Strączki 8

- ☐ Soczewica ○○○
- ☐ Ciecierzyca ○○○
- ☐ Czarna fasola ○○○
- ☐ Czerwona fasola ○○○
- ☐ Biała fasola ○○○
- ☐ Tofu (soja) ○○○
- ☐ Edamame (soja) ○○○
- ☐ Hummus (sezam) ○○○

## Nabiał 6

- ☐ Jogurt naturalny (mleko) ○○○
- ☐ Ser (mleko) ○○○
- ☐ Twarożek (mleko) ○○○
- ☐ Masło (mleko) ○○○
- ☐ Kefir (mleko) ○○○
- ☐ Ricotta (mleko) ○○○

## Jajka, orzechy i nasiona 7

- ☐ Jajko (jajko) ○○○
- ☐ Masło orzechowe (arachidy) ○○○
- ☐ Masło migdałowe (orzechy) ○○○
- ☐ Masło z nerkowców (orzechy) ○○○
- ☐ Tahini (sezam) ○○○
- ☐ Nasiona chia ○○○
- ☐ Nasiona konopi ○○○

## Zioła i przyprawy 10

- ☐ Cynamon ○○○
- ☐ Kmin rzymski ○○○
- ☐ Czosnek ○○○
- ☐ Imbir ○○○
- ☐ Bazylia ○○○
- ☐ Koperek ○○○
- ☐ Pietruszka ○○○
- ☐ Mięta ○○○
- ☐ Papryka słodka ○○○
- ☐ Kurkuma ○○○

Miód i mleko krowie jako główny napój nie są zalecane przed 12. miesiącem. Całe orzechy, całe winogrona i inne małe okrągłe produkty grożą zadławieniem — zawsze przygotowuj jedzenie odpowiednio do wieku. Ta lista służy tylko do notowania i nie jest poradą medyczną: porozmawiaj z pediatrą o tym, kiedy i jak rozszerzać dietę i wprowadzać alergeny.




**Pudding: dziennik rozszerzania diety**
Zapisuj produkty, reakcje i alergeny w telefonie.

Za darmo w App Store
apps.apple.com/app/id6789296295