

Babatáplálási napló

A baba táplálás követéséhez a naponta elfogyasztott élelmiszerből kiszámoljuk, hogy mennyi energiához jut a csecsemő, és milyen mennyiségű tápanyagot fogyasztott el (fehérjéből, szénhidrátból, zsiradékból, vitaminokból, ásványi anyagokból és folyadékból).

Csak akkor tudjuk kiszámolni, hogy a csecsemő mennyi energiát és tápanyagot fogyaszt el naponta, ha táplálási naplót vezetünk 3, illetve 5 napig.



A táplálási napló vezetése során pontosan fel kell írni, hogy miből mennyit evett a csecsemő. Ha az anyuka otthon főz, akkor az étel elkészítéséhez felhasznált nyersanyagokat le kell pontosan mérni, pl. egy főzeléknél a zöldségeket, a hozzáadott olajat stb. Majd meg kell mérni, hogy a készételből mennyit fogyasztott el a kisbaba. Lehet, hogy ez megterhelőnek tűnik, de csak így lehet pontosan kiszámolni, hogy miből mennyit is evett meg a csecsemő. Mindig az elfogyasztott energiát és tápanyagokat vetjük össze a kisbaba szükségleteivel, és ebből határozzuk meg, hogy milyen módosítást kell javasolni az étrendben.

Ha kész bébiételt vagy egyéb, csecsemőknek készült kész élelmiszert adunk a babánknak, akkor célszerű a csomagoláson lévő címkét betenni a naplóba. A címke a csomagolásnak az a része, amelyik az étel energiáját és főbb tápanyagát tartalmazza 100 grammra vagy 1 adagra vonatkozóan. Ha betettük a címkét a naplóba, akkor elegendő csak azt feljegyeznünk, hogy mennyit evett meg csecsemő az adott ételből, és majd a védőnő vagy dietetikus ki fogja számolni, hogy az elfogyasztott táplálékkal mennyi energiához és tápanyaghoz jutott a kisbaba. Ha a szülő írja le a címkéről az energia és tápanyag tartalmakat, akkor az energiát, fehérjét, szénhidrátot és zsiradékot mindig írja le. Jó, ha a nátrium is leírásra kerül, mert a csecsemők táplálásánál az is meg van határozva, hogy nátriumból mennyit ehet.

PÉLDA:

Hogyan vezetheted egy 9 hónapos csecsemő 3 napos táplálkozását a babatáplálási naplóban?

Étkezések	Mit fogyasztott	Mennyit	Megjegyzés
7 óra Reggeli	anyatej	150 ml	
10 óra Tízórai	tejpép	1 adag	Az energiát és a tápanyagokat tartalmazó doboz mellékelve.
13 óra Ebéd	Paradicsomos burgonya hallal (kész bébiétel)	150 g	A címkéről a 100 g-ra vonatkozó energia és tápanyag értékeket leírtam, mert nem tudtam levenni az üvegről a címkét:
16:30 Uzsonna	Meggyepüré tehéntúróval	kb. 100 g	Az elkészített étel összesen 120 g lett, és ehhez felhasználtam: 30 g tisztított meggyet, 70 g tehéntúrót, 20 g cukrot

19 óra Vacsora	Brokkoli pulykahússal (kész bébiétel)	150 g	Az energiát és a tápanyagokat tartalmazó címke csatolva a csomagolásról.
21 óra Utóvacsora	speciális gyógyászati célra szánt magas energia- és fehérjetartalmú élelmiszer	150 ml	

A fentiekén kívül még megiszik 200 ml teát. A teát úgy készítem, hogy 100 ml vízhez adok késhegynyi teafüvet, és 5 g cukrot (1 teáskanál).

A fenti minta táplálkozási naplóból már tudunk pontos értékeket számolni, csak elő kell vennünk egy tápanyag táblázatot, melyben benne vannak az élelmiszerek pontos energia és tápanyag értékei. Bátran kérjünk segítséget védőnőtől, dietetikustól az energia és a tápanyagok kiszámításánál!