



HOZZÁTÁPLÁLÁSI napló

KIS LÉPÉSEK, NAGY KALANDOK!



NÉV: _____

SZÜLETÉSI DÁTUM: _____

A HOZZÁTÁPLÁLÁS KEZDETE: _____

DÁTUM	ÉTEL / ALAPANYAG mit kóstolt ma először?	ADAG mennyit evett?	HOGYAN REAGÁLT? ízlett? volt-e allergiás reakció?	SZÉKLET normál / kemény / híg	MEGJEGYZÉSEK alvás, közérzet, egyéb
___ . ___ . ___					
___ . ___ . ___					
___ . ___ . ___					
___ . ___ . ___					
___ . ___ . ___					
___ . ___ . ___					
___ . ___ . ___					
___ . ___ . ___					
___ . ___ . ___					
___ . ___ . ___					
___ . ___ . ___					
___ . ___ . ___					
___ . ___ . ___					
___ . ___ . ___					
___ . ___ . ___					

ÚJ ÉTELEK NYOMON KÖVETÉSE

- ☐ Zöldségek
- ☐ Gyümölcsök
- ☐ Gabonafélék
- ☐ Húsok / Halak
- ☐ Tejtermékek
- ☐ Hüvelyesek
- ☐ Diófélék
- ☐ Egyéb



ÉRZÉKENYSÉGEK FIGYELÉSE

Volt-e az alábbi tünetek közül bármelyik? Jelöld, ha igen!

- ☐ Bőrpír / Kiütés
- ☐ Hányás / Hányinger
- ☐ Hasfájás / Puffadás
- ☐ Hasmenés
- ☐ Székrekedés
- ☐ Orrfolyás / Tüsszögés
- ☐ Egyéb: _____



KEDVENC ÉTELEK

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

NEM ÍZLELT

1. _____
2. _____
3. _____

EGYÉB MEGJEGYZÉSEK



KIS TIPP EK A HOZZÁTÁPLÁLÁSHOZ



Egy új ételt 3-4 napig kínálj, így könnyebben észreveheted az esetleges reakciókat.



Az étkezés legyen közös, nyugodt és pozitív élmény.



Mindig kínálj mellé vizet ivásra.



Engedd, hogy saját tempójában fedezze fel az ételeket.



Légy türelmes, minden baba más ütemben halad.



Babanavigátor

Kísérünk a várandósság csodás útján – lépésről lépésre, szeretettel.

További ingyenes letölthető anyagok, várandóssági segédletek és hasznos tudnivalók:

<https://baba-navigator.hu/>

