



Jadłospis

dla dziecka w **7–8** miesiącu

Chcesz dowiedzieć się,
jak wprowadzać do diety maluszka
kolejne grupy produktów?

Może zainspiruje Cię stworzony przez eksperta
jadłospis maluszka na kolejne miesiące
rozszerzania diety.

Nestlé
Baby & me

ZDROWY START W PRZYSZŁOŚĆ

Jadłospis dla dziecka w 7. miesiącu

Pora na nowe smaki i konsystencje. Na początek przygody ze zbożami sprawdzą się kleiki i kaszki bezglutenowe. Potem można podać maluszkowi pierwsze produkty glutenowe, np. kaszkę na bazie pszenicy. Dania z warzyw i owoców powinny być coraz bardziej urozmaicone.

	DZIEŃ 1	DZIEŃ 2	DZIEŃ 3	DZIEŃ 4
W przypadku dzieci karmionych piersią, zamiast mleka następnego karmimy dziecko piersią, na żądanie.				
Śniadanie	180 ml mleka następnego (np. NAN OPTIPRO® Plus 2 HM-O) i 1-2 łyżeczki kaszki zbożowej z glutenem (np. Nestlé Skarby Zbóż Kaszka pszenna wanilia)	170-180 ml bezglutenowej kaszki mlecznej (np. Nestlé Kaszka mleczno-ryżowa malina)	150 ml mleka następnego (np. NAN OPTIPRO® Plus 2 HM-O) i 1-2 łyżeczki kaszki zbożowej glutenowej (np. Nestlé Skarby Zbóż Kaszka pszenna wanilia) oraz 50 ml soku przecierowego (np. BOBO FRUT 100% sok jabłko, marchewka, morela)	170-180 ml kaszki bezglutenowej (np. Nestlé Kaszka ryżowa jabłko, gruszka) na mleku następnym (np. NAN OPTIPRO® Plus 2 HM-O)
II śniadanie	180 ml mleka następnego (np. NAN OPTIPRO® Plus 2 HM-O)	120 ml mleka następnego (np. NAN OPTIPRO® Plus 2 HM-O) i 90 g musu z owoców (np. Gerber Deserek w tubce Jabłko, morela)	180 ml mleka następnego (np. NAN OPTIPRO® Plus 2 HM-O)	Gerber Jabłuszka z biszkoptem (125 g) z dodatkiem łyżeczki kleiku bezglutenowego (np. Nestlé Kleik ryżowy)
Obiad	190 g Warzywek z jajkiem (I) lub 180 g ugotowanych i przetartych warzyw z dodatkiem 10 g mięsa z kurczaka samodzielnie ugotowanego lub ze słoiczka (np. Gerber Delikatny indyk)	190 g zupy jarzynowej z gotowanym mięsem (np. Gerber Jarzynowa z cielęcina)	190 g zupki jarzynowej z mięsem z królika (np. Gerber Jarzynowa z królikiem) z dodatkiem łyżki oliwy z oliwek	190 g dania warzywnego (np. Gerber Krem marchwiowo-dyniowy z gryką) z dodatkiem 1/2 jajka (ugotowanego na twardo i pokrojonego w drobną kostkę) i łyżki oleju rzepakowego
Podwieczorek	Gerber Winogrona i jabłuszka z twarogiem (190 g)	Gerber Organic Zielony groszek, brokuły, cukinia (125 g) z dodatkiem łyżki oliwy z oliwek i 3 łyżeczek kleiku kukurydzianego (np. Nestlé Kleik kukurydziany)	Gerber Mus bananowo-truskawkowy z jabłuszkami (190 g) z dodatkiem łyżeczki kleiku bezglutenowego (np. Nestlé Kleik kukurydziany)	170-180 ml kaszki mlecznej (np. Gerber Organic Kaszka mleczna pszenno-owsiana banan)
Kolacja	180 ml mleka następnego (np. NAN OPTIPRO® Plus 2 HM-O) i 2 łyżeczki kleiku bezglutenowego (np. Nestlé Kleik ryżowy)	180 ml mleka następnego (np. NAN OPTIPRO® Plus 2 HM-O)	180 ml mleka następnego (np. NAN OPTIPRO® Plus 2 HM-O) z dodatkiem 2 łyżeczek kleiku bezglutenowego (np. Nestlé Kleik kukurydziany)	180 ml mleka następnego (np. NAN OPTIPRO® Plus 2 HM-O)

Pomiędzy posiłkami podawaj do picia wodę mineralną niegazowaną, niskozmineralizowaną.



Jadłospis dla dziecka w 7. miesiącu

Pora na nowe smaki i konsystencje. Na początek przygody ze zbożami sprawdzą się kleiki i kaszki bezglutenowe. Potem można podać maluszkowi pierwsze produkty glutenowe, np. kaszkę na bazie pszenicy. Dania z warzyw i owoców powinny być coraz bardziej urozmaicone.

	DZIEŃ 5	DZIEŃ 6	DZIEŃ 7
W przypadku dzieci karmionych piersią, zamiast mleka następnego karmimy dziecko piersią, na żądanie.			
Śniadanie	180 ml mleka następnego (np. NAN OPTIPRO® Plus 2 HM-O)	150 ml mleka następnego (np. NAN OPTIPRO® Plus 2 HM-O) i 3 łyżeczki kaszki zbożowej z glutenem (np. Nestlé Kaszka mleczna manna) oraz 50 g przetartych owoców (np. Gerber Gruszki Williamsa)	170-180 ml kaszki bezglutenowej (np. Nestlé Kaszka ryżowa jabłko, gruszka) na mleku następnym (np. NAN OPTIPRO® Plus 2 HM-O)
II śniadanie	125 g przetartych owoców (np. Gerber Krem z jabłek i truskawek) i 2 łyżeczki kaszki pszennej (np. Nestlé Skarby Zbóż Kaszka pszenka wanilia)	170-180 ml bezglutenowej kaszki mlecznej (np. Nestlé Dzień dobry Kaszka mleczna ryżowo-kukurydziana truskawka, banan)	150 ml mleka następnego (np. NAN OPTIPRO® Plus 2 HM-O) oraz 80 g ugotowanych i przetartych warzyw (np. Gerber Delikatne jarzynki) z dodatkiem łyżeczki oliwy z oliwek
Obiad	190 g dania z jarzynkami i rybką (np. Gerber Bukiet warzyw z łososiem w sosie pomidorowym) z dodatkiem łyżeczki oliwy z oliwek	190 g dania warzywnego z mięsem (np. Gerber Schabik ze śliwką w warzywach) z dodatkiem łyżki oleju rzepakowego	190 g Zupki brokułowej z jajkiem (2)
Podwieczorek	150 ml mleka następnego (np. NAN OPTIPRO® Plus 2 HM-O)	Gerber Mus jabłkowy z brzoskwiniami (125 g) z dodatkiem 3 łyżeczek kleiku bezglutenowego (np. Nestlé Kleik kukurydziany)	190 g deserku mleczno-owocowego (np. Gerber Owocowy krem z jogurtem) z dodatkiem 3 łyżeczek kleiku bezglutenowego (np. Nestlé Kleik ryżowy)
Kolacja	180 ml mleka następnego (np. NAN OPTIPRO® Plus 2 HM-O) z dodatkiem 3 łyżeczek kleiku kukurydzianego (np. Nestlé Kleik kukurydziany)	180 ml mleka następnego (np. NAN OPTIPRO® Plus 2 HM-O) z dodatkiem 3 łyżeczek kleiku kukurydzianego (np. Nestlé Kleik kukurydziany)	170-180 ml kaszki mlecznej (np. Gerber Organic Kaszka mleczna pszenno-owsiana banan)

Pomiędzy posiłkami podawaj do picia wodę mineralną niegazowaną, niskozmineralizowaną.



Jadłospis dla dziecka w 8. miesiącu

Podstawą diety maluszka wciąż są posiłki mleczne, jednak jadłospis powinien zawierać już również różnorodne warzywa i owoce, produkty zbożowe, mięsko, ryby, jaja i zdrowe tłuszcze. Takie urozmaicenie pomaga uczyć dziecko smaków i dostarczyć mu wszystkie składniki, których potrzebuje.

	DZIEŃ 1	DZIEŃ 2	DZIEŃ 3	DZIEŃ 4
W przypadku dzieci karmionych piersią, zamiast mleka następnego karmimy dziecko piersią, na żądanie.				
Śniadanie	180 ml mleka następnego (np. NAN OPTIPRO® Plus 2 HM-O) z 3 łyżeczkami kleiku bezglutenowego (np. Nestlé Kleik ryżowy)	170-180 ml kaszki bezglutenowej (np. Nestlé Kaszka mleczno-ryżowa malina)	180 ml mleka następnego (np. NAN OPTIPRO® Plus 2 HM-O) z dodatkiem 2 łyżeczek kaszki zbożowej z glutenem (np. Nestlé Skarby Zbóż Kaszka pszenna wanilia)	170-180 ml kaszki bezglutenowej (np. Nestlé Kaszka ryżowa jabłko, gruszka) na mleku następnym (np. NAN OPTIPRO® Plus 2 HM-O)
II śniadanie	150 ml mleka następnego (np. NAN OPTIPRO® Plus 2 HM-O)	100 g deserku mlecznego (np. Gerber Organic Deserek mleczny o smaku naturalnym) z dodatkiem 90 g przetartych owoców (np. Gerber Deserek w tubce Gruszka, banan, malina z musli)	125 g deserku owocowego (np. Gerber Jabłuszka z biszkoptem)	150 ml mleka następnego (np. NAN OPTIPRO® Plus 2 HM-O) oraz 90 g przetartych owoców (np. Gerber Organic Deserek w tubce Mango)
Obiad	190 g ugotowanych i przetartych warzyw z mięsem (np. Gerber Jarzynowa z cielęciną) z dodatkiem łyżeczki oleju rzepakowego	190 g kremu z kalafiora z indykiem (3)	190 g dania warzywnego z rybką (np. Gerber Rybka z ziemniaczkami, cukinią i brokułami) z łyżką oleju rzepakowego	190 g gulaszu z kalarepką z królikiem (4) lub Gerber Kurczak w potrawce z jarzynkami (190 g) z dodatkiem łyżki oleju rzepakowego
Podwieczorek	190 g deserku mleczno-owocowego (np. Gerber Winogrona i jabłuszka z twarogiem)	150 ml mleka następnego (np. NAN OPTIPRO® Plus 2 HM-O)	170-180 ml kaszki mlecznej bezglutenowej (np. Nestlé Kaszka mleczno-ryżowa jabłko banan gruszka)	170-180 ml kaszki mlecznej bezglutenowej (np. Nestlé Kaszka mleczno-ryżowa Truskawka jagoda) oraz 60 ml soku owocowego (np. Gerber 100% sok z jabłek i wiśni)
Kolacja	170-180 ml kaszki bezglutenowej (np. Nestlé Kaszka ryżowa o smaku waniliowym) na mleku następnym (np. NAN OPTIPRO® Plus 2 HM-O)	180 ml mleka następnego (np. NAN OPTIPRO® Plus 2 HM-O) z dodatkiem 3 łyżeczek kaszki zbożowej z glutenem (np. Nestlé Skarby Zbóż Kaszka 5 zbóż z lipą)	180 ml mleka następnego (np. NAN OPTIPRO® Plus 2 HM-O)	180 ml mleka następnego (np. NAN OPTIPRO® Plus 2 HM-O)

Pomiędzy posiłkami podawaj do picia wodę mineralną niegazowaną, niskozmineralizowaną.



Jadłospis dla dziecka w 8. miesiącu

Podstawą diety maluszka wciąż są posiłki mleczne, jednak jadłospis powinien zawierać już również różnorodne warzywa i owoce, produkty zbożowe, mięsko, ryby, jaja i zdrowe tłuszcze. Takie urozmaicenie pomaga uczyć dziecko smaków i dostarczyć mu wszystkie składniki, których potrzebuje.

	DZIEŃ 5	DZIEŃ 6	DZIEŃ 7
W przypadku dzieci karmionych piersią, zamiast mleka następnego karmimy dziecko piersią, na żądanie.			
Śniadanie	180 ml mleka następnego (np. NAN OPTIPRO® Plus 2 HM-O) z dodatkiem łyżki kaszki zbożowej z glutenem (np. Nestlé Skarby Zbóż Kaszka pszenna wanilia)	170-180 ml kaszki bezglutenowej (np. Nestlé Kaszka ryżowa jabłko gruszka) na mleku następnym (np. NAN OPTIPRO® Plus 2 HM-O)	170-180 ml kaszki bezglutenowej (np. Nestlé Kaszka mleczno-ryżowa malina)
II śniadanie	120 ml mleka następnego (np. NAN OPTIPRO® Plus 2 HM-O) oraz 90 g przetartych owoców (np. Gerber Deserek w tubce Jabłko, marchew, mango)	180 ml mleka następnego (np. NAN OPTIPRO® Plus 2 HM-O)	90 g przetartych owoców (np. banany lub Gerber Deserek w tubce Jabłko, śliwka, marchewska) z dodatkiem 20 g kaszki mlecznej (np. Nestlé Skarby Zbóż Kaszka owsiano-pszemno-żytnia „Owsianka”)
Obiad	190 g dania warzywnego (np. Gerber Krem z zielonych warzyw z gryką) z dodatkiem 1/2 jajka (ugotowanego na twardo i pokrojonego w drobną kostkę) i łyżki oliwy z oliwek	190 g dania warzywnego z rybką (np. Gerber Jarzynki z łososiem i dynią) z dodatkiem łyżki oliwy z oliwek	190 g zupy pomidorowej z jajkiem (5)
Podwieczorek	180 ml mleka następnego (np. NAN OPTIPRO® Plus 2 HM-O)	125 g przetartych owoców (np. jabłuszko i jagody lub Gerber Krem z jabłek i jagód) z dodatkiem 2 łyżeczek kleiku bezglutenowego (np. Nestlé Kleik kukurydziany)	170-180 ml kaszki zbożowej mlecznej z glutenem (np. Nestlé Skarby Zbóż Kaszka wielozbożowa z herbatnikiem) na mleku następnym (np. NAN OPTIPRO® Plus 2 HM-O) oraz 50 ml soku przecierowego (np. BOBO FRUIT 100% sok jabłko, marchewka i morela)
Kolacja	170-180 ml kaszki mlecznej bezglutenowej (np. Nestlé Dobranoc Kaszka mleczno-ryżowa jabłko)	180 ml mleka następnego (np. NAN OPTIPRO® Plus 2 HM-O) z dodatkiem 3 łyżeczek kaszki zbożowej z glutenem (np. Nestlé Skarby Zbóż Kaszka 5 zbóż z lipą)	180 ml mleka następnego (np. NAN OPTIPRO® Plus 2 HM-O)



Pomiędzy posiłkami podawaj do picia wodę mineralną niegazowaną, niskozmineralizowaną.



Przepisy

1. Warzywka z jajkiem [1 porcja]

1/3 średniej marchewki, 1/2 małego ziemniaczka, 2 małe brukselki, 1/2 jajka, łyżeczka oleju rzepakowego, 1/2 szklanki wody.

Warzywa dokładnie umyj, obierz. Wrzuć na wrzątek i gotuj na wolnym ogniu do miękkości. Następnie zmiksuj je i dodaj 1/2 ugotowanego na twardo jajka oraz olej rzepakowy. Podawaj maleństwu danie, gdy lekko ostygnie.

2. Zupa brokułowa z jajkiem [1 porcja]

2-3 różyczki brokuła, 1/2 małej marchewki, 1/2 małego ziemniaka, 1/2 małej pietruszki, 1/2 ugotowanego na twardo jajka, łyżka oliwy z oliwek.

Marchewkę, pietruszkę i ziemniak dobrze umyj i obierz. Jarzyny pokrój, wrzuć do wrzącej wody i gotuj do miękkości. Następnie zmiksuj zupkę, dodaj 1/2 ugotowanego na twardo jajka, pokrojonego w drobną kostkę oraz łyżkę oliwy z oliwek.

3. Krem z kalafiora z indykiem [1 porcja]

2-3 różyczki kalafiora, 1/4 małego selera, łyżeczka masła, 10 g mięsa z indyka, szklanka wody.

Warzywa dokładnie umyj, seler obierz. Wrzuć na wrzący wywar z mięskiem, gotuj do miękkości. Dodaj masło, a następnie całość zmiksuj. Zamiast mięsa indyka do ugotowanej zupy można użyć Gerber Delikatny Indyk lub Delikatny Kurczak. Przed podaniem dodaj 10 ml oleju rzepakowego.

4. Gulasz z kalarepką i królikiem [1 porcja]

1/2 marchewki, 1/4 kalarepki, łyżka oleju rzepakowego/masła, 1/2 szklanki wody, 15 g mięsa z królika.

Warzywa umyj i obierz. Marchewkę i kalarepkę zetrzyj na tarce. W garnuszku zagotuj wodę. Na wrzątek wrzuć mięso i warzywa, gotuj do miękkości. Do ugotowanych warzyw dodaj olej lub masło. Całość zmiksuj. Podawaj danie maleństwu, gdy lekko ostygnie.

5. Zupa pomidorowa z jajkiem [1 porcja]

1/2 pomidora, 1/2 marchewki, 1/4 pietruszki, 1 łyżka oleju rzepakowego/masła, 1/2 ugotowanego na twardo jajka.

Warzywa dokładnie umyj, sparz pomidor, obierz ze skóry i usuń pestki. Warzywa wrzuć do wrzącej wody. Ugotuj. Zmiksuj je z dodatkiem wywaru z gotowania, dodaj olej lub masło i przetarte jajko.

Nestlé
Baby & me
ZDROWY START W PRZYSZŁOŚĆ

KONSULTACJA MERYTORYCZNA: MGR INŻ. ELŻBIETA BANAŚ, DIETETYK Z KLINIKI PEDIATRII, ŻYWIENIA I CHORÓB METABOLICZNYCH CENTRUM ZDROWIA DZIECKA W WARSZAWIE.

Ważna informacja: Zdrowa dieta matki w czasie ciąży i po porodzie pomaga gromadzić składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego przebiegu ciąży, przygotowuje do okresu laktacji i pomaga ją utrzymać. Gdy maluszek przyjdzie na świat, najlepszym dla niego sposobem żywienia jest karmienie piersią. Mleko mamy zapewnia mu bowiem doskonale zbilansowaną dietę i chroni przed chorobami. Jeśli zdecydujesz się karmić piersią, zadбай, by Twoja dieta była zdrowa i prawidłowo zbilansowana. Jeśli zdecydujesz się nie karmić piersią, pamiętaj że ta decyzja jest trudna do odwrócenia. Sposobowanie mleka modyfikowanego niesie ze sobą konsekwencje społeczne i finansowe, które powinnyś wziąć pod uwagę. Dodatkowo, rozpoczęcie częstego dokarmiania butelką spowoduje zmniejszenie ilości wywarzonego mleka. Dla zdrowia Twojego dziecka ważne jest, by mleko modyfikowane przygotowywać, stosować i przechowywać zawsze zgodnie z informacją na opakowaniu. Przed podjęciem decyzji dotyczącej karmienia malucha porozmawiaj z lekarzem lub położną. Wskazówki specjalistów pomogą Ci odpowiednio przygotować się do karmienia piersią oraz utrzymać laktację. W okresie pierwszych 6 miesięcy życia dziecka zalecane jest wyłącznie karmienie piersią. Po tym okresie należy rozpocząć wprowadzanie żywności uzupełniającej o odpowiedniej wartości odżywczej przy jednoczesnej kontynuacji karmienia piersią do ukończenia przez dziecko 2 lat i dłużej. Dzieci rozwijają się w różnym tempie, dlatego czas wprowadzenia posiłków uzupełniających należy skonsultować z lekarzem lub położną.