



Jadłospis

dla dziecka w 5–6 miesiącu

Chcesz dowiedzieć się, od czego zacząć rozszerzanie diety Twojego maluszka?

Może ten jadłospis zainspiruje Cię i pomoże otworzyć przed Twoim dzieckiem fascynujący świat nowych smaków warzyw i owoców.

Nestlé
Baby & me

W 5–6 miesiącu głównym pokarmem niemowlęcia wciąż jest mleko mamy.



W tym okresie w jadłospisie dziecka mogą pojawiać się już także stopniowo pierwsze pokarmy uzupełniające. Rozszerzanie diety często budzi wśród rodziców wiele wątpliwości, ale wystarczy trzymać się kilku zasad, by przygoda z nauką smaków była dla całej rodziny radosnym doświadczeniem.

Pierwsze posiłki dodatkowe wprowadzaj nie wcześniej niż w 5. miesiącu i nie później niż w 6. miesiącu życia dziecka.



• Czas rozpoczęcia rozszerzania diety niemowlęcia skonsultuj z lekarzem.



• Na początek najlepsze będą jednoskładnikowe przeciery jarzynowe.



• Nowe składniki wprowadzaj pojedynczo – umożliwia to obserwację reakcji dziecka i szybkie wychwycenie ewentualnej nietolerancji.



• Zacznij od 2-3 łyżeczek dziennie i stopniowo, w ciągu tygodnia, zwiększaj porcję przecieru do ok. 100 g dziennie. W przypadku dobrej tolerancji kolejne nowe smaki możesz wprowadzać co 2-3 dni.



• Po około 2 tygodniach od wprowadzenia warzyw zacznij podawanie owoców w postaci musów lub soków przecierowych. Początkowo również podawaj je w niewielkich ilościach.



• Podobnie, jak w przypadku warzyw, owoce również wprowadzaj pojedynczo. Zacznij od kilku łyżeczek dziennie, stopniowo zwiększając porcję do 50-100 g dziennie.



• Jeżeli dziecko powoli akceptuje nowe smaki lub zwiększanie porcji posiłków, rozszerzanie diety możesz rozłożyć na więcej dni.



• Kiedy maluszek zapozna się już z pojedynczymi warzywami i owocami, rozpocznij podawanie dań bardziej złożonych – najpierw dwuskładnikowych, a później stopniowo także wieloskładnikowych.



• W tym czasie możesz stopniowo zacząć zapoznawać dziecko ze smakiem mięska, jaj oraz produktów zbożowych, np. kleików i kaszek (w tym glutenowych).



• Wprowadzanie pokarmów uzupełniających rozpoczynaj od małych objętości.

Dania w słoiczkach są bardzo bezpiecznym, a także wygodnym rozwiązaniem, zarówno w czasie rozszerzania diety dziecka, jak i później.

Warzywa, owoce i inne składniki wykorzystane do ich przygotowania zostały poddane szczegółowym badaniom. Dzięki temu masz gwarancję, że dania w słoiczkach spełniają rygorystyczne normy żywności dla niemowląt i małych dzieci.



Jadłospis dla dziecka w 5–6 miesiącu

Przygodę z poznawaniem nowych smaków proponujemy zacząć od warzyw.



TYDZIEŃ 1. rozszerzania diety

	DZIEŃ 1	DZIEŃ 2	DZIEŃ 3	DZIEŃ 4
Śniadanie	Karmienie piersią na żądanie	Karmienie piersią na żądanie	Karmienie piersią na żądanie	Karmienie piersią na żądanie
II śniadanie	Karmienie piersią na żądanie	Karmienie piersią na żądanie	Karmienie piersią na żądanie	Karmienie piersią na żądanie
Obiad	2-3 łyżeczki warzyw (ugotowanych i przetartych, np. Gerber Marchewka lub Dynia) Karmienie piersią na żądanie	3-6 łyżeczek warzyw (ugotowanych i przetartych, np. Gerber Marchewka lub Dynia) Karmienie piersią na żądanie	6-8 łyżeczek warzyw (ugotowanych i przetartych, np. Gerber Marchewka lub Dynia) Karmienie piersią na żądanie	8-10 łyżeczek warzyw (ugotowanych i przetartych, Gerber Marchewka lub Dynia) Karmienie piersią na żądanie
Podwieczorek	Karmienie piersią na żądanie	Karmienie piersią na żądanie	Karmienie piersią na żądanie	Karmienie piersią na żądanie
Kolacja*	Karmienie piersią na żądanie	Karmienie piersią na żądanie	Karmienie piersią na żądanie	Karmienie piersią na żądanie
Noc*	Ewentualne karmienie piersią na żądanie*	Ewentualne karmienie piersią na żądanie*	Ewentualne karmienie piersią na żądanie*	Ewentualne karmienie piersią na żądanie*



Proponowany schemat początkowych tygodni rozszerzania diety niemowląt. Pamiętaj, że moment wprowadzania pierwszych pokarmów innych niż mleko warto uzgodnić z lekarzem.

*W 5–6 miesiącu życia zaleca się wydłużanie przerw między karmieniami i zachowanie przerwy nocnej.

Jadłospis dla dziecka w 5–6 miesiącu

Przygodę z poznawaniem nowych smaków proponujemy zacząć od warzyw.



TYDZIEŃ 1. rozszerzania diety

	DZIEŃ 5	DZIEŃ 6	DZIEŃ 7
Śniadanie	Karmienie piersią na żądanie	Karmienie piersią na żądanie	Karmienie piersią na żądanie
II śniadanie	Karmienie piersią na żądanie	Karmienie piersią na żądanie	Karmienie piersią na żądanie
Obiad	8-10 łyżeczek warzyw (ugotowanych i przetartych, np. Gerber Marchewka lub Dynia) Karmienie piersią na żądanie	8-10 łyżeczek warzyw (ugotowanych i przetartych, np. Gerber Marchewka lub Dynia) Karmienie piersią na żądanie	ok. 60-100 g warzyw (ugotowanych i przetartych, np. Gerber Marchewka lub Dynia) Karmienie piersią na żądanie
Podwieczorek	Karmienie piersią na żądanie	Karmienie piersią na żądanie	Karmienie piersią na żądanie
Kolacja*	Karmienie piersią na żądanie	Karmienie piersią na żądanie	Karmienie piersią na żądanie
Noc*	Ewentualne karmienie piersią na żądanie*	Ewentualne karmienie piersią na żądanie*	Ewentualne karmienie piersią na żądanie*



Proponowany schemat początkowych tygodni rozszerzania diety niemowląt. Pamiętaj, że moment wprowadzania pierwszych pokarmów innych niż mleko warto uzgodnić z lekarzem.

*W 5–6 miesiącu życia zaleca się wydłużanie przerw między karmieniami i zachowanie przerwy nocnej.

Jadłospis dla dziecka w 5–6 miesiącu



Po około 2 tygodniach od wprowadzenia warzyw rozpoczynamy podawanie owoców w postaci musów lub soków przecierowych. Jednocześnie kontynuujemy wprowadzanie kolejnych warzyw.

TYDZIEŃ 3. rozszerzania diety

	DZIEŃ 1	DZIEŃ 2	DZIEŃ 3	DZIEŃ 4
Śniadanie	Karmienie piersią na żądanie	Karmienie piersią na żądanie	Karmienie piersią na żądanie	Karmienie piersią na żądanie
II śniadanie	Karmienie piersią na żądanie	Karmienie piersią na żądanie	Karmienie piersią na żądanie	Karmienie piersią na żądanie
Obiad	2-3 łyżeczki nowych warzyw (ugotowanych i przetartych, np. Gerber Brokuły)	2-3 łyżeczki nowych warzyw (ugotowanych i przetartych, np. Gerber Brokuły)	3-6 łyżeczek nowych warzyw (ugotowanych i przetartych, np. Gerber Brokuły)	6-8 łyżeczek nowych warzyw (ugotowanych i przetartych, np. Gerber Brokuły)
	ok. 130 g dotychczas wypróbowanych warzyw (ugotowanych i przetartych)	ok. 150 g dotychczas wypróbowanych warzyw (ugotowanych i przetartych)	ok. 150 g dotychczas wypróbowanych warzyw (ugotowanych i przetartych)	ok. 150 g dotychczas wypróbowanych warzyw (ugotowanych i przetartych)
	Ewentualne karmienie piersią na żądanie	Ewentualne karmienie piersią na żądanie	Ewentualne karmienie piersią na żądanie	Ewentualne karmienie piersią na żądanie
Podwieczorek	Karmienie piersią na żądanie	Karmienie piersią na żądanie	3-6 łyżeczek owoców (ugotowanych i przetartych, np. Gerber Jabłuszka lub Gruszki Williama)	3-6 łyżeczek owoców (ugotowanych i przetartych, np. Gerber Jabłuszka lub Gruszki Williama)
Kolacja*	Karmienie piersią na żądanie	Karmienie piersią na żądanie	Karmienie piersią na żądanie	Karmienie piersią na żądanie
Noc	Ewentualne karmienie piersią na żądanie*	Ewentualne karmienie piersią na żądanie*	Ewentualne karmienie piersią na żądanie*	Ewentualne karmienie piersią na żądanie*



Proponowany schemat początkowych tygodni rozszerzania diety niemowląt. Pamiętaj, że moment wprowadzania pierwszych pokarmów innych niż mleko warto uzgodnić z lekarzem.

*W 5–6 miesiącu życia zaleca się wydłużanie przerw między karmieniami i zachowanie przerwy nocnej.

Jadłospis dla dziecka w 5–6 miesiącu



Po około 2 tygodniach od wprowadzenia warzyw rozpoczynamy podawanie owoców w postaci musów lub soków przecierowych. Jednocześnie kontynuujemy wprowadzanie kolejnych warzyw.

TYDZIEŃ 3. rozszerzenia diety

	DZIEŃ 5	DZIEŃ 6	DZIEŃ 7
Śniadanie	Karmienie piersią na żądanie	Karmienie piersią na żądanie	Karmienie piersią na żądanie
II śniadanie	Karmienie piersią na żądanie	Karmienie piersią na żądanie	Karmienie piersią na żądanie
Obiad	150-180 g dotychczas wypróbowanych warzyw (ugotowanych i przetartych) Ewentualne karmienie piersią na żądanie	150-180 g dotychczas wypróbowanych warzyw (ugotowanych i przetartych) Ewentualne karmienie piersią na żądanie	130-150 g nowych warzyw (ugotowanych i przetartych, np. Gerber Delikatne jarzynki lub Zupka jarzynowa) Ewentualne karmienie piersią na żądanie
Podwieczorek	8-10 łyżeczek owoców (ugotowanych i przetartych, np. Gerber Jabłuszka lub Gruszki Williama) Karmienie piersią na żądanie	Ok. 50 g dotychczas wypróbowanych owoców (ugotowanych i przetartych) Karmienie piersią na żądanie	50-100 g dotychczas wypróbowanych owoców (ugotowanych i przetartych, np. Gerber Mus z jabłek i gruszek) Karmienie piersią na żądanie
Kolacja*	Karmienie piersią na żądanie	Karmienie piersią na żądanie	Karmienie piersią na żądanie
Noc*	Ewentualne karmienie piersią na żądanie*	Ewentualne karmienie piersią na żądanie*	Ewentualne karmienie piersią na żądanie*



Proponowany schemat początkowych tygodni rozszerzenia diety niemowląt. Pamiętaj, że moment wprowadzania pierwszych pokarmów innych niż mleko warto uzgodnić z lekarzem.

*W 5–6 miesiącu życia zaleca się wydłużanie przerw między karmieniami i zachowanie przerwy nocnej.

KONSULTACJA MERYTORYCZNA: MGR INŻ. ELŻBIETA BANAŚ, DIETETYK Z KLINIKI PEDIATRII, ŻYWIENIA I CHOROÓB 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 matki 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. Stosowanie mleka modyfikowanego niesie ze sobą konsekwencje społeczne i finansowe, które powinny wziąć pod uwagę. Dodatkowo, rozpoczęcie częściowego 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.