

Sprawdź, jak karmić swojego Maluszka

WIEK DZIECKA	1. miesiąc życia	2. miesiąc życia	3. miesiąc życia	4. miesiąc życia	5. miesiąc życia	6. miesiąc życia	7. miesiąc życia	8. miesiąc życia	9. miesiąc życia	10. miesiąc życia	11. miesiąc życia	12. miesiąc życia
RODZAJ I KONSYSTENCJA POKARMÓW	Pokarmy płynne				Gładkie purée ²		Zwiększona różnorodność rozdrobnionych lub posiekanych pokarmów • Produkty podawane do ręki					
PRZYKŁADY POKARMÓW	Rekomendowane wyłączone karmienie piersią						Kontynuacja karmienia piersią lub mlekiem modyfikowanym					
					<ul style="list-style-type: none"> • Gotowane miksowane warzywa (na początek najlepiej zielone, np. brokuł) lub owoce (np. jabłko, banan), mięso, jajo • Kaszki/kleiki bezglutenowe • Produkty glutenowe - zaczynając od małych ilości 		<ul style="list-style-type: none"> • Zmiksowane/drobno posiekane gotowane mięso, ryby • Rozgniecione gotowane warzywa i owoce • Posiekane surowe warzywa i owoce (np. jabłko, gruszka, pomidor) • Miękkie kawałki/cząstki warzyw, owoców, mięsa podawane do ręki • Kasze, pieczywo • Pełne mleko krowie po 12. miesiącu³ 					
KARMIE NIE MLEKIEM MODYFIKOWANYM, LICZBA I WIELKOŚĆ POSIEKÓW ¹	8-10 x 110 ml (10-120 ml)		6 x 120-140 ml		5 x 150-160 ml		5 x 170-180 ml		4-5 x 190-220 ml			
KARMIE NIE PIERSIĄ, LICZBA KARMIEŃ	8-12		8-12 (14)		8-12		6-8		6-8 ⁴			



¹ Orientacyjna liczba posiłków i wielkość porcji
² Dotyczy niemowląt karmionych w sposób mieszany lub mlekiem modyfikowanym
³ Małe ilości mleka krowiego można zastosować do przygotowania pokarmów uzupełniających, ale nie powinno być ono stosowane jako główny produkt mleczny przed 12. m.ż.
⁴ Dziecko spożywające mniejsze porcje może potrzebować większej liczby karmień
 Schemat żywienia niemowląt zaczerpnięto z: Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, Standardy Medyczne/Pediatrya, rok 2021, T. 18, DOI:10.17444/SMP2021.18.02.

**! Rodzic/opiekun decyduje, co dziecko zje, kiedy i jak jedzenie będzie podane.
 Dziecko decyduje, czy posiłek zje i ile zje.**
 Napoje: woda

DOŁĄCZ DO PROGRAMU: **Nestlé Baby & me**
 ZDROWY START W PRZYSZŁOŚĆ
www.zdrowystartwprzyszlosc.pl

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. Stosowanie mleka modyfikowanego niesie ze sobą konsekwencje społeczne i finansowe, które powinny wziąć pod uwagę. Dodatkowo, rozpoczęcie częściowego dokarmiania butelką spowoduje zmniejszenie ilości wytwarzanego 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 wyłączenie karmienia 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. NAN OPTIPRO 2® nie jest substytutem mleka kobiecego. Dzieci rozwijają się w różnym tempie, dlatego czas wprowadzenia posiłków uzupełniających należy skonsultować z lekarzem lub położną.