

Podstawa żywienia

Karmienie piersią lub mlekiem modyfikowanym

1.
miesiąc
życia

dzieci karmione

piersią
8-12x

mlekiem modyfikowanym
8-10x*
110 ml (10-120 ml)

2-4.
miesiąc
życia

dzieci karmione

piersią
8-12x
(14)

mlekiem modyfikowanym
6x*
120-140 ml

RODZAJ I KONSYSTENCJA POKARMÓW

pokarmy płynne

PRZYKŁADY POKARMÓW

mleko matki lub
mleko modyfikowane

5-6.
miesiąc
życia

dzieci karmione

piersią
8-12x

mlekiem modyfikowanym
5x*
150-160 ml

RODZAJ I KONSYSTENCJA POKARMÓW

gładkie purée
(dotyczy niemowląt karmionych w sposób mieszany
lub mlekiem modyfikowanym)

PRZYKŁADY POKARMÓW

gotowane miksowane warzywa (na początek
najlepiej zielone, np. brokuł) lub owoce
(np. jabłko, banan), mięso, jajko

kaszki/kleiki bezglutenowe

produkty glutenowe - zaczynając
od małych ilości

7-8.
miesiąc
życia

dzieci karmione

piersią
6-8x

mlekiem modyfikowanym
5x*
170-180 ml

9-12.
miesiąc
życia

dzieci karmione

piersią
6-8x

mlekiem modyfikowanym
4-5x*
190-220 ml

RODZAJ I KONSYSTENCJA POKARMÓW

zwiększona różnorodność
rozdrobionych lub posiekanych
pokarmów

produkty podawane do ręki

3 główne posiłki i 2 mniejsze

3 posiłki mleczne od 7-8. m.ż.²

PRZYKŁADY POKARMÓW

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. m.ż.¹

RODZIC/OPIEKUN DECYDUJE, CO DZIECKO ZJE, KIEDY I JAK JEDZENIE BĘDZIE PODANE.
DZIECKO DECYDUJE, CZY POSIŁEK ZJE I JAK DUŻO CHCE ZJEŚĆ.

Napoje: woda

* Orientacyjna liczba posiłków i wielkość porcji.

¹ Małe ilości mleka krowiego można zastosować do przygotowania pokarmów uzupełniających, ale nie powinno być ono stosowane jako główny produkt mleczny przed 12 m.ż.

² U dzieci karmionych piersią liczba karmień piersią może być większa.