

Schemat rozszerzania diety

		1.–4. miesiąc życia	5.–6. miesiąc życia	7.–8. miesiąc życia	9.–12. miesiąc życia
Jak często karmić?	Jeśli karmisz piersią	Karm na żądanie, także jeśli karmisz odciągany mlekiem kobiecym.	Karm na żądanie, także jeśli karmisz odciągany mlekiem kobiecym.	Podawaj 5 posiłków dziennie, w tym: • 3 mleczne (mleko mamy lub mleko następne, kaszka mleczna, jogurt), • 2 uzupełniające (obiadek, deserek).	Podawaj 5 posiłków dziennie, w tym: • 3 główne (śniadanie, obiadek, kolacja), • 2 przekąski (drugie śniadanie, podwieczorek).
	Jeśli karmisz mlekiem modyfikowanym	Korzystaj z tabeli karmienia na opakowaniu, a w przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem.	Korzystaj z tabeli karmienia na opakowaniu, a w przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem.	W przypadku niemowląt karmionych piersią karmień piersią może być więcej.	
Jaka powinna być konsystencja pokarmów?			Gładkie purée , jeśli Maluszek nie jest karmiony wyłącznie piersią.	• Pokarmy z małymi grudkami. • Pierwsze produkty do samodzielnego jedzenia, podawane do rączki (np. ugotowane i pokrojone warzywa lub mięso, chrupczeczki zbożowe).	• Pokarmy z większymi częstkami (posiekane warzywa/owoce). • Coraz bardziej urozmaicone produkty do samodzielnego jedzenia (np. pokrojone surowe warzywa i owoce). • Pod koniec 1. roku życia Maluszek może otrzymywać już pokarmy o dowolnej konsystencji.
Co podawać?		Jedynym pokarmem jest mleko mamy lub mleko początkowe – zaspokaja ono wszystkie potrzeby żywieniowe Twojego Maluszka.	Pierwsze pokarmy inne niż mleko mamy lub mleko modyfikowane podaj nie wcześniej niż w 17. tygodniu życia (ukończone 4 miesiące) i nie później niż w 26. tygodniu (koniec 6. miesiąca).	• Krok 4 Produkty z kolejnych grup (np. ryby, nasiona roślin strączkowych, produkty zbożowe: pieczywo i kasze, produkty mleczne: jogurt, kefir, twaróg). • Posiłki powinny być już coraz bardziej różnorodne zarówno pod względem smaków, jak i konsystencji – to ważne dla prawidłowego rozwoju aparatu mowy.	• Urozmaicone produkty ze wszystkich grup: - warzywa i owoce, - produkty zbożowe, - produkty białkowe, - produkty mleczne, - zdrowe tłuszcze, w tym orzechy i nasiona (w formie odpowiedniej do wieku dziecka). • „Doroste” dania (np. spaghetti) w wersji dopasowanej do potrzeb dzieci (bez dodatku soli, wyłącznie ze składników
Jak karmić?		Staraj się karmić, skupiając uwagę na Maluszkę – bez względu na sposób żywienia czas posiłku to nie tylko okazja do zaspokojenia głodu Dziecka i dostarczenia mu składników, których potrzebuje, ale także niepowtarzalna szansa na budowanie z nim relacji.	• Stopniowo zwiększaj liczbę składników w posiłkach: 1. Posiłki jednoskładnikowe (np. sama marchewka) 2. Posiłki z kilku składników z tej samej grupy (np. zupka jarzynowa) 3. Posiłki ze składników z różnych grup (np. jarzynki z królikiem). • Podawaj jednorazowo tylko 1 nowy składnik i obserwuj reakcję Dziecka pod kątem ewentualnej alergii. • Wprowadzaj początkowo niewielkie ilości produktu (3–4 łyżeczki) i stopniowo je zwiększaj.	• Nowe smaki podawaj zamiennie z tymi, które Dziecko już zna. Możesz je też łączyć, by Maluszkowi łatwiej było zaakceptować nowości. • Posiłki możesz podawać łyżeczką, na talerzyku, w miseczce lub bezpośrednio do rączki Dziecka. • Stopniowo zwiększaj wielkość porcji.	• Pozwól Maluszkowi uczestniczyć w rodzinnych posiłkach – posadź go przy stole, by mógł obserwować zachowanie bliskich podczas jedzenia i budować dobre nawyki. • Mądrze dobieraj zawartość swojego talerza – jesteś dla Dziecka najważniejszym wzorem. • Jeśli Maluszek niezbyt chętnie zjada zdrowe produkty, nie przejmuj się. Nie zmuszaj go do jedzenia, ale nie przestawaj ich podawać – być może jeszcze się do nich przekona.
					