

Schemat żywienia niemowląt

Wiek w miesiącach:	Karmienie piersią	Rodzaj posiłku – posiłki uzupełniające ³
		kaszki
1-4	Karmienie piersią na żądanie ¹	
5-6	Karmienie piersią na żądanie ¹	
7-9	Karmienie piersią na żądanie	<ul style="list-style-type: none"> • kaszka / kleik zbożowy bezglutenowy lub glutenowy⁴
10	Karmienie piersią na żądanie	<ul style="list-style-type: none"> • kaszki / kleiki glutenowe i bezglutenowe
11-12	Karmienie piersią na żądanie	<ul style="list-style-type: none"> • produkty zbożowe (kaszki / kleiki glutenowe i bezglutenowe)

W określonych sytuacjach można podawać herbatki ziołowe

1. Na życzenie matki można wprowadzić mleko modyfikowane.
2. Składnikiem tłuszczowym zup jarzynowych może być wysokiej jakości masło, oliwa z oliwek lub niskoerukowy olej rzepakowy.
3. Nowe produkty, np. owoce, warzywa, kasze, mięso należy wprowadzać kolejno i osobno, obserwując reakcję dziecka. Wprowadzając posiłki uzupełniające, zaczynać od małych ilości, np. 3-4 łyżeczek. Posiłek inny niż karmienie mlekiem kobiecym podawać po zakończeniu karmienia piersią – w sytuacji, kiedy dziecko odmawia jedzenia lub próbowania posiłków uzupełniających, można odwrócić tę kolejność.
4. Zaleca się, by produkty zbożowe wprowadzane w 1. roku życia były wzbogacane w żelazo.

karmionych mlekiem matki

Rodzaj posiłku – posiłki uzupełniające ³		
obiadki	deserki i soki	inne posiłki
<ul style="list-style-type: none"> • zupa-przecier jarzynowy² z dodatkiem kaszy mąny (2-3 g na 100 ml) – 1 x dziennie 		
<ul style="list-style-type: none"> • zupa jarzynowa lub przecier jarzynowy z gotowanym mięsem (lub rybą 1-2 x w tygodniu) – bez wywaru, z kleikiem zbożowym glutenowym 	<ul style="list-style-type: none"> • przecier owocowy lub sok owocowy (najlepiej przecierowy) – nie więcej niż 150 g 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 żółtka do potraw co drugi dzień
<ul style="list-style-type: none"> • obiad z 2 dań:⁵ zupa jarzynowa z kaszką glutenową + jarzynką z gotowanym mięsem (lub rybą 1-2 x w tygodniu) 	<ul style="list-style-type: none"> • przecier lub sok owocowy – nie więcej niż 150 g 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 żółtka do potraw codziennie • niewielkie ilości pieczywa • biszkopty • sucharki
<ul style="list-style-type: none"> • obiad z 2 dań: zupa jarzynowa z kaszką glutenową + jarzynką z gotowanym mięsem (lub rybą 1-2 x w tygodniu), ewentualnie z ziemniakiem lub ryżem 	<ul style="list-style-type: none"> • przecier lub sok owocowy – nie więcej niż 150 g 	<ul style="list-style-type: none"> • całe jajko 3-4 razy w tygodniu • pieczywo, biszkopty, sucharki • produkty mleczne (łącznie z produktami zbożowymi): mleko modyfikowane, twarożek, jogurt⁶, kefir – kilka razy w tygodniu

i owocowe zgodnie ze wskazaniami wiekowymi na opakowaniu.

5. Konsystencja jarzyn i mięsa powinna stymulować żucie pokarmu.
6. Tylko naturalne składniki; bez konserwantów, z ograniczeniem cukru.