

# Schemat żywienia niemowląt

Wiek w miesiącach	Liczba posiłków – wielkość porcji <sup>1</sup>	Rodzaj posiłku
		mleka, mieszanki mleczne, kaszki
1	7 x 90-110 ml	• mleko początkowe
2	6 x 110-130 ml	• mleko początkowe
3	6 x 130 ml	• mleko początkowe
4	6 x 150 ml	• mleko początkowe
5	5 x 180 ml	• mleko początkowe
6	5 x 180 ml	• mleko początkowe
7	5 x	• 1 x 180 ml – mleko następne z dodatkiem kaszki zbożowej glutenowej (2-3 g na 100 ml) • 2 x 180 ml – mleko następne z dodatkiem bezglutenowego kleiku (2-3 g na 100 ml) • 1 x 150 g – kaszka na mleku następnym
8	5 x	• 1 x 180 ml – mleko następne z dodatkiem kaszki zbożowej glutenowej (6 g na 100 ml) • 2 x 180 ml – mleko następne z dodatkiem bezglutenowego kleiku (6 g na 100 ml) • 1 x 150 g – kaszka na mleku następnym
9	5 x	• 1 x 200 ml – mleko następne z dodatkiem kaszki glutenowej • 1 x 200 ml – mleko następne z dodatkiem kaszki bezglutenowej • 1 x 200 ml – kaszka na mleku następnym
10	4-5 x	• 3 x 220 ml – mleczny posiłek łączony z produktami zbożowymi (np. mleko następne, kaszki mleczne glutenowe lub bezglutenowe)
11-12	4-5 x	• jak w 10. miesiącu życia

W określonych sytuacjach można podawać herbatki ziołowe

1. Podana wielkość porcji jest średnią, jaką zjada dziecko w danym wieku, zależnie od laktacji i zapotrzebowania. Różnice mogą również dotyczyć liczby posiłków.

Składnikiem tłuszczowym zup jarzynowych może być wysokiej jakości masło, oliwa z oliwek lub niskoerukowy olej rzepakowy.

# karmionych mlekiem modyfikowanym

Wiek w miesiącach	Liczba posiłków – wielkość porcji <sup>1</sup>	Rodzaj posiłku		
		obiadki	deserki i soki	inne posiłki
1	7 x 90-110 ml			
2	6 x 110-130 ml			
3	6 x 130 ml			
4	6 x 150 ml			
5	5 x 180 ml	• 1 x zupa-przecier jarzynowy <sup>2</sup>	• przecier owocowy, np. skrobane jabłko lub sok (najlepiej przecierowy) 50-100 g	
6	5 x 180 ml	• 1 x zupa-przecier jarzynowy z dodatkiem kleiku glutenowego (2-3 g kleiku na 100 ml) + 10 g gotowanego mięsa (bez wywaru) (lub rybą 1-2 x w tygodniu)	• przecier owocowy lub sok (najlepiej przecierowy) – nie więcej niż 150 g	
7	5 x	• 1 x 200 ml – zupa-przecier jarzynowy z gotowanym mięsem <sup>2</sup> (10 g) (lub rybą 1-2 x w tygodniu)	• deser mleczno-owocowy (zamiast kaszki) • przecier owocowy lub sok – nie więcej niż 150 g	• 1/2 żółtka do potraw co drugi dzień
8	5 x	• 1 x 200 ml – zupa-przecier jarzynowy z gotowanym mięsem <sup>2</sup> (10-15 g) (lub rybą 1-2 x w tygodniu)	• deser mleczno-owocowy (zamiast kaszki) • przecier owocowy lub sok – nie więcej niż 150 g	• 1/2 żółtka do potraw co drugi dzień
9	5 x	• 1 x 200 ml – zupa-przecier jarzynowy z gotowanym mięsem <sup>2</sup> (10-15 g) (lub rybą 1-2 x w tygodniu)	• owoce lub kompot lub sok (najlepiej przecierowy) – 1 x 150 g	• 1/2 żółtka do potraw • biszkopt
10	4-5 x	• 1 x zupka jarzynowa z kaszą glutenową • 1 x obiad: jarzynka z gotowanym mięsem <sup>3</sup> (15-20 g) (lub rybą 1-2 x w tygodniu) z dodatkiem ziemniaka lub ryżu	• przecier owocowy lub owoce lub kompot lub sok (najlepiej przecierowy) – nie więcej niż 150 g	• 1/2 żółtka do potraw • niewielkie ilości pieczywa, biszkopty, sucharki
11-12	4-5 x	• jak w 10. miesiącu życia	• jak w 10. miesiącu życia	• całe jajko 3-4 razy w tygodniu • twarożek, kefir, jogurt kilka razy w tygodniu <sup>4</sup>

i owocowe zgodnie ze wskazaniem wiekowym na opakowaniu.

3. Konsystencja jarzyn i mięsa powinna stymulować żucie pokarmu.

4. Tylko naturalne składniki; bez konserwantów, z ograniczeniem cukru.