

**SCHEMAT ŻYWIENIA NIEMOWLAŹ 2018**

WIEK DZIECKA	UMIEJĘTNOŚCI	KONSYSTENCJA POKARMU	PRZYKŁADY POKARMÓW	ILOŚĆ POSIŁKÓW	MLEKO
0-4 miesiące	Ssanie i połykanie	Płyny	<ul style="list-style-type: none"> <li>wyłącznie mleko matki lub mleko modyfikowane</li> <li>bez dopajania wodą, herbatkami, sokami itp.</li> </ul>	Na żądanie	Karmienie piersią lub mlekiem modyfikowanym na żądanie (wtedy kiedy dziecko chce i ile chce).
5-6 miesięcy	<ul style="list-style-type: none"> <li>początkowe rozdrabnianie pokarmu językiem</li> <li>silny odruch ssania</li> <li>cofanie się odruchu wymiotnego do tylnej części języka</li> <li>otwieranie ust przy zbliżeniu łyżeczki</li> </ul>	Gładkie puree	<ul style="list-style-type: none"> <li>gęste kasze (glutenowe i bezglutenowe), owsianka</li> <li>zmiksowane warzywa (np. gotowana marchew, ziemniak, dynia) lub owoce (np. jabłko, gruszka, banan)</li> <li>tłuszcze</li> <li>mięso, całe jajo, ryby</li> <li>przetwory mleczne (jogurt nat., serek nat., kefir, maślanka)</li> <li>woda bez ograniczeń</li> </ul>	2-3 posiłki uzupełniające	
7-12 miesięcy	<ul style="list-style-type: none"> <li>oczyszczanie łyżki wargami</li> <li>gryzienie, żucie</li> <li>ruchy języka na boki</li> <li>rozwój drobnej motoryki umożliwiający samodzielne jedzenie</li> </ul>	Drobno posiekane lub rozdrobnione pokarmy oraz miękkie produkty podawane do rączki	Wszystko jak wyżej, z tym, że stopniowo zmieniamy konsystencję posiłków na bardziej grudkowatą. Dajemy też miękkie kawałki do rączki. Ciągłe wprowadzamy nowe produkty np. pieczywo, makarony, surowe warzywa, owoce, kasze itd.	3-4 posiłki uzupełniające	
13-24 miesięcy	<ul style="list-style-type: none"> <li>żucie</li> <li>stabilizacja żuchwy</li> </ul>	Produkty z rodzinnego stołu, posiekane lub rozdrobnione w miarę potrzeby	Wszystkie produkty i pokarmy z rodzinnego stołu, przy założeniu prowadzenia zbilansowanej, zdrowej diety	+ 1-2 przekąski	

**Najważniejsza zasada: To rodzic decyduje co i kiedy dziecko zje, a dziecko decyduje o tym czy i ile zje.**

**Najpierw proponujemy dziecku mleko, potem posiłek stały, a na koniec wodę do picia.**

**Niemowlakowi podawać nie należy:** surowego mięsa, surowych jaj, surowych ryb, miodu, grzybów leśnych, cukru, soli, maku, vegety, kostek rosółowych, soków, napojów gazowanych, czekolady, wędlin sklepowych, mleka koziego i owczego, produktów twardych np. całe orzechy, oliwki, całe winogrona, potraw smażonych.