



SCHEMAT ŻYWIENIA NIEMOWLĄT 2019

WIEK DZIECKA	UMIEJĘTNOŚCI	KONSYSTENCJA POKARMU	PRZYKŁADY POKARMÓW	ILOŚĆ POSIŁKÓW	MLEKO
0-6 miesięcy	<ul style="list-style-type: none"> ssanie i połykanie 	Płynna	<ul style="list-style-type: none"> wyłącznie mleko matki lub mleko modyfikowane bez dopajania wodą, herbatkami, sokami itp. 	na żądanie	Karmienie piersią lub mlekiem modyfikowanym na żądanie (wtedy kiedy dziecko chce i ile chce).
6-7 miesięcy	<ul style="list-style-type: none"> dalej silny odruch ssania początkowe rozdrabnianie pokarmu językiem cofanie się odruchu wymiotnego otwieranie ust przy zbliżeniu łyżeczki 	Gładkie puree lub miękkie, bezpieczne kawałki do rączki	<ul style="list-style-type: none"> gęste kasze (glutenowe i bezglutenowe), owsianka, kleiki puree warzywne lub miękkie kawałki (np. gotowana marchew, ziemniak, dynia, brokuł) lub owoce (np. jabłko, gruszka, banan) tłuszcze: masło, oleje roślinne, mielone orzechy i pestki mięso, całe jajo, ryby przetwory mleczne (jogurt nat., serek nat., kefir, maślanka) woda bez ograniczeń 	2-3 posiłki uzupełniające	
7-12 miesięcy	<ul style="list-style-type: none"> oczyszczanie łyżki wargami gryzienie, żucie ruchy języka na boki rozwój drobnej motoryki umożliwiając samodzielne jedzenie 	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"> żucie stabilizacja żuchwy 	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 niemowlakowi mleko, potem posiłek stały, a na koniec wodę do picia.

Niemowlakowi nie należy podawać: surowego mięsa, surowych jaj, surowych ryb, miodu, grzybów leśnych, miękkich serów dojrzewających, mleka i produktów mlecznych niepasteryzowanych, mleka koziego i owczego, cukru, soli, napojów gazowanych, czekolady, wędlin sklepowych, potraw smażonych, produktów wysokoprzetworzonych, produktów małych i twardych np. całe orzechy, oliwki, winogrona.