



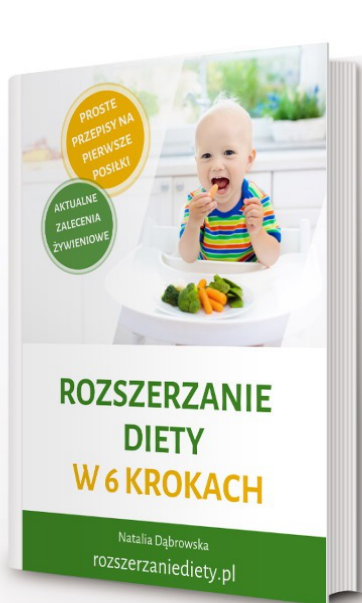
## SCHEMAT ŻYWIENIA NIEMOWLĄT 2020

WIEK DZIECKA	UMIEJĘTNOŚCI	KONSYSTENCJA POKARMU	PRZYKŁADY POKARMÓW	MLEKO
0-6 miesięcy	<ul style="list-style-type: none"> <li>ssanie i połykanie</li> </ul>	płynna	<ul style="list-style-type: none"> <li>wyłącznie mleko mamy lub mleko modyfikowane</li> <li>bez dopajania wodą, herbatkami, sokami itp.</li> </ul>	karmienie piersią lub mlekiem modyfikowanym na żądanie (wtedy kiedy dziecko chce i ile chce)
6-7 miesięcy	<ul style="list-style-type: none"> <li>dalej silny odruch ssania</li> <li>początkowe rozdrabnianie pokarmu językiem</li> <li>cofanie się odruchu wymiotnego</li> <li>otwieranie ust przy zbliżeniu łyżeczki</li> </ul>	gładkie puree lub miękkie, bezpieczne kawałki do rączki	<ul style="list-style-type: none"> <li>kasze podawane na łyżeczce (glutenowe i bezglutenowe)</li> <li>inne produkty zbożowe np. makaron, ryż, pieczywo</li> <li>warzywa i owoce w postaci puree lub miękkich kawałków</li> <li>tłuszcze: masło, oleje roślinne, zmielone orzechy i pestki</li> <li>mięso, jajo, ryby, nasiona roślin strączkowych</li> <li>przetwory mleczne naturalne</li> <li>woda do picia bez ograniczeń</li> </ul>	
7-12 miesięcy	<ul style="list-style-type: none"> <li>oczyszczanie łyżki wargami</li> <li>gryzienie, żucie</li> <li>rozwój drobnej motoryki umożliwiające samodzielne jedzenie</li> </ul>	drobno posiekane lub rozdrobnione pokarmy oraz miękkie produkty podawane do rączki	<p>Wszystko jak wyżej, ale stopniowo zmieniamy konsystencję posiłków na bardziej grudkowatą. Proponujemy też miękkie kawałki do rączki.</p> <p>Ciągle wprowadzamy nowe produkty np. pieczywo, makarony, kolejne warzywa, owoce, kasze itd.</p>	
13-24 miesięcy	<ul style="list-style-type: none"> <li>sprawne 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.	
<b>CZEGO NIE PODAWAĆ NIEMOWLAKOWI?</b>		<p><b>Niemowlakowi nie należy podawać:</b> surowego mięsa, surowych jaj, surowych ryb, miodu, grzybów leśnych, miękkich serów dojrzewających, mleka krowiego i produktów mlecznych niepasteryzowanych, mleka koziego i owczego, „mleka” ryżowego, soków, herbatek rozpuszczalnych, herbaty z kopru włoskiego, cukru, soli, produktów małych i twardych np. całe orzechy, oliwki, winogrona.</p>		
<b>ILOŚĆ POSIŁKÓW UZUPEŁNIAJĄCYCH</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>do końca 6 miesiąca: wyłącznie mleko mamy lub modyfikowane</li> <li>w wieku 6-8 miesięcy dziecko powinno otrzymywać: 2-3 posiłki uzupełniające (oprócz mleka)</li> <li>w wieku 9-24 miesięcy dziecko powinno otrzymywać: 3-4 posiłki uzupełniające + 1-2 przekąski (oprócz mleka)</li> </ul>		

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

Pomogę Ci krok po kroku przejść przez rozszerzanie diety!

Sprawdź moje produkty:



**SPRAWDŹ**