



## SCHEMAT ŻYWIENIA ZDROWYCH NIEMOWLĄT

| 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>warzywa i owoce w postaci puree lub miękkich kawałków</li> <li>kasze (glutenowe i bezglutenowe), płatki zbożowe</li> <li>inne produkty zbożowe np. makaron, ryż, pieczywo</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 umożliwiający 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 produkty w bezpiecznych kawałkach do samodzielnego jedzenia.</p> <p>Ciągle wprowadzamy nowe produkty np. kolejne warzywa, owoce, strączki, pieczywo, makarony, 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 do picia, produktów mlecznych niepasteryzowanych, mleka koziego i owczego, „mleka” ryżowego, soków, herbatki rozpuszczalnych, herbaty z kopru włoskiego, cukru, soli, produktów małych i twardych takich jak: 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>   |  |   |
| <p><b>Najważniejsza zasada żywienia: <u>Rodzic decyduje co i kiedy proponuje dziecku do jedzenia, a dziecko decyduje o tym czy i ile zje.</u></b></p> |  |   |  |   |

# Pomogę Ci krok po kroku przejść przez rozszerzanie diety!

**Sprawdź moje produkty:**

## PAKIET PREMIUM



**PAKIET PREMIUM** zawiera:

- Poradnik Rozszerzanie diety w 6 krokach
- Jadłospis na pierwsze 30 dni rozszerzania diety
- 150 przepisów na dania dla niemowlaka

**SPRAWDŹ**