

Kolejność wprowadzania pokarmów o różnej konsystencji zalecana przez WHO

WIEK DZIECKA

KONSYSTENCJA POKARMU

6-8 miesięcy

Na początek: gęsta kasza, owsianka, dokładnie rozdrobnione produkty (gładkie purée).
Następnie: rozdrobnione produkty z rodzinnego stołu (papki/purée z grudkami).

9-11 miesięcy

Drobno posiekane lub rozdrobnione pokarmy oraz miękkie produkty podawane do rączki.

12-23 miesięcy

Produkty z rodzinnego stołu, posiekane lub rozdrobnione w miarę potrzeby.