



SCHEMAT ŻYWIENIA NIEMOWLĄT KARMIONYCH PIERSIĄ *

Wiek (miesiące)	Mleko	Posiłki uzupełniające
1-4	Karmienie piersią na żądanie	Bez posiłków uzupełniających
5-6	Karmienie piersią na żądanie	Wprowadzamy odrobinę glutenu w postaci kaszy manny bądź kleiku zbożowego glutenowego: 1 x 2-3 g (pół łyżeczki) na 100 ml w przecierze z warzyw.
7-9	Karmienie piersią na żądanie	Podajemy zupkę jarzynową lub przecier jarzynowy z gotowanym mięsem lub rybą (1-2 razy w tygodniu) z kleikiem zbożowym glutenowym i z 1/2 żółtka co drugi dzień. Kaszka lub kleik zbożowy bezglutenowy lub glutenowy. Sok owocowy (najlepiej przecierowy) lub przecier owocowy, maksymalnie 150 g.
10	Karmienie piersią na żądanie	Dwudaniowy obiad: zupa jarzynowa z kaszką glutenową oraz jarzynka z gotowanym mięsem (rybą 1-2 razy w tygodniu), 1/2 żółtka do posiłków codziennie. Kaszki lub kleiki glutenowe i bezglutenowe, niewielkie ilości pieczywa, biszkopty, sucharki. Przecier lub sok owocowy (nie więcej niż 150 g).
11-12	Karmienie piersią na żądanie	Dwudaniowy obiad: zupa jarzynowa z kaszką glutenową oraz jarzynka z gotowanym mięsem (rybą 1-2 razy w tygodniu), ewentualnie z ziemniakiem lub ryżem i całe jajko (3-4 razy w tygodniu). Produkty zbożowe (kaszki oraz kleiki glutenowe i bezglutenowe, pieczywo, biszkopty, sucharki) łączone z produktami mlecznymi (np. mleko modyfikowane, twarożek, jogurt, kefir - kilka razy w tygodniu). Przecier lub sok owocowy (nie więcej niż 150 g).