

SCHEMAT ŻYWIENIA NIEMOWLĄT 2014 r.

Wiek w miesiącach	Orientacyjna ilość posiłków na dobę*	Orientacyjna wielkość porcji w ml*	Umiejętności nabyte przez dziecko	Podstawa żywienia	Rodzaj i konsystencja pokarmów	Przykłady pokarmów		
1	7	110	<ul style="list-style-type: none"> • Ssanie, połykanie. 	<p>Karmienie piersią na żądanie lub mlekiem modyfikowanym.</p> <p>Celem, do którego należy dążyć, jest wyłącznie karmienie piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia.</p>	Płynny.	<ul style="list-style-type: none"> • Mleko matki lub mleko modyfikowane. 		
2-4	6	120 - 140	<ul style="list-style-type: none"> • Ssanie, połykanie. 					
5-6	5	150 - 160	<ul style="list-style-type: none"> • Rozdrabnianie pokarmów językiem, • silny odruch ssania, • wypychanie jedzenia z ust (przejściowe), • otwieranie ust na widok zbliżającej się łyżeczki. 		<p>Gładkie purée oraz 4 mleczne posiłki.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gotowane, miksowane warzywa, w dalszej kolejności owoce, a także mięso, jaja, purée ziemniaczane. • Kaszki, kleiki bezglutenowe. • Gluten, w małych ilościach nie wcześniej niż w 5. a nie później niż w 6. miesiącu. • Woda bez ograniczeń. • Soki 100%, przecierowe do 150 ml na dobę, liczone wraz z owocami. 		
7-8	5	170 - 180	<ul style="list-style-type: none"> • Pobieranie pokarmu wargami z łyżeczki, • rozwój i koordynacja pozwalająca na samodzielne jedzenie. 				<p>Rozdrobnione i posiekane różnorodne pokarmy, produkty podawane do ręki, od 11. miesiąca życia 3 posiłki mleczne.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zmiksowane lub drobno pokrojone mięso i ryby. • Rozgniecione gotowane warzywa i owoce. • Posiekane surowe owoce i warzywa. • Miękkie kawałki warzyw, owoców, mięsa podawane do rączki. • Kasza, pieczywo. • Przetwory mleczne: kefir, jogurt naturalny, twarożek. • Pełne mleko krowie po 12. miesiącu, wcześniej może być w małych ilościach wykorzystywane jako baza do dań. • Woda bez ograniczeń. • Soki jak wcześniej.
9-12	4 - 5	190 - 220						