

Schemat żywienia niemowląt*



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. 			
2-4	6	120 - 140	<ul style="list-style-type: none"> • Ssanie, połykanie. 		Płynny.	Bez posiłków uzupełniających Wprowadzamy odrobinę glutenu w postaci kaszy manny bądź kleiku.
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. 	Karmienie piersią na żądanie lub mlekiem modyfikowanym.	Gładkie purée oraz 4 mleczne posiłki.	<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		Celem, do którego należy dążyć, jest wyłączenie karmienia piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia.		<ul style="list-style-type: none"> • Zmiksovane 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	<ul style="list-style-type: none"> • wypychanie jedzenia z ust (przejściowe), • otwieranie ust na widok zbliżającej się łyżeczki. 		Rozdrobnione i posiekane różnorodne pokarmy, produkty podawane do ręki, od 11. miesiąca życia 3 posiłki mleczne.	

* dotyczy karmienia mlekiem modyfikowanym. Orientacyjna ilość posiłków na dobę / Orientacyjna wielkość porcji w ml zależy od indywidualnych potrzeb i apetytu dziecka oraz przyrostu masy ciała. Schemat przygotowany na podstawie zaleceń Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci.