
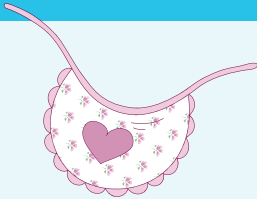






SCHEMAT ŻYWIENIA NIEMOWLĄT KARMIONYCH MLEKIEM MODYFIKOWANYM 2014

WIEK (M.Ż.)	LICZBA POSIŁKÓW NA DOBĘ*	WIELKOŚĆ PORCJI W ML*	UMIĘJĘTNOŚCI DZIECKA	PODSTAWA ŻYWIENIA	RODZAJ ROZDRÓBNIENIA POKARMÓW	PRZYKŁADY POKARMÓW **
1	7	110	<ul style="list-style-type: none"> ● Ssanie, potykanie 	Mleko modyfikowane	<ul style="list-style-type: none"> ● Mleko płynne 	<ul style="list-style-type: none"> ● Mleko modyfikowane 
2-4	6	120-140			<ul style="list-style-type: none"> ● 4 posiłki mleczne ● Gładkie purée 	<ul style="list-style-type: none"> ● Gotowane miksowane warzywa (np. marchew) lub owoce (np. jabłko, banan), mięso, jajko, purée ziemniaczane ● Kaszki/kleiki bezglutenowe ● Produkty zbożowe glutenowe w małych ilościach, nie wcześniej niż w 5-6. miesiącu, np. kaszka zbożowa/glutenowa ● Woda bez ograniczeń ● Sok 100 proc. przecierowy, bez dodatku cukru, do 150 ml na dobę (ilość liczona razem z ilością spożytych owoców)
3-6	5	150-160	<ul style="list-style-type: none"> ● Początkowe rozdrabnianie pokarmów językiem ● Silny odruch ssania ● Wypychanie jedzenia z ust za pomocą języka (reakcja przejściowa) ● Otwieranie ust przy zbliżaniu łyżeczki 		<ul style="list-style-type: none"> ● 3 posiłki mleczne od 7-8. miesiąca ● Większa różnorodność rozdrobnionych lub posiekanych pokarmów ● Produkty podawane do ręki 	<ul style="list-style-type: none"> ● Zmiksowane/drobno posiekane mięso, ryby ● Rozgniecione gotowane warzywa i owoce ● Posiekane surowe miękkie warzywa i owoce (np. pomidor, jabłko, gruszka) ● Miękkie kawałki/cząstki warzyw, owoców, mięsa podawane do ręki ● Kasze, pieczywo ● Jogurt naturalny, sery, kefir ● Pełne mleko krowie po 12 m. ż.** ● Woda bez ograniczeń ● Sok 100 proc. przecierowy, bez dodatku cukru, do 150 ml na dobę (ilość liczona razem z ilością spożytych owoców)
7-8	5	170-180	<ul style="list-style-type: none"> ● Pobieranie wargami pokarmu z łyżeczki ● Rozwój umiejętności i koordynacji umożliwiających samodzielne jedzenie 			
9-12	4-5	190-220				

* Liczba i wielkość porcji jest orientacyjna: zależy od apetytu dziecka.

** Mleko podawane jest z butelki lub kubeczka. Dodatkowe produkty podajemy łyżeczką.

*** Małe ilości mleka krowiego można używać do przygotowania posiłków uzupełniających, nie powinno być ono jednak stosowane jako posiłek mleczny przed 12. miesiącem życia.

Rodzic decyduje, CO dziecko je, KIEDY I JAK jedzenie będzie podane. Dziecko decyduje, CZY posiłek zje i ILE zje.