






SCHEMAT ŻYWIENIA NIEMOWLĄT KARMIONYCH MLEKIEM MODYFIKOWANYM

WIEK (M.Ż.)	LICZBA POSIŁKÓW NA DOBĘ*	WIELKOŚĆ PORCJI W ML*	UMIĘJĘTNOŚCI DZIECKA	PODSTAWA ŻYWIENIA	RODZAJ ROZDROBNIENIA POKARMÓW	PRZYKŁADY POKARMÓW **
1	7	110	<ul style="list-style-type: none"> • Ssanie, połykanie 	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)
4-6	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.**