

SCHEMAT ŻYWIENIA NIEMOWLĄT KARMIONYCH MLEKIEM MODYFIKOWANYM

Wiek w miesiącach	Sugerowana liczba posiłków	Rodzaj posiłku
1- miesiąc	7 x 90-110 ml	Mleko początkowe ¹
2 - miesiąc	6 x 110-130 ml	Mleko początkowe
3 - miesiąc	6 x 130 ml	Mleko początkowe
4 - miesiąc	6 x 150 ml	Mleko początkowe
5 - miesiąc	5 x 180 ml	4 x mleko początkowe (ewentualnie mleko następne); 1 x zupa – przecier jarzynowy ² , (ziemniaki, marchewka), dynia, skrobane jabłko lub sok (najlepiej przecierowy), 50 – 100 g.
6 - miesiąc	5 x 180 ml	4 x mleko początkowe (ewentualnie mleko następne); 1 x zupa – przecier jarzynowy z dodatkiem kleiku glutenowego (pół łyżeczki, czyli 2 – 3 g na 100 ml) + 10 g gotowanego mięsa (bez wywaru), przecier owocowy lub sok (najlepiej przecierowy) – nie więcej niż 150 g. <u>W 6 – miesiącu możesz podać:</u> Warzywa – pietruszka, seler, brokuł, kalafior, kukurydza, fasolka szparagowa, kabaczek, cukinia, patison, a później kapusta (biała, czerwona, włoska) brukselka, groszek zielony) Owoce - jabłko, czarne jagody.
7 - miesiąc	5 x	1 x 180 ml – mleko następne z dodatkiem kaszki zbożowej glutenowej (2-3 g na 100 ml) 2 x 180 ml – mleko następne z dodatkiem bezglutenowego kleiku (2-3 g na 100 ml) 1 x 200 ml zupa - przecier jarzynowy z ½ żółtka (co drugi dzień) i z gotowanym mięsem (10 g) lub rybą (1-2 razy w tygodniu) ³ ; 1 x 150 g - kaszka na mleku następnym lub deser mleczno – owocowy, przecier owocowy albo sok – nie więcej niż 150g. przecier owocowy lub sok (najlepiej przecierowy) – nie więcej niż 150 g. <u>W 7 – miesiącu możesz podać:</u> Warzywa – soczewica zielona, kalarepa, por i burak Owoce – morela, gruszka, maliny.

¹ Podana wielkość porcji jest średnią, jaką zjada dziecko w danym wieku zależnie od łaknienia i zapotrzebowania. Różnice mogą również dotyczyć liczby posiłków.

² Składnikiem tłuszczowym zup jarzynowych może być wysokiej, jakości masło, oliwa z oliwek.

³ Konsystencja jarzyn i mięsa powinna stymulować żucie pokarmu

8 - miesiąc	5 x	1 x 180 ml – mleko następne z dodatkiem kaszki zbożowej glutenowej (6 g na 100 ml) 2 x 180 ml – mleko następne z dodatkiem bezglutenowego kleiku (6 g na 100 ml) 1 x 200 ml zupa - przecier jarzynowy z ½ żółtka (co drugi dzień) i z gotowanym mięsem (10 – 15 g) lub rybą (1-2 razy w tygodniu); 1 x - kaszka na mleku następnym lub deser mleczno – owocowy, przecier owocowy albo sok – nie więcej niż 150g. przecier owocowy lub sok (najlepiej przecierowy) – nie więcej niż 150 g. <u>W 8 – miesiącu możesz podać:</u> Warzywa – jarmuż, świeże szparagi, sok z kapusty kiszanej (jedna łyżka), jeśli pojawi się zaczerwienienie wokół ust, odstawiamy i ponownie próbujemy po 12 miesiącu Owoce – śliwki (różnych odmian także suszone), czereśnie, brzoskwinie, kiwi, winogrona, mango, melon, banan Przyprawy- majeranek, kminek, koperek (suszony), sezam.
9- miesiąc	5 x	1 x 200 ml – mleko następne z dodatkiem kaszki glutenowej 1 x 200 ml – mleko następne z dodatkiem kaszki bezglutenowej 1 x 200 ml – kaszka na mleku następnym 1 x 200 ml zupa - przecier jarzynowy z dodatkiem ½ żółtka i z gotowanym mięsem (10 g – 15 g) lub rybą (1-2 razy w tygodniu); 1 x 150 g - owoce lub sok + biszkopt <u>W 9 – miesiącu możesz podać:</u> Warzywa – cebula, groch, szpinak Owoce – jeżyny, aronia, wiśnie, borówka amerykańska, porzeczki, arbuz. Przyprawy – tymianek, cząber, estragon, bazylia, rozmaryn, oregano.
10- miesiąc	4 - 5 x	3 x 220 ml- mleczny posiłek łączony z produktami zbożowymi (np. mleko następne, kaszki mleczne glutenowe i bezglutenowe, niewielkie ilości pieczywa, biszkopty, sucharki Posiłek obiadowy: 1 x zupa jarzynowa z kaszą glutenową, 1 x jarzynka z gotowanym mięsem (15 – 20g) lub rybą (1-2 razy w tygodniu) i ½ żółtka dodatkiem ziemniaka lub ryżu Przecier owocowy, miękkie owoce, kompot lub sok – nie więcej niż 150 g <u>W 10 – miesiącu możesz podać:</u> Warzywa – awokado, bakłażan, ogórek świeży, papryka, rzodkiew, soja, cieciora, pomidor, fasola, bób, Owoce – borówki, żurawina, poziomki, truskawki, papaja, Kielki – soczewicy, soi, słonecznika, lucerny, rzodkiewki, Przyprawy – czosnek, pieprz, papryka słodka, sól (nieoczyszczona i tylko odrobinę), szczypiorek, natka, koperek, kolendra

11 - 12- miesiąc	4 - 5 x	Posiłki jak w 10 m – cu życia Zmiana: wprowadzić całe jajko 3 – 4 razy w tygodniu, twarożek, kefir, jogurt, kilka razy w tygodniu⁴ 1 x 200 ml – kaszka na mleku następnym 1 x 200 ml zupa - przecier jarzynowy z dodatkiem ½ żółtka i z gotowanym mięsem (10 g – 15 g) lub rybą (1-2 razy w tygodniu); 1 x 150 g - owoce lub sok + biszkopt <u>Po ukończeniu 11 m – ca możesz podać:</u> Warzywa – rzepa, cykoria Owoce – figi. <u>Po ukończeniu 12 m – ca możesz podać:</u> Warzywa – sałata, rzodkiewki Owoce – cytrusy Orzechy zmielone włoskie, laskowe, nerkowca
-------------------------	---------	--

⁴ Tylko naturalne składniki bez konserwantów z ograniczeniem cukru