

SCHEMAT ŻYWIENIA NIEMOWLĄT KARMIONYCH PIERSIĄ

Wiek w miesiącach	Sugerowana liczba posiłków	Rodzaj pożywienia/ żywność uzupełniająca
1 -6 - miesiąc	Karmienie piersią na żądanie	<p>Karmienie piersią. Posiłki dodatkowe można wyjątkowo wprowadzić w 5 – 6 miesiącu. Początkowo (nie wcześniej niż w 5 miesiącu) stopniowe wprowadzanie niewielkiej ilości glutenu, np. kaszka lub kleik zbożowy glutenowy (kasza manna). 1 x dziennie pół łyżeczki, czyli 2-3 g na 100 ml, w przecierze jarzynowym lub w mleku matki. <u>Po ukończeniu 6 – miesiąca możesz podać:</u> Warzywa – ziemniak, marchewka, dynia, pietruszka, seler, brokuł, kalafior, kukurydza, fasolka szparagowa, kabaczek, cukinia, patison, a później kapusta (biała, czerwona, włoska) brukselka, groszek zielony Owoce - jabłko, czarne jagody. Produkty zbożowe – ryż, kukurydza, kasze, mąki, płatki – także z brązowego ryżu.</p>
7 - 9 - miesiąc	Karmienie piersią na żądanie	<p>Posiłki uzupełniające¹; Zupa jarzynowa lub przecier z gotowanym mięsem albo rybą (1-2 razy w tygodniu), bez wywaru z kleikiem zbożowym glutenowym i z ½ żółtka, co drugi dzień; Kaszka/ kleik zbożowy bezglutenowy lub glutenowy² Sok owocowy (najlepiej przecierowy) lub przecier owocowy (nie więcej niż 150g) <u>Po ukończeniu 7 – miesiąca możesz podać:</u> Warzywa – soczewica zielona, kalarepa, por i burak Owoce – morela, gruszka, maliny. <u>Po ukończeniu 8 – miesiąca możesz podać:</u> Warzywa – jarmuż, świeże szparagi, sok z kapusty kiszonej (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. <u>Po ukończeniu 9 – miesiąca możesz podać:</u> Warzywa – cebula, groch, szpinak Owoce – jeżyny, aronia, wiśnie, borówka amerykańska, porzeczki, arbuz. Przyprawy – tymianek, cząber, estragon, bazylija, rozmaryn, oregano.</p>

¹ Tłuszczem dodawanym do zup jarzynowych może być wysokiej, jakości masło, oliwa z oliwek

² Konsystencja jarzyn i mięsa powinna zachęcać do żucia pokarmu

SCHEMAT ŻYWIENIA NIEMOWLĄT KARMIONYCH PIERSIĄ

<p style="text-align: center;">10 - miesiąc</p>	<p style="text-align: center;">Karmienie piersią na żądanie</p>	<p>Posiłki uzupełniające³; Obiad z dwóch dań: zupa jarzynowa z kaszką glutenową + jarzynka z gotowanym mięsem/ rybą (1-2 razy w tygodniu), ½ żółtka do posiłków codziennie Kaszki/ kleiki glutenowe, niewielkie ilości pieczywa, biszkopty, sucharki; Przecier lub sok owocowy (nie więcej niż 150g) <u>Po ukończeniu 10 – miesiąca możesz podać:</u> Warzywa – awokado, bakłażan, ogórek świeży gruntowy, papryka, rzodkiew, cieciora, soja, pomidor gruntowy fasola, bób, ogórek kiszony, kapusta kiszona Owoce – borówki, żurawina, poziomki, truskawki, papaja, ananas. Kielki – soczewicy, soi, rzodkiewki, Przyprawy – czosnek, pieprz, papryka słodka, kolendra, cynamon, szczypiorek, natka pietruszki, koperek</p>
<p style="text-align: center;">11 – 12 miesiąc</p>	<p style="text-align: center;">Karmienie piersią na żądanie</p>	<p>Posiłki uzupełniające; Obiad z dwóch dań: zupa jarzynowa z kaszką glutenową + jarzynka z gotowanym mięsem/ rybą (1-2 razy w tygodniu), ewentualnie z ziemniakiem lub ryżem, całe jajko 3 – 4 razy w tygodniu Produkty zbożowe: kaszki/ kleiki glutenowe i bezglutenowe, pieczywo, biszkopty, sucharki; łączone z produktami mlecznymi np. mleko modyfikowane, twarożek, jogurt, kefir – kilka razy w tygodniu⁴ Przecier lub sok owocowy (nie więcej niż 150g) <u>Po ukończeniu 11 – miesiąca możesz podać:</u> Warzywa – rzepa, cykorja Owoce – figi <u>Po ukończeniu 12 – miesiąca możesz podać:</u> Warzywa – sałata, rzodkiewki Owoce – cytrusy; pomarańcze, mandarynki, cytryny, limonki Orzechy zmielone włoskie, laskowe, nerkowca</p>

³ Tłuszczem dodawanym do zup jarzynowych może być wysokiej, jakości masło, oliwa z oliwek

⁴ Tylko naturalne składniki bez konserwantów, z ograniczeniem cukru