



SCHEMAT ŻYWIENIA ZDROWYCH NIEMOWLĄT W 1 ROKU ŻYCIA

Wiek (mies.)	Karmienie piersią	Karmienie mlekiem modyfikowanym		Rodzaj i konsystencja pokarmów	Przykłady pokarmów
	Liczba karmień	Liczba posiłków	Orientacyjna wielkość porcji (ml)		
1	8-12	8-10	110 (100-120)	Mleko matki lub modyfikowane	Mleko matki lub modyfikowane
2-4	8-12(14)	6	120-140		
5-6	8-12	5	150-160	gładkie puree (dotyczy niemowląt, które są karmione w sposób mieszany lub mlekiem modyfikowanym)	<ul style="list-style-type: none"> gotowane, miksowane warzywa (preferowane jako pierwsze zielone np. brokuł) lub owoce (np. jabłko, banan), mięsa, jajo kaszki/kleiki bezglutenowe produkty glutenowe (wprowadzać stopniowo zaczynając od małej ilości)
7-8	6-8	5	170-180	<ul style="list-style-type: none"> zwiększona różnorodność rozdrobnionych lub posiekanych pokarmów produkty podawane do ręki pokarmy z rodzinnego stołu 3 główne posiłki i 2 mniejsze 3 posiłki mleczne od 7-8 m.ż. (u dzieci karmionych piersią liczba karmień piersią może być większa) 	<ul style="list-style-type: none"> zmiksowane/drobno posiekane gotowane mięso, ryby rozdgniecione gotowane warzywa i owoce posiekane surowe warzywa i owoce (np. jabłko, gruszka, pomidor) miękkie kawałki/ cząstki warzyw, owoców, mięsa, podawane do ręki kasze, pieczywo pełne mleko krowie > 12 m.ż. małą ilość mleka krowiego można zastosować do przygotowania pokarmów uzupełniających
9-12	6-8*	4-5	190-220		

Rodzic/opiekun decyduje co dziecko zje oraz kiedy i jak jedzenie będzie podane. Dziecko decyduje, czy posiłek zje i ile zje.

Napoje: woda

*Dziecko spożywające mniejsze porcje może potrzebować większej ilości karmień