

## SCHEMAT ŻYWIENIA DZIECI W 1. ROKU ŻYCIA

WIEK ( MIESIĄC ŻYCIA)	LICZBA POSIŁKÓW NA DOBĘ*	WIELKOŚĆ PORCJI (ML) *	UMIEJĘTNOŚCI	PODSTAWA ŻYWIENIA	RODZAJ I KONSYSTENCJA POSIŁKÓW	PRZYKŁADY POKARMÓW <sup>2</sup>
1	7	110	Ssanie, połykanie	Karmienie piersią lub mlekiem modyfikowanym <sup>1</sup>	Płyny	Mleko matki lub mleko modyfikowane
2-4	6	120-140				
5-6	5	150-160	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Początkowe rozdrabnianie pokarmów językiem</li> <li>- Silny odruch ssania</li> <li>- Wypychanie jedzenia z ust za pomocą języka (reakcja przejściowa)</li> <li>- Otwieranie ust przy zbliżaniu łyżeczki</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gładkie purée</li> <li>- 4 posiłki mleczne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gotowane miksowane warzywa (np. marchew) lub owoce (np. jabłko, banan), mięso, jajo lub purée ziemniaczane</li> <li>- Kaszki/kleiki bezglutenowe</li> <li>- Produkty zbożowe w małych ilościach nie wcześniej niż w 5. m.ż., nie później niż w 6. m.ż. (np. kasza zbożowa/ glutenowa)</li> <li>- Woda bez ograniczeń</li> <li>- Sok 100%, przecierowy, bez dodatku cukru, do 150 ml na dobę (porcja liczona z ilością spożytych owoców)</li> </ul>

7-8	5	170-180	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pobieranie wargami pokarmu z łyżeczki</li> <li>- Rozwój umiejętności i koordynacji umożliwiających samodzielne jedzenie</li> </ul>	Karmienie piersią lub mlekiem modyfikowanym <sup>1</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zwiększona różnorodność rozdrobnionych lub posiekanych pokarmów</li> <li>- Produkty podawane do ręki</li> <li>- 3 posiłki mleczne podawane od 7.- 8. miesiąca życia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zmiksowane /drobno posiekane mięso, ryby</li> <li>- Rozgniecione gotowane warzywa i owoce</li> <li>- Posiekane surowe warzywa i owoce (np. jabłko, gruszka, pomidor)</li> <li>- Miękkie kawałki/cząstki warzyw, owoców, mięsa podawane do ręki</li> <li>- Kasze, pieczywo</li> <li>- Jogurt naturalny, sery, kefir</li> <li>- Pełne mleko krowie po 12. miesiącu życia<sup>3</sup></li> <li>- Woda i soki - jak wcześniej</li> </ul>
9-12	4-5	190-220				

\*Orientacyjna liczba posiłków i wielkość porcji

<sup>1</sup>Celem, do którego należy dążyć jest wyłączenie karmienia piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia

<sup>2</sup>Mleko podawane jest z piersi, butelki ze smoczkiem lub otwartego kubka. Pozostałe pokarmy podajemy łyżeczką

<sup>3</sup>Małe ilości mleka krowiego można zastosować do przygotowania pokarmów uzupełniających, ale nie powinno być ono stosowane jako główny produkt mleczny przed 12. miesiącem życia

Pamiętaj, że to rodzic/opiekun decyduje, **CO** dziecko zje, **KIEDY I JAK** jedzenie będzie podane. Dziecko decyduje, **CZY** posiłek zje i **ILE** zje.