

Schemat żywienia niemowląt. KUKP 2009

mc	Nowe produkty – wprowadzaj co kilka dni, obserwuj reakcję dziecka	Niemowlę karmione piersią	Niemowlę karmione sztucznie
		Do końca 6 miesiąca tylko mleko matki	Do końca 4 miesiąca mleko modyfikowane
5	Tylko dla niemowlęcia karmionego sztucznie: marchew, dynia, jabłko. Dania miksowane, podawane łyżeczką. Kleiki dobrze jest gotować z kasz bezglutenowych (kukurydziana) lub z ryżu pełnoziarnistego. Można użyć kasz błyskawicznych. Gluten - tylko dla karmionych piersią!	Karmienie piersią na żądanie <i>wyjątkowo:</i> Zupka jarzynowa z kaszą glutenową pszenną np.manną (przepis obok) Kleik ryżowy lub kukurydziany bezmleczny z tartym jabłkiem – 100 g Sok przecierowy owocowy lub warzywny – do 50 ml	Mleko modyfikowane 4 porcje po 180 ml Zupka jarzynowa 150 -180 g (marchew + ziemniak + łyżeczka oliwy lub masła, stopniowo dodaje się inne jarzyny, kaszka bezglutenowa do zagęszczenia, bez soli) Kleik ryżowy lub kukurydziany z tartym jabłkiem 100 g Sok przecierowy owocowy lub warzywny – do 50 ml
6	Tylko dla niemowlęcia karmionego sztucznie: mięso gotowane 10 g na porcję (kurczak, indyk, królik, następnie chuda cielęcina, wieprzowina, wołowina i jagnięcina) oraz ryby jako dodatek do zupki jarzynowej. Miksowane. Gluten już dla wszystkich!	Karmienie piersią na żądanie <i>wyjątkowo:</i> Zupka jarzynowa z kaszą glutenową , mięsem lub rybą 150 -180 g Kleik ryżowy lub kukurydziany bezmleczny z przetartymi owocami lub przetarte owoce – 150 g Sok przecierowy – do 60 ml	Mleko modyfikowane „1” 4 porcje po 180 ml Zupka jarzynowa z kaszą glutenową , mięsem lub rybą 150 -180 g Kleik ryżowy lub kukurydziany z przetartymi owocami lub przetarte owoce – 150 g Sok przecierowy – do 60 ml
7	Żółtko (ugotowane na twardo i przetarte) , podawaj co drugi dzień połówkę jako dodatek do kaszki lub zupki. Rozmaite warzywa: brokuły, kalafior, buraczki, groszek, fasolka szparagowa, cukinia. Owoce sezonowe! Kasze zawierające gluten – manna, jęczmienna. Kasza gryczana, płatki owsiane.	Karmienie piersią na żądanie Jeśli do tej pory dziecko karmione było wyłącznie piersią, wprowadzaj posiłki jak wyżej dla 5. miesiąca przez 2 tygodnie, przez następne 2 tygodnie jak dla 6. miesiąca.	Mleko modyfikowane „2” 3 porcje po 180 ml Kaszka na mleku modyfikowanym 180 ml Zupka jarzynowa z mięsem lub rybą 180 g Kleik ryżowy lub kukurydziany z przetartymi owocami lub przetarte owoce – 150 g Sok przecierowy – do 60 ml
8	Dziecko powinno samo próbować jeść łyżeczką.	Karmienie piersią na żądanie Zupka jarzynowa z mięsem lub rybą 180 g Kleik ryżowy lub kukurydziany bezmleczny z przetartymi owocami lub przetarte owoce – 150 – 200 g Sok przecierowy owocowy lub warzywny – do 100 ml	Mleko modyfikowane „2” 3 porcje po 180 ml Kaszka na mleku modyfikowanym 180 ml Zupka jarzynowa z mięsem lub rybą 180 g Kleik ryżowy lub kukurydziany z przetartymi owocami lub przetarte owoce – 150 g Sok przecierowy – do 60 ml
9	Więcej mięsa lub ryby w zupce – 15 g . Nie trzeba dokładnie miksować posiłków. Do rączki może dostać miękkie ugotowane warzywa, miękki owoc, chrupki lub skórkę chleba.	Karmienie piersią na żądanie Zupka jarzynowa z mięsem lub rybą (15 g) 200 g Kleik ryżowy lub kukurydziany bezmleczny z przetartymi owocami lub przetarte owoce – 150 – 200 g Sok przecierowy – do 100 ml Chrupki, biszkopty, pieczywo	Mleko modyfikowane „2” 2 porcje po 180 ml Kaszka na mleku modyfikowanym 200 ml Zupka jarzynowa z mięsem lub rybą 200 g Kleik ryżowy lub kukurydziany z przetartymi owocami lub przetarte owoce – 150 g Sok przecierowy – do 100 ml Chrupki, biszkopty, pieczywo
10	Półówka żółtka codziennie. Pieczywo z mąki z pełnego przemiału – np.graham. Obiadki dwudaniowe.	Karmienie piersią na żądanie Zupka jarzynowa z (15 g) mięsem lub rybą 200 g lub obiadek z dwóch dań (zupa + ziemniaki, pulpety, jarzynka) Kleik ryżowy lub kukurydziany bezmleczny z przetartymi owocami lub kisiel lub przetarte owoce – 200 – 220 g Sok przecierowy – do 100 ml Chrupki, biszkopty, pieczywo	Mleko modyfikowane „2” 2 porcje po 180 ml Kaszka na mleku modyfikowanym 220 ml Kisiel mleczny 180 - 220 g Zupka jarzynowa z mięsem lub rybą 200 g lub obiadek z dwóch dań (ziemniaki, pulpety, jarzynka) Kisiel z przetartymi owocami lub przetarte owoce – 200 – 220 g. Sok – do 100 ml Chrupki, biszkopty, pieczywo
11 i 12	Twarożek, jogurt, kefir (nie słodzone) 2 razy w tygodniu. Całe jajko 3 – 4 w tygodniu. Wędliny , mięsa pieczone w domu do chleba. Próbowanie lekkostrawnych posiłków przyrządzanych dla całej rodziny.	Karmienie piersią co najmniej 3 razy dziennie Obiadek z dwóch dań. Kleik ryżowy lub kukurydziany bezmleczny z przetartymi owocami lub kisiel lub przetarte owoce – 200 – 220 g. Sok przecierowy – do 100 ml..Chrupki, biszkopty, pieczywo. Twarożek, kefir, jogurt, jajko, wędliny, chleb	Mleko modyfikowane, kakao 2 razy w tygodniu. Kaszka na mleku lub kisiel mleczny 3 razy dziennie 220 ml. Obiadek z dwóch dań. Sok przecierowy – do 100 ml Chrupki, biszkopty, pieczywo. Twarożek, kefir, jogurt. Jajko, mięso lub wędliny do chleba z masłem.