

Schemat żywienia niemowląt



Wiek w miesiącach	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 (10-120)	<ul style="list-style-type: none"> • mleko matki lub modyfikowane • gładkie purée (dotyczy niemowląt, które są karmione w sposób mieszany lub mlekiem modyfikowanym) • zwiększona różnorodność rozdrobnionych lub posiekanych pokarmów • produkty podawane do ręki • 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"> • mleko matki lub modyfikowane • gotowane miksowane warzywa (preferowane jako pierwsze zielone np. brokuł) lub owoce (np. jabłko, banan), mięso, jajo • kaszki/kleiki bezglutenowe • produkty glutenowe (zaczynać od małej ilości) • zmiksowane/drobno posiekane gotowane mięso, ryby • rozgniecione 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
2-4	8-12 (14)	6	120-140		
5-6	8-12	5	150-160		
7-8	6-8	5	170-180		
9-12	6-8*	4-5	190-220		

• karmienie piersią lub mlekiem modyfikowanym

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 liczby karmień.

NAPOJE: woda.

Soki owocowe mogą być elementem diety dziecka jednak dopiero po ukończeniu 1. roku życia. Ich ilości powinny być ograniczone i stanowić ok. 1/2 zalecanej dziennej porcji owoców i produktów owocowych dziennie, co odpowiada max. 120 ml soku/dziennie u dzieci w wieku 1-3 lat.



Masz pytania dotyczące rozszerzania diety dziecka? Skontaktuj się z nami:



Napisz do nas
na www.bobovita.pl



Zadzwoń do nas
801 16 5555

pon.-czw. 8.00-18.00,
piątek 8.00-17.00
(opłata zgodnie z cennikiem operatora)



Porozmawiaj na Messengerze

BoboVita

Pobierz bezpłatną aplikację „BoboVita”



Te produkty są przeznaczone do uzupełnienia diety, której podstawą jest mleko kobiece lub modyfikowane. Karmienie piersią jest najlepsze dla dziecka.”