

# 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"> <li>• mleko matki lub modyfikowane</li> <li>• gładkie purée (dotyczy niemowląt, które są karmione w sposób mieszany lub mlekiem modyfikowanym)</li> <li>• zwiększona różnorodność rozdrobnionych lub posiekanych pokarmów</li> <li>• produkty podawane do ręki</li> <li>• 3 główne posiłki i 2 mniejsze</li> <li>• 3 posiłki mleczne od 7.-8. m.ż. (u dzieci karmionych piersią liczba karmień piersią może być większa)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko matki lub modyfikowane</li> </ul>
2-4	8-12 (14)	6	120-140		<ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowane miksowane warzywa (preferowane jako pierwsze zielone np. brokuł) lub owoce (np. jabłko, banan), mięso, jajo</li> <li>• kaszki/kleiki bezglutenowe</li> <li>• produkty glutenowe (zaczynać od małej ilości)</li> </ul>
5-6	8-12	5	150-160		<ul style="list-style-type: none"> <li>• zmiśowane/drobno posiekane gotowane 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>• pełne mleko krowie &gt; 12. m.ż.</li> <li>• małą ilość mleka krowiego można zastosować do przygotowania pokarmów uzupełniających</li> </ul>
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:** Do picia podajemy wodę bez ograniczeń. Soki (100%, przecierowe, bez dodatku cukru, pasteryzowane) w ilości maksymalnie do 150 ml na dobę (porcja liczona razem z ilością spożytych owoców).



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



**Napisz do nas**  
na [www.bobovita.pl](http://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”**

