

**SCHEMAT SZTUCZNEGO ŻYWIENIA NIEMOWLAT**

Wiek (mce)	LICZBA POSILKÓW, WIELKOŚĆ PORCJI <sup>1</sup>	RODZAJ POSILKU
1	7 x 90 – 100 ml	Mleko początkowe
2	6 x 110 – 130ml	Mleko początkowe
3	6 x 130 ml	Mleko początkowe
4	6 x 150 ml	Mleko początkowe
5	5 x 180 ml	4x mleko początkowe 1 x zupa – przecier jarzynowy <sup>2</sup> Skrobane jabłko lub sok (najlepiej przecierowy) - 50 – 100g
6	5 x 180 ml	4 x razy mleko początkowe 1 x zupa – przecier jarzynowy z dodatkiem kleiku glutenowego (pół łyżeczki, czyli ok. 2-3 g na 100ml + 10g gotowanego mięsa (bez wywaru) lub ryby (1 – 2 razy w tyg.) Przecier owocowy lub sok (najlepiej przecierowy) – nie więcej niż 150g
7	5 x	1 x 180 ml – mleko następne z dodatkiem kaszki zbożowej glutenowej (2 – 3g na 100 ml) 2 x 180 ml mleko następne z dodatkiem bezglutenowego kleiku (2 – 3g na 100ml) 1 x 200 ml zupa – przecier jarzynowy z ½ żółtka (co 2gi dzień) i z gotowanym mięsem <sup>3</sup> (10g) lub rybą (1 -2 razy w tyg) 1 x 150g kaszka na mleku następnym lub deser mleczno – owocowy Przecier owocowy lub sok – nie więcej niż 150g
8	5 x	1 x 180ml – mleko następne z dodatkiem kaszki zbożowej glutenowej (6g na 100 ml) 2 x 180 ml – mleko następne z dodatkiem bezglutenowego kleiku (6g na 100ml) 1 x 200 ml zupa – przecier jarzynowy z ½ żółtka co 2gi dzień i z gotowanym mięsem (10-15g) lub rybą (1-2 razy w tyg) 1 x kaszka na mleku następnym lub deser mleczno – owocowy Przecier owocowy lub sok – nie więcej niż 150 g
9	5 x	1 x 200ml – mleko następne z dodatkiem kaszki glutenowej 1 x 200ml – mleko następne z dodatkiem kaszki bezglutenowej 1 x 200ml – kaszka na mleku następnym 1 x 200ml zupa – przecier jarzynowy z dodatkiem ½ żółtka i z gotowany mięsem (10-15g) lub rybą (1- 2 razy w tyg) 1 x 150g – owoce lub kompot lub sok (najlepiej przecierowy)+ biszkopt
10	4-5 x	3 x 220 ml – mleczny posiłek łączony z produktami zbożowymi (np.: mleko następne, kaszkimleczne glutenowe lub bezglutenowe, niewielkie ilości pieczywa, biszkopty, sucharki) Posiłek obiadowy: 1 x zupa jarzynowa z kaszą glutenową; 1x ziemniaki z potaw. mięsem (15-20g) lub rybą (1-2 razy w tyg) i ½ żółtka, z dodatkiem ziemniaka lub ryżu
11-12	4-5 x	Posiłki jak w 10 mcu życia Zmiana: wprowadzić całe jajko 3-4 razy w tyg Twarożek, kefir, jogurt kilka razy w tyg <sup>4</sup> <i>↑ przecier owocowy lub owoce lub kompot lub sok (nie więcej niż 150g)</i>

<sup>1</sup> Podana wielkość porcji jest średnią, jaką zjada dziecko w danym wieku zależnie od tężnienia i zapotrzebowania. Różnice mogą dotyczyć liczby posiłków.

<sup>2</sup> Składnikiem tłuszczowy zup jarzynowych może być wysokiej jakości masło, oliwa z oliwek lub niskoerukowy olej rzepakowy.

<sup>3</sup> Konsystencja jarzyn i mięsa powinna stymulować żucie pokarmu.

<sup>4</sup> Tylko naturalne składniki: bez konserwantów, z ograniczeniem cukru.

**MODEL ŻYWIENIA NIEMOWLAT KARMIONYCH PIERSIĄ**

Wiek (mce)	Rodzaj żywienia	ożowy
1 – 6	Karmienie piersią na żądanie	<p><b>Karmienie piersią<sup>1</sup></b>  <b>Posiłki dodatkowe – w 5 – 6 mcu</b>  <b>Początkowo (nie wcześniej niż w 5 mcu i nie później niż w 6 mcu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stopniowe wprowadzanie niewielkiej ilości glutenu np. kaszka lub kleik zbożowy glutenowy (1x dz, pół łyżeczki, czyli ok. 2 – 3g na 100 ml) w przecierze jarzynowym.</li> </ul>
7 – 9	Karmienie piersią na żądanie	<p><b>Posiłki uzupełniające:<sup>2</sup></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa jarzynowa lub przecier jarzynowy z gotowanym mięsem lub rybą ( 1 – 2 razy w tyg) – bcz wywaru- z kleikiem zbożowym glutenowym i z ½ żółtka co 2gi dzień</li> <li>• Kaszka/ kleik zbożowy bezglutenowy lub glutenowy<sup>3</sup></li> <li>• Sok owocowy (najlepiej przecierowy) lub przecier owocowy ( nie więcej niż 150 g)</li> </ul>
10	Karmienie piersią na żądanie	<p><b>Posiłki uzupełniające:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad z 2 dań: zupa jarzynowa z kaszką glutenową + jarzynka z gotowanym mięsem ( ryba 1 – 2 razy w tyg), ½ żółtka do posiłków codziennie<sup>4</sup></li> <li>• Kaszki/kleiki glutenowe i bezglutenowe, niewielkie ilości pieczywa, biszkopty, sucharki;</li> <li>• Przecier lub sok owocowy (nie więcej niż 150g)</li> </ul>
11 – 12	Karmienie piersią na żądanie	<p><b>Posiłki uzupełniające:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad z 2 dań: zupa jarzynowa z kaszką glutenową + jarzynka z gotowanym mięsem (ryba 1 – 2 razy w tyg), ewentualnie z ziemniakami lub ryżem i całe jajko (3 – 4 razy w tyg)</li> <li>• Produkty zbożowe ( kaszki/kleiki glutenowe i bezglutenowe, pieczywo, biszkopty, sucharki) łączone z produktami mlecznymi(np: mleko modyfikowane, twarożek, jogurt<sup>5</sup>, kefir – kilka razy w tyg)</li> <li>• Przecier lub sok owocowy (nie więcej niż 150g)</li> </ul>

<sup>1</sup> Na życzenie matki można wprowadzić mleko modyfikowane.

<sup>2</sup> Nowe produkty – np; owoce, warzywa, kasze, mięso, w tym z ryb należy wprowadzać kolejno i osobno, obserwując reakcje dziecka. Wprowadzając posiłki uzupełniające zaczynać od małych ilości, np: 3- 4 łyżeczki. Posiłek inny niż karmieniemlekiem kobiecym podawać po zakończeniu karmienia piersią – w sytuacji kiedy dziecko odmawia jedzenia/ próbowania posiłków uzupełniających można odwrócić tę kolejność.

<sup>3</sup> Zaleca się by produkty zbożowe wprowadzone w 1 roku życia były wzbogacone w żelazo.

<sup>4</sup> Konsystencja jarzyn i mięsa powinna stymulować żucie pokarmu.

<sup>5</sup> Tylko naturalne składniki, bez konserwantów z ograniczeniem cukru.