

Schemat żywienia dzieci w 1. r.ż.

WIEK (m.ż.)	LICZBA POSIŁKÓW NA DOBĘ*	WIELKOŚĆ PORCJI (ml)*	UMIEJĘTNOŚCI	PODSTAWA ŻYWIENIA	RODZAJ I KONSYSTENCJA POKARMÓW	PRZYKŁADY POKARMÓW ²
1	7	110	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ssanie, połykanie 	Karmienie piersią lub mlekiem modyfikowanym ¹	<ul style="list-style-type: none"> ■ Płynny 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mleko matki lub mleko modyfikowane
2-4	6	120-140				
5-6	5	150-160	<ul style="list-style-type: none"> ■ Początkowe rozdrabnianie pokarmów językiem ■ Silny odruch ssania ■ Wypychanie jedzenia z ust za pomocą języka (reakcja przejściowa) ■ Otwieranie ust przy zbliżaniu łyżeczki 		<ul style="list-style-type: none"> ■ Gładkie purée ■ 4 posiłki mleczne 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Gotowane miksowane warzywa (np. marchew) lub owoce (np. jabłko, banan), mięso, jajo lub puree ziemniaczane ■ Kaszki/kleiki bezglutenowe ■ Produkty zbożowe w małych ilościach nie wcześniej niż w 5. m.ż., nie później niż w 6. m.ż. (np. kasza zbożowa/glutenowa) ■ Woda bez ograniczeń ■ Sok 100%, przecierowy, bez dodatku cukru, do 150 ml na dobę (porcja liczona z ilością spożytych owoców)
7-8	5	170-180	<ul style="list-style-type: none"> ■ Pobieranie wargami pokarmu z łyżeczki ■ Rozwój umiejętności i koordynacji umożliwiających samodzielne jedzenie 		<ul style="list-style-type: none"> ■ Zwiększona różnorodność rozdrobnionych lub posiekanych pokarmów ■ Produkty podawane do ręki ■ 3 posiłki mleczne od 7-8. m.ż. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Zmiksowane /drobno posiekane 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 ■ Jogurt naturalny, sery, kefir ■ Pełne mleko krowie po 12. m.ż.³ ■ Woda i soki - jak wcześniej
9-12	4-5	190-220				

* Orientacyjna liczba posiłków i wielkość porcji

¹ Celem, do którego należy dążyć jest wyłącznie karmienie piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia

² Mleko podawane jest z piersi, butelki ze smokiem lub otwartego kubka. Pozostałe pokarmy podajemy łyżeczką

³ Małe ilości mleka krowiego można zastosować do przygotowania pokarmów uzupełniających, ale nie powinno być ono stosowane jako główny produkt mleczny przed 12. m.ż.

(m.ż. - miesiąc życia)

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