

SCHEMAT ZYWIENIA DZIECI W PIERWSZYM ROKU ŻYCIA

Wiek (M. Ż.)	Liczba posiłków na dobę*	Wielkość porcji (ml)	Umiejętności	Podstawy żywienia	Rodzaj i konsystencja pokarmów	Przykłady pokarmów
1.	7	110	- Ssanie połykanie	Karmienie piersią lub mlekiem modyfikowanym ²	- płyny	- mleko matki lub mleko modyfikowane
2. – 4.	6	120-140	- początkowo rozdrabnianie pokarmów językiem - silny odruch ssania- wypychanie jedzenia z ust za pomocą języka (reakcja przejściowa) - otwieranie ust przy zbliżaniu się łyżeczki		- gładkie puree - cztery posiłki mleczne	- gotowane miksowane warzywa (na przykład marchew) lub owoce (np. jabłko, banan), mięso, jajo lub puree ziemniaczane - kaszki i kleiki bezglutenowe - produkty zbożowe w małych ilościach – nie wcześniej niż w 5. Miesiącu życia (np. kasza zbożowa lub glutenowa) - woda – bez ograniczeń - sok 100%, przecierowy, bez dodatku cukru – do 150 ml na dobę (porcja łącznie z liczbą spożytych owoców)
5. – 6.	5	150-160			- pobieranie wargami pokarmu z łyżeczki - rozwój umiejętności i koordynacji umożliwiających samodzielne jedzenie	- zwiększona różnorodność rozdrobnionych lub posiekanych pokarmów - produkty podawane do ręki - trzy posiłki mleczne od 7.-8. Miesiąca życia
7. – 8.	5	170-180				
9. – 12.	4-5	190-220				