

SCHEMAT ŻYWIENIA DZIECI W 1. ROKU ŻYCIA

Zalecenia Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci

Wiek (miesiące)	Liczba posiłków na dobę *	Wielkość porcji (ml) *	Umiejętności	Karmienie piersią lub mlekiem modyfikowanym ¹	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	<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 puree 4 posiłki mleczne 	<ul style="list-style-type: none"> Gotowane miksowane warzywa (np. marchew) lub owoce (np. jabłko, banan), mięso, jaja lub puree ziemniaczane Kaszki/kleiki bezglutenowe Produkty zbożowe w małych ilościach (nie wcześniej niż w 5. m.ż. i 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)
5-6	5	150-160	<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 11. 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 najwcześniej
7-8	5	170-180				
9-12	4-5	190-220				

RODZIC/OPIEKUN decyduje **CO** dziecko zje, **KIEDY** i **JAK** jedzenie będzie podane. **DZIECKO** decyduje **CZY** posiłek zje i **ILE** zje.

* Orientacyjna liczba posiłków i wielkość porcji.

¹ Celem, do którego należy dążyć jest wyłączenie karmienia 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 stosować do przygotowania pokarmów uzupełniających, ale nie powinno być ono stosowane jako główny produkt mleczny przed 12. m.ż. (m.ż. - miesiąc życia)