

Model żywienia niemowląt karmionych piersią (2007)

Wiek (miesiące)	Rodzaj pożywienia/żywność uzupełniająca
1-6	<p>na żądanie karmienie piersią</p> <p>Karmienie piersią¹ Posiłki dodatkowe - w 5 - 6 miesiącu <i>początkowo (nie wcześniej niż w 5 miesiącu i nie później niż w 6 miesiącu)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • stopniowe wprowadzanie niewielkiej ilości glutenu, np. kaszka lub kleik zbożowy glutenowy (1x dziennie, pół łyżeczki, czyli ok. 2 - 3 g na 100 ml) w przecierze jarzynowym² lub zupa - przecier jarzynowy z dodatkiem kaszy manny
7 - 9	<p>na żądanie karmienie piersią</p> <p>Posiłki uzupełniające:³</p> <ul style="list-style-type: none"> • zupa jarzynowa lub przecier jarzynowy z gotowanym mięsem lub rybą (1-2 razy w tygodniu) - bez wywaru - z kleikiem zbożowym glutenowym i z 1/2 żółtka co drugi dzień • kaszka/kleik zbożowy bezglutenowy lub glutenowy⁴ • sok owocowy (najlepiej przecierowy) lub przecier owocowy (nie więcej niż 150g)
10	<p>na żądanie karmienie piersią</p> <p>Posiłki uzupełniające:</p> <ul style="list-style-type: none"> • obiad z 2 dań: zupa jarzynowa z kaszką glutenową + jarzynka z gotowanym mięsem (rybą 1-2 razy w tygodniu), 1/2 żółtka do posiłków codziennie⁵ • kaszki/kleiki glutenowe i bezglutenowe, niewielkie ilości pieczywa, biszkopty, sucharki • przecier lub sok owocowy (nie więcej niż 150 g)
11-12	<p>na żądanie karmienie piersią</p> <p>Posiłki uzupełniające:</p> <ul style="list-style-type: none"> • obiad z 2 dań: zupa jarzynowa z kaszką glutenową + jarzynka z gotowanym mięsem (rybą 1-2 razy w tygodniu), ewentualnie z ziemniakiem lub ryżem i całe jajko (3 - 4 razy w tygodniu) • produkty zbożowe (kaszki/kleiki glutenowe i bezglutenowe, pieczywo, biszkopty, sucharki) łączone z produktami mlecznymi (np. mleko modyfikowane, twarożek, jogurt⁶, kefir - kilka razy w tygodniu) • przecier lub sok owocowy (nie więcej niż 150 g)

¹Na życzenie matki, można wprowadzić mleko modyfikowane.

²Składnikiem tłuszczowym zup jarzynowych może być wysokiej jakości masło, oliwa z oliwek lub niskoerukowy olej rzepakowy.

³Nowe produkty - np. owoce, warzywa, kasze, mięso - należy wprowadzać kolejno i osobno, obserwując reakcję dziecka. Wprowadzając posiłki uzupełniające zaczynać od małych ilości, np. 3-4 łyżeczki. Posiłek inny niż karmienie mlekiem kobiecym podawać po zakończeniu karmienia piersią - w sytuacji, kiedy dziecko odmawia jedzenia/ próbowania posiłków uzupełniających można odwrócić tę kolejność.

⁴Zaleca się, aby produkty zbożowe wprowadzane w 1 roku życia były wzbogacane w żelazo.

⁵Konsystencja jarzyn i mięsa powinna stymulować żucie pokarmu.

⁶Tylko naturalne składniki, bez konserwantów z ograniczeniem cukru.