

Model żywienia niemowląt karmionych sztucznie (2007)

Wiek (miesiące)	Liczba posiłków Wielkość porcji ¹	Rodzaj pożywienia/żywność uzupełniająca
1	7 x dziennie po 90-110 ml	mleko początkowe
2	6 x dziennie po 110-130 ml	mleko początkowe
3	6 x dziennie po 130 ml	mleko początkowe
4	6 x dziennie po 150 ml	mleko początkowe
5	5 x dziennie po 180 ml	<ul style="list-style-type: none"> • 4 x mleko początkowe • 1 x zupa – przecier jarzynowy² • skrobane jabłko i/lub sok (50-100g)
6	5 x dziennie po 180 ml	<ul style="list-style-type: none"> • 4 x dziennie mleko początkowe • 1 x zupa – przecier jarzynowy z dodatkiem kleiku glutenowego (pół łyżeczki, czyli ok. 2 - 3 g na 100 ml) + 10 g gotowanego mięsa (bez wywaru) lub ryby (1-2 razy w tygodniu) • przecier owocowy lub sok (najlepiej przecierowy) nie więcej niż 150 g
7	5 posiłków dziennie	<ul style="list-style-type: none"> • 1x 180 ml - mleko następne z dodatkiem kaszki zbożowej glutenowej (2-3 g na 100 ml) • 2 x 180 ml - mleko następne z dodatkiem bezglutenowego kleiku (2-3 g na 100 ml) • 1 x 200 ml zupa – papka jarzynowa z ½ żółtka (co drugi dzień) i z gotowanym mięsem³ (10 g) lub rybą (1-2 razy w tygodniu) • 1-150 g kaszka bezglutenowa na mleku następnym lub deser mleczno-owocowy • przecier owocowy lub sok – nie więcej niż 150 g
8	5 posiłków dziennie	<ul style="list-style-type: none"> • tak samo jak w siódmym miesiącu
9	5 posiłków dziennie	<ul style="list-style-type: none"> • 1x 200 ml - mleko następne z dodatkiem kaszki zbożowej glutenowej • 1 x 200 ml - mleko następne z dodatkiem bezglutenowego kaszki • 1-x 200 ml kaszka na mleku następnym • 1 x 200 ml zupa – papka jarzynowa z ½ żółtka (co drugi dzień) i z gotowanym mięsem³ (10-15 g) lub rybą (1-2 razy w tygodniu) • 1 x 150 g owoce lub kompot lub sok (najlepiej przecierowy) + biszkopt
10	4-5 posiłków	<ul style="list-style-type: none"> • 3 x 220 ml mleczny posiłek łączony z produktami zbożowymi (np. mleko następne, kaszka mleczna glutenowa lub bezglutenowa, niewielki ilości pieczywa, biszkopty, sucharki) • Posiłek obiadowy: • 1 x zupa jarzynowa z kaszą glutenową • 1 x jarzynka z gotowanym mięsem³ (15-20 g) lub rybą (1-2 razy w tygodniu) i ½ żółtka z dodatkiem ziemniaka lub ryżu

		<ul style="list-style-type: none"> Przecier owocowy lub owoce lub kompot lub sok (najlepiej przecierowy) nie więcej niż 150 g
11-12	4-5 posiłków	<ul style="list-style-type: none"> posiłki jak w 10 miesiącu zmiana: wprowadzamy całe jajko 3-4 razy w tygodniu twarożek, kefir, jogurt kilka razy w tygodniu⁴

¹ Podana wielkość porcji jest średnią, jaką zjada dziecko w danym wieku zależnie od łaknienia i zapotrzebowania. Różnice mogą również dotyczyć liczby posiłków.

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

³Konsystencja jarzyn i mięsa powinna stymulować żucie pokarmu.

⁴Tylko naturalne składniki, bez konserwantów z ograniczeniem cukru.