

SCHEMAT ŻYWIENIA NIEMOWLĄT

Wiek (mies.)	Karmienie piersią – liczba karmień	Karmienie mlekiem modyfikowanym		Rodzaj i konsystencja pokarmów	Przykładowe pokarmy	
		Liczba posiłków	Orientacyjna wielkość porcji (ml)			
1	8-12	8-10	110 (10-120)	<p>KARMIENIE PIERSIĄ LUB MLEKIEM MODYFIKOWANYM</p> <p>↓</p> <p>W przypadku ABMK mleko modyfikowane należy zmienić na zalecany przez lekarza preparat mlekozastępczy**</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mleko matki lub mleko modyfikowane 	
2-4	8-12 (14)	6	120-140			<ul style="list-style-type: none"> Gładkie purée (dotyczy niemowląt, które są karmione w sposób mieszany lub mlekiem modyfikowanym)
5-6	8-12	5	150-160		<ul style="list-style-type: none"> Gotowane, miksowane warzywa (jako pierwsze preferowane zielone, np. brokuł) lub owoce (np. jabłko, banan), mięso, jajo Kaszki/kleiki bezglutenowe Produkty glutenowe (zaczynać od małej ilości) 	
7-8	6-8	5	170-180		<ul style="list-style-type: none"> Zwiększona różnorodność rozdrobnionych lub posiekanych pokarmów Produkty podawane do ręki 3 główne posiłki i 2 mniejsze 3 posiłki mleczne od 7.-8. miesiąca życia (u dzieci karmionych piersią liczba karmień piersią może być większa) 	
9-12	6-8*	4-5	190-220			<ul style="list-style-type: none"> Zmiksowane/drobno posiekane gotowane 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 Pełne mleko krowie >12. miesiąca życia Małą ilość mleka krowiego można zastosować do przygotowania posiłków uzupełniających <p>↓</p>

PAMIĘTAJ, że to **Rodzic/Opiekun decyduje, co** dziecko zje, **kiedy i jak** jedzenie będzie podane.

Dziecko z ABMK decyduje, czy i ile zje, ale tylko w zakresie produktów diety bezmlecznej!

Napoje: woda.

* Dziecko spożywające mniejsze porcje może potrzebować większej liczby karmień.

** Informację dodano do schematu na potrzeby tego poradnika, uwzględniając potrzebę rodziców dzieci z ABMK.

Szajewska H. i wsp., Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci. STANDARDY MEDYCZNE/ PEDIATRIA, 2021, T. 18.

Jeżeli dziecko z ABMK po pierwszych urodzinach nie nabyło tolerancji, a mama nie karmi go piersią, lekarz zaleci zastąpienie mleka odpowiednim preparatem mlekozastępczym, który będzie dostosowany do potrzeb i wieku dziecka.**