

Wiek w miesiącach	Karmienie piersią	Rodzaj posiłku – pokarmy uzupełniające <sup>2</sup>			
		Kaszki	Obiadki	Owocei soczki	Inne posiłki
1-4	Karmienie piersią na żądanie <sup>1</sup>				
5-6	Karmienie piersią na żądanie <sup>1</sup>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 x zupa – przecier jarzynowy<sup>3</sup> z dodatkiem kaszy manny (2-3 g na 100 ml)</li> </ul>		
7-9	Karmienie piersią na żądanie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kaszka / kleik zbożowy bezglutenowy lub glutenowy<sup>4</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zupa lub przecier jarzynowy z kleikiem zbożowym glutenowym oraz gotowanym mięsem lub 1-2 x w</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przecier owocowy lub sok – najlepiej przecierowy (nie więcej niż 150 g)</li> </ul>	
10	Karmienie piersią na żądanie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kaszki / kleiki bezglutenowe i glutenowe</li> </ul>	Obiad z 2 dań : <ul style="list-style-type: none"> <li>• zupa jarzynowa z kaszką glutenową</li> <li>• jarzynka z gotowanym mięsem lub 1-2 x w tygodniu rybą</li> <li>• codziennie dodać do potraw połowę żółtka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przecier owocowy lub sok – nie więcej niż 150 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• niewielka ilość pieczywa</li> <li>• sucharki</li> <li>• biszkopty</li> </ul>
11-12	Karmienie piersią na żądanie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kaszki / kleiki glutenowe i bezglutenowe</li> </ul>	Obiad z 2 dań : <ul style="list-style-type: none"> <li>• zupa jarzynowa z kaszką glutenową</li> <li>• jarzynka z gotowanym mięsem lub 1-2 x w tygodniu rybą, ewentualnie z ziemniakiem lub ryżem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przecier owocowy lub sok – nie więcej niż 150 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• całe jajko 3-4 razy w tygodniu</li> <li>• pieczywo, biszkopty, sucharki</li> <li>• kilka razy w tygodniu produkty zbożowe łączone z produktami mlecznymi – mlekiem modyfikowanym, twarożkiem, jogurtem<sup>6</sup> lub kefirem</li> </ul>

1. Na życzenie matki można wprowadzić mleko modyfikowane.

2. Nowe produkty, np. owoce, warzywa, kasze, mięso, należy wprowadzać kolejno i osobno. Uważnie obserwując przy tym reakcję dziecka. Wprowadzając posiłki uzupełniające należy zaczynać od małych ilości, np. 3-4 łyżeczek. Posiłek inny niż mleko matki zaleca się podawać po zakończeniu karmienia piersią – w sytuacji kiedy dziecko odmawia jedzenia bądź próbowania posiłków uzupełniających, można kolejność tę odwrócić.

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

4. Zaleca się, by produkty zbożowe wprowadzane w pierwszym roku życia dziecka były dodatkowo wzbogacane w żelazo.

5. Konsystencja jarzyn i mięsa powinna stymulować dziecko do żucia pokarmu.

6. Tylko naturalne składniki, bez konserwantów, z ograniczeniem cukru.