

# Schemat żywienia dzieci w 1. roku życia. Aktualizacja 2016 r.

Wiek (miesiące)	Umiejętności	Liczba posiłków w ciągu dnia (orientacyjno)	Wielkość porcji (ml) (orientacyjno)	Podstawa żywienia	Rodzaj i konsystencja pokarmów	Przykłady pokarmów <sup>2</sup>	
1	• Ssanie, połknięcie	7*	110		• Płynny	• Mleko matki lub mleko modyfikowane	
2-4		6*	120-140				
5-6	• Początkowe rozdrabnianie pokarmów językiem • Silny odruch ssania • Wypychanie jedzenia z ust za pomocą języka (reakcja przejściowa) • Otwieranie ust przy zbliżaniu łyżeczki	5*	150-160	• Karmienie piersią lub mlekiem modyfikowanym <sup>1</sup>	• Gładkie purée • 4 posiłki mleczne	• Gotowane miksowane warzywa (np. marchew) lub owoce (np. jabłko, banan), mięso, jaja lub purée ziemniaczane, kaszki/kleiki bezglutenowe • Produkty zbożowe, w tym gluten w małych ilościach w dowolnym okresie po ukończeniu 4. m.ż. (17. tyg.ż.) do 12 m.ż.	
7-8	• Pobieranie pokarmu z łyżeczki wargami • Gryzienie, żucie, ruchy języka na boki • Rozwój umiejętności i koordynacji umożliwiających samodzielne jedzenie	5*	170-180		• Zwiększona różnorodność rozdrobnionych lub posiekanych pokarmów • Produkty podawane do ręki • 3 posiłki mleczne od 7-8. m.ż.	• 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 • Pełne mleko krowie <sup>3</sup> po 11-12. m.ż. • Jogurt naturalny, sery, kefir	
9-12		4-5*	190-220				

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

\* Orientacyjna liczba posiłków u niemowląt karmionych sztucznie, u niemowląt karmionych naturalnie dopuszczalna jest większa liczba posiłków wynikająca z przystawiania dziecka do piersi

1. Wytężane karmienie piersią przez pierwszych 6 m.ż.

2. Mleko podawane jest z piersi, butelki ze smokiem lub otwartego kubka. Pozostałe pokarmy podajemy łyżeczką

3. Małe ilości można stosować do przygotowania pokarmów uzupełniających, ale mleko krowie nie powinno być stosowane jako główny produkt mleczny przed 12. m.ż.

NAPOJE: do picia podajemy wodę bez ograniczeń. Soki (100% przecierowe, bez dodatku cukru, pasteryzowane) w ilości maksymalnie do 150 ml na dobę (porcja liczona razem z ilością spożytych owoców).

Suplementacja witaminy D i K zgodnie z rekomendacjami.

# Wejdź na [www.BebiKlub.pl](http://www.BebiKlub.pl) i zobacz co dla Ciebie przygotowaliśmy

## Kalendarz rozwoju

Chcesz wiedzieć, czy maluszek rozwija się prawidłowo? Sprawdź w naszym kalendarzu rozwoju.



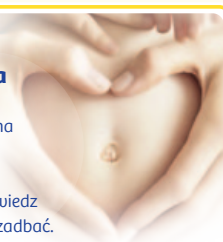
## Wsparcie przy dolegliwościach trawiennych

Maluszkowi dokuczają dolegliwości trawienne? Poznaj sposoby na kolki, ulewania, zaparcia.



## Akademia Zdrowego Brzuszka

Zdrowy brzusek malucha to zdrowe dziecko. Weź udział w Akademii Zdrowego Brzuszka i dowiedz się, jak najlepiej o niego zadbać.



## Materiały edukacyjne

Pobierz bezpłatne poradniki i czytaj artykuły przygotowane przez ekspertów.



## Poznaj naszych Doradców

Masz pytania lub wątpliwości dotyczące żywienia Twojego dziecka?



Zadzwoń  
**801 16 5555**



Napisz  
[serwis@nutricia.com.pl](mailto:serwis@nutricia.com.pl)



Porozmawiaj na czacie  
[www.BebiKlub.pl](http://www.BebiKlub.pl)



**Ważne informacje:** Karmienie piersią jest najwłaściwszym i najtańszym sposobem żywienia niemowląt. Mleko matki zawiera wszystkie składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka oraz chroni je przed chorobami i infekcjami. Karmienie piersią daje najlepsze efekty, gdy matka prawidłowo odżywia się w ciąży i w czasie laktacji oraz gdy nie ma miejsca nieuzasadnione dokarmianie dziecka. Przed podjęciem decyzji o zmianie sposobu karmienia matka powinna zasięgnąć porady lekarza.