

Schemat rozszerzania diety dziecka karmionego piersią w pierwszym roku życia - zalecenia polskie 2014

| WIEK DZIECKA | PODSTAWA ŻYWIENIA | RODZAJ I KONSYSTENCJA | PRZYKŁADY POKARMÓW |
|-----------------|----------------------|--------------------------------------|---|
| 1 m.ż. | mleko mamy | płyny | mleko mamy |
| 2 - 4 m.ż. | | | |
| 5 - 6 m.ż. | | mleko mamy - płynne gładkie puree | mleko mamy jeżeli jest zasadne rozszerzanie diety dziecka przed 6 miesiącem: gotowane warzywa i owoce miksowane produkty zbożowe w małych ilościach (nigdy przed 5 miesiącem), mięso, jajo, puree ziemniaczane woda sok 100% przecierowy bez cukru max. 150 ml na dobę |
| 7 - 8 m.ż. | | rozdrobione i posiekane produkty | mięso siekane drobno lub zmiksowane rozgniecione gotowane warzywa i owoce posiekane surowe warzywa i owoce miękkie kawałki owoców i warzyw podawane do rączki kasze i pieczywo |
| 9-12 m.ż. | | produkty podawane do rączek | jogurt naturalny, sery i kefir woda i soki j.w. pełne mleko krowie po 12 miesiącu |

Rodzic decyduje o tym co dziecko zje, kiedy zje i jak jedzenie będzie podane.
Dziecko decyduje czy zje posiłek i ile zje.