



Schemat żywienia dzieci w pierwszym roku życia

Wiek (mies.)	Karmienie piersią	Karmienie mlekiem modyfikowanym		Rodzaj i konsystencja pokarmów	Przykłady pokarmów
	Liczba karmień	Liczba posiłków	Orientacyjna wielkość porcji (ml)		
1	8-12	8-10	110 (100-120)	Mleko matki lub modyfikowane	Mleko matki lub modyfikowane
2-4	8-12	6	120-140		
5-6	8-12	5	150-160		
				Gładkie puree (dotyczy niemowląt, które są karmione w sposób mieszany lub mlekiem modyfikowanym)	- gotowane, miksowane warzywa (preferowane jako pierwsze zielone, np. brokuł) lub owoce (np. jabłko, banan), mięsa, jajo - kaszki/kleiki bezglutenowe - produkty glutenowe (wprowadzać stopniowo zaczynając od małej ilości)
7-8	6-8	5	170-180	- zwiększona różnorodność rozdrobnionych lub posiekanych pokarmów - produkty podawane do ręki - pokarmy z rodzinnego stołu - 3 główne posiłki i 2 mniejsze - 3 posiłki mleczne od 7-8 m.ż. (u dzieci karmionych piersią liczba karmień piersią może być większa)	- zmiksowane /drobno posiekane gotowane mięso, ryby - rozgniecione gotowane warzywa i owoce - posiekane surowe warzywa i owoce (np. jabłka, gruszką, pomidor) - miękkie kawałki/cząstki warzyw, owoców, mięsa podawane do ręki - kasze, pieczywo - pełne mleko krowie > 12 m.ż. - małą ilość mleka krowiego można zastosować do przygotowania pokarmów uzupełniających
9-12	6-8*	4-5	190-220		
* dziecko spożywające mniejsze porcje może potrzebować większej ilości karmień					
<ul style="list-style-type: none"> Rodzic decyduje co dziecko zje oraz kiedy i jak jedzenie zostanie podane. Dziecko decyduje, czy zje posiłek i ile. Napoje: woda 					

Opracował: Zespół Dietetyków SP ZOZ Przeworsk

Bibliografia:

- Ciborowska H., Ciborowski A., „Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka”. Wyd. PZWL, 2022, Warszawa.